

У многих людей до сих пор существует представление о йогах как о людях, которые спят на гвоздях, ходят босиком по раскаленным углям и битому стеклу.

Как гласят древние письмена, йога — это в первую очередь гармония, или созвучие души и тела. Если тело "не в ладах" с душой, то гармонии в жизни достичь сложно.

Давным-давно люди также следили за здоровьем, искали эликсир молодости, а женщины старались надолго сохранить свою привлекательность и весьма в этом преуспели. И многие из этих средств прошли проверку даже не десятилетиями, а веками.



ЙОГА ВМЕСТО

ОТДОХНЕМ

В наш стремительный век человеку непросто справляться с ежедневными проблемами. В результате возникают стрессовые состояния, обостряются старые болезни и возникают новые. Большинство конфликтов, как правило, происходит, когда эмоции берут верх над разумом. Многие люди, находясь в постоянном напряжении в течение дня, просто не знают о простых и доступных каждому человеку способах релаксации (расслабление), предлагаемых йогой. Применять их можно в повседневной жизни: на работе, во время учебы и даже в транспорте.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Это возможность расслабиться, ненадолго отключиться от проблем, унять нервную дрожь, сосредоточиться. Дыхание напрямую связано с нашими эмоциями: в каком состоянии мы находимся, таким и будет дыхание. Волнение, возмущение приводят к учащенному или затрудненному дыханию, а умиротворенность успокаивает его. Как

правило, человек дышит или грудью, или животом, не используя полный объем легких. Упражнение, которое предлагает нам йога, называется "полное дыхание". Оно позволяет эффективно использовать весь объем легких вне зависимости от количества вдыхаемого воздуха и тем самым стабилизировать свое эмоциональное состояние. Вдох следует начинать с живота, потом вздохнуть грудной клеткой и остановиться в области ключиц. Выдох совершается в обратном порядке.

Потренировавшись в течение 3—5 минут каждый день, можно достигнуть хороших результатов и обрести навыки самоконтроля.

СИЛА ОГНЯ

Снять напряжение поможет огонь. Заменить большое пламя настоящего костра в современном мире может свеча. Огонь издавна считался очищающей силой. Посмотрев на пламя в течение нескольких минут, мы сможем расслабиться, дать отдых глазам. Йога предлагает каждое утро смотреть на восходящее солнце, ведь как говорили древние: "Кто

СНИМАЕМ УСТАЛОСТЬ

ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

● **Родиола розовая** (или золотой корень) издавна применялась в народной медицине для снятия усталости, повышения работоспособности, выносливости. При стрессе препараты родиолы розовой снимают чувство тревоги.

● **Экстракт.** Рекомендуется принимать по 5—15 капель 2—3 раза в день за 15—30 минут до еды. Курс лечения в зависимости от выраженности симптомов и терапевтического эффекта может длиться от 2—3 недель до 2—3 месяцев.

● **Настойка женьшеня.** Эффективна при неврозах. Благодаря ее действию повышается общий тонус ор-

ганизма, проходят вялость, эмоциональная неустойчивость, быстрая утомляемость, головная боль. "Корень жизни", как его называют, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы.

Дозы назначают индивидуально: чаще всего по 15—20 капель настойки 3 раза в день до еды. Обычно курс лечения — 4—6 недель.

● **Левзея сафлоровидная** (маралий корень). Рекомендуется при повышенной утомляемости, раздражительности, плохом настроении, головной боли, бессоннице, пониженном аппетите, различных вегетососудистых нарушениях.

Жидкий экстракт пьют по 20—30 капель 2—3 раза в

день за 20 минут до еды. Улучшение обычно наступает через 3—4 недели лечения.

● **Элеутерококк.** Препараты из него особенно показаны при астенических состояниях.

Экстракт элеутерококка,



как правило, рекомендуют принимать по 30—50 капель 3 раза в день до еды 1,5—2 месяца. Одновременно на ночь назначают настой корня валерианы.

● **Клюква (напиток):** 30 граммов клюквы протереть и отжать сок. Мезгу залить 200 миллилитрами горячей воды, варить пять минут, процедить, добавить 20 граммов меда, довести до кипения, влить сок клюквы и охладить. Пить регулярно.

● **Шиповник (плоды):** 2 столовые ложки измельченных плодов залить 0,5 литрами воды, варить на слабом огне 10 минут, после чего настаивать 6 часов в тепле, процедить и пить по полстакана 3 раза в день с медом.

КАМНИ, ПРОЧЬ!

В народной медицине используют такие два способа изгнания камней с помощью растительного сырья и молока:

В литр парного слабокипящего молока опустить на 10 минут 2 луковицы среднего размера (около 100 г), затем их растереть, отвар остудить, разделить на три части. Выпить в течение дня.

В полстакана кипящего молока добавить столовую ложку измельченного фундука (3—4 ореха). Пить в теплом виде натощак. Готовить непосредственно перед употреблением.

Наряду с препаратами из отдельных лекарственных растений для изгнания камней рекомендуется следующий сбор:

Плоды шиповника — 400 г, корень дягиля — 200 г, семена укропа (или моркови) — 150 г, кукурузные рыльца — 100 г, листья мяты — 50 г, трава хвоща полевого (или спорыша) — 50 г.

Настой готовят из расчета — 20 г сырья на 0,5—1 л воды. Пить рекомендуется в теплом виде в течение суток в два приема — утром и вечером. Курс лечения — 2 месяца.

ПЕЙТЕ СОКИ ПРАВИЛЬНО

При хроническом заболевании органов пищеварения питье соков (особенно богатых углеводами) во время и после еды может вызвать усиление броидильных процессов в кишечнике и спровоцировать обострение патологического процесса.

Чаще при пониженной и нормальной кислотности желудка соки пьют за 30—40 минут до еды, при избыточном образовании соляной кислоты в желудке — через час-полтора после еды.

По мнению некоторых ученых, при употреблении даже очень большого количества соков в относительно короткие сроки исключено их общее отрицательное действие. Однако практический

опыт позволяет считать, что определенное нормирование необходимо и здесь. Обычно используют два режима применения соков: разгрузочные дни (1,5—2 л сока в сутки) и повседневное профилактическое употребление. В разгрузочные дни соки быстро снижают вес, очищают организм.

Безусловно, употребление соков более трех дней должно проводиться под наблюдением врача. Профи-

лактическое употребление соков в небольших количествах действует менее быстро, но зато надежно. Профилактика соками должна проводиться систематически в течение одной-двух недель. Иногда, убедившись, что данная комбинация соков не достигает цели, ее заменяют. Как правило, для выявления эффекта нужно не менее 2—5 дней.

КРЕМА

увидел восход солнца, тот зарядился энергией на весь день".

ЦВЕТОВАЯ ПАЛИТРА

Большую роль играют цвета, которые окружают нас дома и на рабочем месте. Например, голубой цвет йога считает холодным и успокаивающим. Он подойдет людям с нервной, напряженной работой. Желтый — цвет радости, обладает положительной энергетикой. Если неприятности одолели, окружите себя желтой палитрой. Зеленый цвет в йоге называется цветом природы, единение с которой позволит отдыхать и душой, и телом.

МАССИРУЕМ — ЗНАЧИТ МОЛОДЕЕМ

Что кроме крема, питательных масок и прочих процедур косметологии позволяет сохранять и продлевать молодость кожи? Конечно, массаж.

При регулярном массаже укрепляются мышцы лица, разглаживаются морщины, излечиваются некоторые заболевания кожи лица.

Омолаживающего эффекта можно достигнуть, выполняя ежедневно массаж кисточками.

У каждой женщины на туалетном столике имеется набор косметических кисточек. Массируя ими щеки, лоб, подбородок по часовой стрелке, мы не растягиваем кожу пальцами, а мягко на нее воздействуем. Легкие, приятные прикосновения натуральной щетины способствуют расслаблению и успокоению нервной системы.

МАССАЖ ЙОГИ

Массаж йоги поможет и при проблемах со здоровьем. Если потереть фалангами больших пальцев вверх-вниз и вправо-влево область между бровями (область "третьего глаза"), можно снять несильную головную боль. А делая указательными пальцами круговые движения вокруг крыльев носа, можно избежать насморка.

Быстро снять напряжение можно при помощи расслабляющего массажа. Закройте глаза и несильно погладьте веки пальцами рук от переносицы в стороны, поворачивайте закрытыми глазами по ходу и против хода часовой

стрелки, затем сделайте несколько быстрых мигательных движений.

По окончании массажа йога советует сделать "умывание лица": потереть ладони, подвести их к середине лба, держа вместе, ощутить идущее от них тепло, развести ладони к вискам и, плавно огибая контуры лица, вдоль щек опустить их к шее, где они опять должны сблизиться. Повторить эти движения 3—4 раза (движения напоминают умывание лица). Ежедневное умывание лица можно проводить с применением талой воды, которую использовали еще наши предки. Такая вода в йоге считается энергетически заряженной и чистой. Используя же ее с травяными отварами или натуральными маслами, мы доставляем нашей коже несказанное блаженство.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

Кроме массажа йога рекомендует выполнять и гимнастику для лица. Просто и эффективно можно бороться с морщинами при помощи несложных упражнений: сильно надуйте щеки вместе и поочередно 20—25 раз. Это упражнение является хорошей профилактикой возникновения морщин. Кроме того, погримасничайте утром перед зеркалом — и настроение поднимете, и мимическую мускулатуру лица разогнете.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПАДАЕТ ЗРЕНИЕ

Приучайте ребенка к правильному чтению и письму: расстояние от глаз до книги, тетради должно быть 30—35 сантиметров. Через каждые 40—50 минут зрительной работы устраивайте десятиминутные передышки. Следите за тем, чтобы рабочее место было достаточно освещено.

Если вы заметили, что ребенок стал хуже различать отдаленные предметы, рассматривая их, щурит глаза, при просмотре телепередач старается подсесть поближе к телевизору — не откладывая обратитесь к офтальмологу! У вашего ребенка налицо все признаки близорукости.

Занимайтесь профилактикой близорукости: укрепляйте и развивайте ребенка физически, повышайте его двигательную активность.

И — главное — разумно любите своих детей, уделяйте им больше внимания!

ТАЛАЯ ВОДА ОМОЛАЖИВАЕТ ОРГАНИЗМ

Издавна считалось, что употребление талой воды способствует омоложению организма. Талая вода отличается от обычной своей структурой, более сходной со структурой протоплазмы наших клеток. Свойства талой воды сохраняются до 12 часов. Получить талую воду можно, замораживая обычную водопроводную воду в морозильной камере холодильника.

Для профилактики и лечения сосудистых рас-

стройств применяют по 2—3 стакана холодной талой воды (можно с кусочками льда). Первый стакан выпивают рано утром за час до еды, остальные — в течение дня, за час до очередного приема пищи. Минимальная доза, оказывающая эффект, — 4—6 г талой воды на 1 кг веса. В ряде случаев дозу следует увеличить (если болезнь запущена, при ожирении, нарушении обмена веществ).

ПРОДУКТЫ ПРОТИВ РАКА

В последние годы были получены новые данные о связи питания и онкологии. Медики выяснили, что при увеличении потребления продуктов из переработанного мяса всего на каждые 30 граммов в сутки риск развития рака желудка повышается на 15—38%. Повышенный риск заболевания раком может быть связан с добавлением в эти продукты нитратов и консервантов. В больших количествах эти вещества являются канцерогенами. Второй немаловажный фактор — воздействие токсичных веществ, образующихся при копчении мяса.

Некоторые продукты могут нейтрализовать канцерогены. Они либо связывают вредные вещества, либо уменьшают их влияние на организм. Очень полезны свежие овощи и фрукты, хлеб из муки грубого помола. Молочная пища, богатая кальцием, тоже противодействует развитию определенных опухолей.

Исследования последних лет выявили от-

та-каротин — предшественник витамина А.

Включение в рацион фруктов и ягод, богатых витамином С, предотвращает образование в организме самых распространенных канцерогенов, которые образуются из нитратов. Человеку ежедневно требуется 100—150 мг витамина С, чтобы он полностью проявил свои профилактические свойства. Эти нормы были установлены не так давно.

Важнейшую роль в профилактике рака играет витамин Е. Он содержится в нерафинированных растительных маслах, зародышах пшеницы и орехах.

Не перекармливайте. Ешьте только при ощущении голода. Старайтесь ежедневно проводить разгрузочные дни, чаще соблюдайте посты. Никогда не принимайте пищу при выраженном физическом недомогании, сильной усталости. Снизьте потребление жиров. Ешьте больше

свежих овощей и фруктов, хлеб из муки грубого помола, мюсли со злаками, орехи, разнообразные морепродукты и зелень.

Значительно ограничьте в ежедневном рационе потребление жареного мяса, птицы, рыбы, колбас, копченых, консервированных, соленых и маринованных продуктов. Исключите многократное и длительное использование перегретых жиров, обжаривание и обугливание мяса птицы и рыбы на открытом огне и при копчении.

Незамедлительно выкидывайте все продукты с плесенью: хлеб, крупы, варенье. В них образуются высокотоксичные вещества. Никогда не обрезайте заплесневевший хлеб и не ешьте даже слегка заплесневевшее и перекипяченное варенье! Ограничьте потребление крепких алкогольных напитков.

Старайтесь как можно быстрее убирать в

холодильник остывшие блюда. В оставленном в тепле супе, мясе, вареной картошке накапливаются канцерогены. Лучше вообще не готовить пищу впрок. Не заготавливайте на зиму зелень, пересыпанную солью. При длительном хранении таких приправ в них образуются те же вредные вещества.

Не употребляйте чрезмерно горячие напитки и пищу. Они вызывают скрытые ожоги слизистой оболочки ротовой полости и пищевода, повышая риск рака этих органов.

Используйте для салатов нерафинированные растительные масла, особенно оливковое, льняное.

Конечно, в силу многих субъективных и объективных причин эти рекомендации трудно соблюдать. Но все же к ним надо максимально стремиться. Лучшее лекарство от рака — это профилактика.

МАССАЖ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ НЕРВОВ

При повышенной нервозности рекомендуется поглаживающий массаж спины. Хорошо помогает и массаж рефлекторных зон стопы. Посередине подошвы располагается точка, которая регулирует обмен энергии в области солнечного сплетения.

ОЧИСТКА СУСТАВОВ

5 г лаврового листа залить 300 мл воды. Кипятить в течение 5 минут. Настоять в термосе в течение 3—4 часов. Раствор процедить и в течение 12 часов выпить (с перерывами) маленькими глотками.

Нельзя принимать всю дозу сразу, так как это может привести к желудочному кровотечению. Процедуру следует проводить 3 дня. Через неделю — повторить.

Затем очистку суставов нужно проводить периодически: в первый год — ежеквартально, затем — ежегодно.

Такая очистка избавит вас от отложения солей в суставах, от погодных болей, суставной усталости.