

Представляем вам материал с новостями по аюрведе с укр.сайта

Дорогие друзья!

С радостью сообщаем вам, что сегодня Департамент Здравоохранения Украинского Движения Махариши начинает публикацию серии информационных статей по Аюрведе Махариши.

В этих прекрасных статьях будет много полезной и практичной информации - для достижения просветления через совершенное здоровье.

Из сегодняшней статьи вы узнаете, как правильно провести домашний курс весеннего очищения и какие пищевые сочетания не стоит употреблять, поскольку они приводят к

образованию токсинов.

Все вопросы и пожелания, связанные с темой Аюрведы Махариши, направляйте, пожалуйста, по адресу [MAV@tm.org.ua](mailto:MAV@tm.org.ua) .

Джей Гуру Дев!

С уважением,

Виктор Мацышин,

Директор Департамента Здравоохранения

\*\*\*\*\*

## **Зарядите себя энергией**

### **с помощью весеннего очищения**

*"Совершенное здоровье означает отсутствие слабости где бы то ни было. То есть, не должно оставаться никакой слабости ни в теле, ни в уме, ни в отношениях между умом и телом" - Махариши*

Когда повеют лёгкие весенние ветерки, приходит пора весенней уборки – не только для вашего дома, но и для вашего тела.

Токсины имеют тенденцию накапливаться круглый год в результате неправильного пищеварения и высокого уровня стресса. Не говоря уже о химических веществах в воздухе, которым мы дышим, в воде, которую мы пьём, и в пище, которую мы едим.

Согласно Аюрведе Махариши, накопление токсинов может со временем проявиться в виде нарушения здоровья. С возрастом появляется тенденция снижения эффективности физиологических механизмов по выведению шлаков, что делает ещё более важным проведение очищения каждый сезон.

Это особенно важно в марте. Почему? Когда из-за весеннего потепления тает снег, шлаки в нашем организме также начинают разжижаться, заполняя капиллярные каналы, которые переносят питательные вещества к клеткам и отходы – из клеток. Когда эти важнейшие каналы забиваются, у вас может появиться ощущение усталости, вялости и интоксикации. Весенняя детоксикация может стать именно тем, что вам нужно, чтобы снова почувствовать себя свежими и энергичными.

И есть хорошая новость – чтобы провести детоксикацию, вам не нужно ехать на курорт или посещать какие-то клиники. Предлагаем вам полный план очищения в домашних условиях с применением детоксифицирующей (очищающей) диеты, образа жизни и травяных препаратов. Все эти 3 аспекта работают вместе, чтобы высвободить токсины из тканей и вывести их из организма через естественные системы выделения – кожу, мочу и кишечник.

### **1. Используйте очищающую диету**

В течение зимних месяцев все мы едим более тяжёлую пищу и запасаем больше жира, чтобы защититься от холода. К сожалению, тяжёлая пища также приводит к накоплению пищеварительных шлаков. Первым необходимым шагом является разложение токсинов при помощи более лёгкой, детоксифицирующей диеты. Это поможет вашей пищеварительной системе очиститься от токсинов, которые отягощают вас.

- Ешьте тёплую, лёгкую, прошедшую тепловую обработку пищу, такую как суп.
- Отдавайте предпочтение легкоусвояемым фруктам, овощам и зерновым.

Рекомендуемые фрукты: прошедшие тепловую обработку чернослив, инжир, яблоки, груши, ананасы и папайя. В числе очищающих приготовленных овощей: листовая зелень, брюссельская капуста и представители крестоцветных, такие как белокочанная капуста, брокколи и цветная капуста. Из зерновых блюд ешьте свежие лепёшки типа чапати, квиноа, ячмень, амарант, рис и канджи (рисовый отвар: 1 часть риса отваривается в 8 частях воды).

- Приправляйте свою пищу детоксифицирующими (очищающими) специями: куркумой, кумином, кориандром, фенхелем, чёрным перцем и свежим имбирём.
- Ешьте свежую, органическую (экологически чистую) пищу.
- Избегайте консервированных, замороженных, расфасованных продуктов питания или полуфабрикатов, поскольку они тяжело перевариваются и способствуют накоплению токсинов.
- Исключите из рациона тяжёлую пищу, такую как красное мясо, остатки еды, жареную, жирную пищу, дрожжевой хлеб, сладкие десерты, крекеры и молочные продукты, такие как сыр и йогурт. Они тяжелы для пищеварения.
- Выпивайте 8 стаканов чистой, фильтрованной воды в день. Горячая вода особенно хорошо помогает "растворять" токсины и облегчает их выведение из организма.
- Если вы чувствуете голод между приёмами пищи, пейте кипячёное молоко со щепоткой кардамона. После каждого приёма пищи пейте ласси (стимулирующий пищеварение напиток из йогурта, который готовится из воды и йогурта в соотношении 3:1, смешанных с кумином и солью), чтобы помочь пищеварению.
- Избегайте холодной пищи и напитков, так как они мешают пищеварению и создают больше токсинов.

## 2. Ведите более спокойный образ жизни

По мере того, как ваш организм выводит токсины, важно также помогать процессу очищения путём получения большего отдыха. Спите как минимум 8 часов в день. Ложитесь спать до 22 ч и вставайте до 6 ч утра, чтобы сохранять свои каналы микроциркуляции чистыми от токсинов. Но избегайте дневного сна, поскольку это будет забивать ваши каналы и препятствовать выделению токсинов.

- Избегайте сильного напряжения или командных видов спорта, но давайте вашему организму двигательную нагрузку и держите своё пищеварение в тонусе при помощи лёгких упражнений типа йоги или ходьбы в течение получаса в день.
- Делайте себе ежедневный мини-массаж (абхьянгу) с использованием тёплого масла, чтобы "разжижать" токсины. После массажа примите тёплую ванну, чтобы помочь токсинам перетечь в пищеварительную систему, откуда их можно легко вывести.
- Устраивайте самый сытный приём пищи в полдень, так как в это время пищеварение наиболее сильно. Завтрак должен быть легким, состоящим, например, из тушёного яблока, а на ужин хорошо есть суп или другие легкие блюда.
- Ешьте ежедневно в одно и то же время, поскольку ваша пищеварительная система функционирует более эффективно при регулярном режиме.

## 3. Начните программу очищения лекарственными травами

Соблюдайте детоксифицирующую диету и распорядок дня в течение двух недель, а затем, добавьте к ним "программу очищения травами". Эту программу вы можете продолжать от двух до шести недель.\* Обязательно придерживайтесь очищающей диеты и образа жизни на протяжении всего процесса очищения, чтобы поддерживать организм, пока он выводит токсины.

- Принимайте 2-5 таблеток препарата "Трипхала" перед сном каждый вечер для очищения кишечника.
- Принимайте по 2 таблетки "Ливомапа" утром и вечером для очищения печени, крови, потовых желез и выделительной системы. "Ливомап" рекомендуется также принимать, если у вас наблюдаются любые симптомы реактивных токсинов типа кожных высыпаний или имеется дисбаланс Питты.

### **Завершите процесс очищения безопасным образом**

Аюрведа Махариши рекомендует продолжать придерживаться этой же очищающей диеты и образа жизни в течение одной недели после завершения очищения травами. Выделите достаточно времени, чтобы плавно вернуть свой организм к вашему обычному режиму питания и образу жизни. Дайте своему организму возможность адаптироваться

постепенно. Фактически, это самая важная фаза всего очищения, её цель – избежать перегрузки вашего пищеварения тяжёлой пищей после очищения.

К концу такого весеннего очищения вы почувствуете себя более лёгкими, здоровыми и энергичными. Вы можете заметить, что ваши суставы – более гибкие, и вы можете даже сбросить несколько килограммов.

Чтобы предотвратить накопление токсинов после завершения очищения, старайтесь поддерживать ровное функционирование своего пищеварения на регулярной основе. Следуйте аюрведическим рекомендациям по приготовлению полезной пищи и избегайте пищевых сочетаний, создающих токсины (см. раздел ниже).

Принимайте препарат "Дизомап" для улучшения первого этапа пищеварения и обмена веществ, который заключается в расщеплении пищи и образовании питательной жидкости, дающей питательные вещества каждой клетке организма.

### **Рекомендации по приготовлению здоровой пищи**



1. Используйте свежие, органические (экологически чистые) продукты питания наилучшего качества.
2. Ешьте свежеприготовленную и тёплую пищу.
3. Пища должна быть вкусной и приятной на вид.
4. Готовьте пищу в радостной, спокойной атмосфере для наилучшего влияния на пищеварение.

### **Пищевые сочетания, создающие токсины**

Аюрведа Махариши описывает некоторые пищевые сочетания, называемые «несовместимыми продуктами», которые приводят к образованию токсинов. Избегайте сочетания следующих продуктов.

#### **МОЛОКО**

Избегайте сочетания с алкоголем, продуктами брожения (такими как яблочный сидр, соевый соус, уксус), цитрусовыми, маринованными продуктами, яйцами, печёными изделиями с добавлением яиц, зелёными листовыми овощами, мясом, рыбой, солью, солёными продуктами и йогуртом.

Лучше всего пить молоко отдельно или со сладкими продуктами типа мёда или сахара, сладкими фруктами типа манго или фиников, или со специями типа кардамона, шафрана или куркумы.

### ЙОГУРТ

Избегайте сочетания с молоком, кислыми фруктами, дыней, рыбой, крахмалом, сыром или бананами.

### ДЫНЯ

Избегайте сочетания с другими продуктами вообще, а особенно с крупами, крахмалом, жареной пищей и сыром.

## ЯЙЦА

Избегайте сочетания с молоком, йогуртом, дыней, фруктами, картофелем, помидорами и баклажанами.

## КУКУРУЗА

Избегайте сочетания с финиками, изюмом и бананами.

## ОВОЩИ ИЗ СЕМЕЙСТВА ПАСЛЁНОВЫХ (КАРТОФЕЛЬ, БАКЛАЖАНЫ, ПЕРЕЦ)

Избегайте сочетания с йогуртом, молоком, дыней и огурцами.

\*Перед началом приема препаратов проконсультируйтесь со специалистом Аюрведы Махариши.

Джей Гуру Дев!

Ссылка на источник :

<https://mail.google.com/mail/?hl=ru&shva=1#inbox/12ebdf4b8d5cf4c6>