

16+

AYURVEDA

YOGA

№5 СЕНТЯБРЬ-НОЯБРЬ 2017

АНТИОКСИДАНТЫ
ИСТОРИЯ АЮРВЕДЫ
ПРОФИЛАКТИКА
ПРОСТУДЫ
ШАМБАЛА
САТИ КАЗАНОВА
АЮРВЕДИЧЕСКИЕ
МАСКИ



Молодость Долголетие

ISSN 2542-2464



9 772542 246000



ТЕМА НОМЕРА

- 10** ПОКОЛЕНИЕ NEXT
Как жить долго и счастливо
- 12** АНТИОКСИДАНТЫ
Баланс на клеточном уровне
- 14** МАСЛО НА ГОЛОВУ – ЛИТЬ!
Как промасливание тела помогает сохранять молодость

СУТЬ ВЕЩЕЙ

- 20** КРАТКАЯ ИСТОРИЯ НАУКИ О ЖИЗНИ
Профессор Гупта рассказывает об истоках аюрведы
- 22** ОТ АЮРВЕДЫ ДО ЮНАНИ
Что кроется за аббревиатурой министерство AYUSH
- 28** СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ
Бронхиальная астма и способы борьбы с ней

32 5 СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДЫ
Рекомендации для здоровья

34 ШАМБАЛА – ДОБРЫЙ ВЕЛИКАН
Полезные свойства растения

ТОНКИЕ МАТЕРИИ

- 44** ПУТЬ К СЕБЕ
История саморазвития от первого лица
- 46** ТЕХНИКИ МЕДИТАЦИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ
Советы для самостоятельной практики

ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА

- 58** СЫРАЯ ЕДА: НЕТ ИЛИ ДА?
Взгляд аюрведы на сыроедение
- 60** РЕЦЕПТЫ МОЛОДОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ
Полезная кухня

КРАСОТА

74 ВДОХНОВЕНИЕ
Мысли о главном

ПОЛНОТА ЖИЗНИ

- 80** ПИЯВКИ VS ВАРИКОЗ
Как работает гирудотерапия
- 82** ПОЛНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА
Зачем нужна Панчакарма
- 84** ПАНЧАКАРМА В «СТРАНЕ БОГОВ»
Памятка для туристов
- 92** ВЕЛИКАЯ ТАЙНА ВСЕЛЕННОЙ. ВОДА
Читальный зал
- 94** РИСУЕМ МАНДАЛЫ
Теория и практика установки контакта с подсознанием

Журнал «Ayurveda&Yoga»
№5 сентябрь–ноябрь 2017
16+

Учредитель и издатель:
ООО «РИК Медиа»
Москва, 117198,
ул. Миклухо-Маклая, 6.

Телефон:
+7 (499) 398 02 92.

Свидетельство
о регистрации СМИ:
ПИН®ФС77–65336
от 12.04.2016.

www.ayurveda.media

Отпечатано:
UNIPRINT AS, Jarvevana tee 9F,
Tallinn, 11314, Estonia.
Заказ № ТД-5249.
Тираж: 25 000.
Дата выхода: 09.06.2017.
Цена свободная.

Директор
МАРИЯ ГАВРИЛОВА
m.gavrilova@ayurveda.media

Главный редактор
ГАЛИЯ ТЕНИШЕВА
editor@ayurveda.media

Выпускающий редактор
СВЕТЛАНА МОНХЕМИУС
sveta@ayurveda.media

Директор по развитию
НАТАЛЬЯ ФЕДОТОВА
n.fedotova@ayurveda.media

Директор
интернет-проектов
ЭЛИНА БАЙКОВА
elina@ayurveda.media

Рекламная служба
advert@ayurveda.media

Дистрибуция
info@ayurveda.media

Корректор
НАТАЛЬЯ КЛИМОВА

Дизайн и верстка:
ООО «АПРИОРИ»

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.

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:



AyurvedaYogaMagazine



ВОЗРАСТ

*это возможность
узнать себя*

ЯСМИНА РОССИ – ОДНА ИЗ САМЫХ ВОСТРЕБОВАННЫХ МОДЕЛЕЙ В МИРЕ. ЕЙ 61 ГОД, И СВОИМ ПРИМЕРОМ ОНА ВДОХНОВЛЯЕТ ТЫСЯЧИ ЖЕНЩИН ОСТАВАТЬСЯ КРАСИВЫМИ И НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ.

БЕСЕДОВАЛА **СВЕТЛАНА МОНХЕМИУС**

Как получилось, что вы решили стать моделью? Это было сознательное решение или воля случая?

Жизнь решила за меня. Думаю, что стала моделью не случайно, это и есть мое предназначение. Впервые это произошло, когда я заменила заболевшую подругу на выставке в Париже. Это стало настоящим испытанием, потому что работодатели не хотели платить обещанный гонорар. А я в то время была очень застенчивой домохозяйкой. Пришлось себя преодолеть и бороться за деньги, которые тогда мне были очень нужны. После первого опыта я сказала себе «Никогда больше», но в то же время поняла, что подрабатывать моделью – отличная возможность получать деньги и быть

свободной большую часть времени. Мне тогда было 33 года, я была мамой двоих детей и стояла на пороге развода. Я воспользовалась новым опытом и продолжила работать в основном как модель на коммерческих презентациях для YSL, Jill Sander, Thierry Mugler, JLSherer, Castet 2 Dior, Guy Laroche, Christian Lacroix, Gres и многих других. Позже стало больше работы в печатных изданиях, благодаря чему я много путешествовала по миру. В 45 лет мне пришлось учить новый язык, заниматься актерским мастерством в Нью-Йорке. И совсем недавно я поняла, что, поскольку оказалась на западном побережье, могу дать себе шанс стать актрисой... Сейчас меня это очень вдохновляет!





Ваш образ жизни – это выбор. Что побудило его сделать? Кто ваши учителя?

Мой главный учитель – это жизнь. Она всегда дарила мне встречи с людьми, нужными для моей эволюции. Я просто следую тому, что хочу сделать в данный момент. Я выбираю стиль жизни, который мне приносит удовольствие, он рискованный, но стоит того. С детства я знала, что не хочу работать каждый день в одном и том же месте. Да, я сталкиваюсь с финансовой нестабильностью, так как не знаю, когда будет работа, но даже этот факт делает мою жизнь более захватывающей.

Я всегда готова участвовать в каких-то проектах, у меня не бывает отпуска. И это такое благословение!

Можете ли вы сказать, что забота о здоровье и красоте – это работа?

Нет, для меня это не так. Это просто то, что я делаю с удовольствием, стиль жизни. Я очарована природой с детства, телом и тем, как оно работает. Понаблюдайте сами, и вы поймете, как мы едины с природой, органичны, и как мы следуем ее циклам. Планета постоянно изменяется, поэтому и мы должны меняться. Движение – это часть жизни.

Забота о здоровье и красоте заключается в том, чтобы быть любопытным, учиться, находить новые натуральные средства по уходу за собой. В наше время очень легко отыскать информацию в интернете, просто прислушайтесь к себе, что вам подходит, на что откликается ваше тело, и экспериментируйте.

Каких принципов вы придерживаетесь в еде?

Умеренность, удовольствие и благодарность. У меня разнообразная диета, в основном вегетарианская, с яйцами и морской и речной рыбой, много полезных жиров, орехов, фруктов. Я редко ем мясо и только если оно хорошего качества. Очень мало употребляю сахар. Предпочитаю простые свежие продукты, обрабатываю их минимально. Никогда не покупаю полуфабрикаты, замороженную пищу, газированные напитки, фруктовые соки в банках, никогда не пользуюсь микроволновкой.

Какую косметику вы любите?

Я не использую модные, дорогие средства по уходу за кожей. Мой косметический арсенал – то, что есть на кухне: органические масла, фрукты. Раз в неделю использую

скраб из оливкового, кокосового или другого органического масла с сахаром. Создаю свои миксы для ухода за кожей, у меня есть большая коллекция свежих эфирных масел и масел-носителей, которые я храню в холодильнике. Постоянно ищу что-то новое, полезное – это очень захватывающий процесс. Но в том, что я делаю, нет ничего особенного – я просто следую своему вдохновению.

Что бы вы сказали женщине, которая боится возраста и впадает в депрессию при мысли, что ей скоро исполнится 50 лет?

Самое главное – уметь находить положительные стороны в любой ситуации и в людях, которые вас окружают. Будьте терпимы и добры к себе и другим. Любите и берегите себя, потому что вы – чудо. Я очень ценю взросление и чувствую себя лучше и лучше, учусь больше уважать свое тело.

Старение – это естественный жизненный процесс и это, пожалуй, единственный способ заставить нас найти контакт с самим собой. Только возраст приносит понимание, кто мы есть на самом деле. Никто не может дать совет со стороны, потому что путь каждого человека уникален. Если мы не воспринимаем процесс старения негативно, он приносит мир и мудрость. Я бы не хотела вернуться в мои 20, 30, 40 даже 50 лет, я сегодня гораздо лучше.

50 лет – это начало свободной жизни, когда дети вырастают и у нас появляется время для себя. Это замечательный период. Когда мы молоды, нами движут инстинкты продолжения рода, мы подчиняемся законам человеческой расы. Когда эта программа выполнена, появляется место для чего-то большего, высшего и неизданного. Время работы с собой, с душой. Жизнь учит нас отпускать, в том числе и привязанность к своему телу. Я считаю, что умение следовать потоку жизни и отпускать – это тренировка, чтобы привыкнуть и быть готовым отпустить себя в конечном итоге. Может быть, это только мое воображение, но... Однажды, в один очень ясный день большая волна подхватила меня на доске и вынесла в океан. Не было никакого страха, было приятно и легко, сердце взорвалось радостью. И тогда я подумала, что такое ощущение будет, когда я умру. Такое же очень приятное чувство, когда я выскочу из своего тела, чтобы заняться невидимым серфингом.

www.instagram.com/yazemeenahrossi

www.yazemeenah.com

www.imdb.me/yazemeenahrossi



Накаление NEXT

ЗАВОДИТЬ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ
30, ПОЛУЧАТЬ НОВУЮ
ПРОФЕССИЮ ПОСЛЕ 40 И
НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ
СПОРТОМ В 50 ЛЕТ – ВСЕ
ЭТО СТАНОВИТСЯ НОВОЙ
НОРМОЙ, НЕСМОТРЯ НА
КРИТИКУ СО СТОРОНЫ
ПРИВЕРЖЕНЦЕВ
ТРАДИЦИОНАЛИЗМА.

ТЕКСТ **ЕЛЕНА ПЕТРОВА**

Биологи из Канады пришли к заключению, что человечество еще не достигло предела жизни, средняя продолжительность которой в далеком прошлом составляла от 20 до 30 лет, а

потом начала расти. Сегодня в некоторых странах люди живут более 80 лет – это происходит благодаря превосходной медицине и высокому качеству жизни. Мы дольше остаемся активными и сейчас в 40 лет выглядим гораздо моложе, чем наши предки в этом же возрасте. Существует теория, согласно которой увеличение продолжительности жизни – не просто следствие внешнего комфорта, но следующий этап человеческой эволюции.

В древности эволюция ограничивала жизнь человека примерно 40 годами, потому что это граница детородного периода. Нужно было быстрыми темпами нарастить численность человечества как самой прогрессивной биологической ветви. Сейчас на Земле живут шесть с лишним миллиардов человек, предел, который выдержит планета – это 12 миллиардов. Есть мнение, что после достижения этой цифры начнется сокращение воспроизводства населения.

На нынешнем этапе эволюция заинтересована уже не просто в развитии и увеличении человечества, а

в приумножении старшей возрастной группы, становится важно качественное развитие наших интеллектуальных способностей. Именно после 40 лет мы становимся мудрее, у нас уже достаточно опыта, которым можно делиться. В 70 лет – сформирована база, жизненная, профессиональная и интеллектуальная. И эта база может быть использована для дальнейшего развития человечества в биосфере – с меньшим числом ошибок и с большими возможностями для совершенствования, чтобы помочь потомкам подняться на следующую ступень.

На стороне этой теории и генетика. Многие исследования доказывают, что интеллектуально развитые люди живут дольше. Например, Розалинда Арден, научный сотрудник из The London School of Economics and Political Science утверждает, что связь между умом и продолжительностью жизни – почти полностью следствие генетики. Результаты исследований показывают, что более умные люди живут дольше не только потому, что выбирают более здоровый образ жизни или зарабатыва-



ют больше денег, что позволяет им получить лучшую медицинскую помощь. Скорее причины их долголетия в том, что их генетическое строение предполагает одновременно высокий уровень интеллекта и долгую жизнь.

Профессор из Брауновского Университета Эрик Лоукс, занимающийся вопросами социально ориентированного здравоохранения, также утверждает, что уровень образования влияет на состояние здоровья. Так, у образованных людей ниже риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Сотрудники Британской кардиологической ассоциации убедились в том, что высокий IQ помогает человеку выглядеть моложе его сверстников. Более того, процесс старения организма может сильно зависеть от уровня полученного человеком образования и его эрудированности. То есть чем больше ты учишься, тем медленнее стареешь, следовательно, оставаться молодым и здоровым помогают не только косметические средства, но и постоянная тренировка мозга.

Профессор Татьяна Черниговская,

специализирующаяся в области нейронауки и психолингвистики, сравнивает мозг с мышцей и утверждает, что постоянные тренировки – лучший способ держать его в тонусе. А поскольку мозг руководит всеми биохимическими реакциями, то это положительно сказывается и на общем состоянии организма.

Здоровье мозга – это активные нейронные цепи. С годами нейроны гибнут, от чего ухудшаются память, реакция и замедляются все процессы жизнедеятельности. От количества нейронных сетей зависит даже настроение. Поэтому нейронные связи нужно постоянно наращивать. Для этого существуют различные способы.

1. Учите иностранные языки. Доказано, что у людей, говорящих на двух языках, ниже риск развития болезни Альцгеймера и старческое слабоумие начинает развиваться на 5–7 лет позже, чем у тех, кто всю жизнь говорит на одном языке. Подобным образом работает и обучение компьютерной грамотности.

2. Еще один способ нарастить нейронные сети – овладеть новыми

механическими навыками. Это может быть рисование, танцы, коньки – все, что заставит ваше тело двигаться по-новому, а значит, по-новому будет работать и мозг. Кстати, у пожилых китайцев есть такое развлечение – они ходят по ступенькам задом наперед. Это занятие требует нестандартной координации, и мозгу приходится строить новые цепи нейронов, в итоге развиваются и поддерживаются в тонусе мозжечок и моторная кора мозга.

3. Давайте технике передышку и заставьте поработать мозг. Организм человека – как машина: если какие-то механизмы долго не используются, то они «ржавеют» и портятся. Старайтесь периодически самостоятельно делать подсчеты, отложить смартфон с калькулятором, строить маршруты без навигатора, удерживать хотя бы часть планов на день в голове, не полагаясь на электронный календарь.

4. Общайтесь. Природой заложено, что часть мыслительных способностей предназначена для общения с другими людьми. Если мы урезаем такое общение, мозг лишается большей доли информации, на получение и обработку которой он заточен. Это может ускорять процессы старения. Нейробиологи советуют поддерживать отношения с другими людьми, встречаться, разговаривать, причем, вживую.

Сегодня мы знаем множество примеров, когда люди старше 50 лет кардинально поменяли свою жизнь. Например, инженер-электрик Дорин Пеши в 71 год стала балериной. Она исполнила свою мечту, поступив в престижную британскую танцевальную школу, и ее признали самой взрослой балериной Великобритании. Японский актер Ван Дешунь начал изучать иностранные языки, когда ему было 44, заниматься пантомимой в 49, в 50 лет пришел в фитнес-зал, в 67 начал учиться ездить на лошади, в 78 – водить мотоцикл, а в 79 освоил новую профессию модели и вышел на подиум.

И таких вдохновляющих примеров становится все больше и больше. Жизнь меняется, мы трансформируемся. Поэтому не слушайте никого, кто скажет, что возраст уже не тот, не смотрите на цифры в паспорте. Пока у вас есть интерес к жизни и желание учиться – вы молоды. Занимайтесь любимым делом и развивайтесь, тренируйте свой мозг. Эволюция на стороне активных, умных и счастливых.

АНТИОКСИДАНТЫ – *баланс на клеточном уровне*



.....
ШЕРОН ДЖ. КАИТХАВАНА,
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (В.А.М.С.),
MD (AYU), КЕРАЛА, ИНДИЯ
.....

О ТОМ, ЧТО
ОРГАНИЗМУ НУЖНО
ПОМОГАТЬ БОРЬТЬСЯ
СО СВОБОДНЫМИ
РАДИКАЛАМИ,
АЮРВЕДЕ ИЗВЕСТНО
ДАВНО. ИМЕННО ДЛЯ
НАСЫЩЕНИЯ ТЕЛА
АНТИОКСИДАНТАМИ
СУЩЕСТВУЕТ
МЕТОД РАСАЯНЫ
И ВИТАМИННЫЕ
АЮРВЕДИЧЕСКИЕ
КОМПЛЕКСЫ.

Все живые организмы, и человек в том числе, в процессе метаболизма используют кислород – это главный окислитель. С его участием происходят химические реакции, в процессе которых усваиваются белки, жиры, углеводы. То есть производится энергия, которая нам нужна для жизни. Иногда в процессе окисления остаются не связанные ни с какими другими молекулами свободные атомы кислорода – их называют свободными радикалами. Они очень агрессивны, все время стремятся вступить в реакцию с другими молекулами, а так как свободных молекул для них нет они пытаются оторвать для себя пару от другого соединения, для этого проникают во все клетки организма и разрушают их.

Антиоксиданты – это те вещества, которые призваны уравновесить окислительный процесс, подавить появление и рост свободных радикалов. Они прекращают цепную реакцию, удаляют промежуточные продукты свободных радикалов и ингибируют другие окислители.

Сегодня является признанным факт, что большинство болезней возникают в результате дисбаланса между образованием и нейтрализацией свободных радикалов. Если дисбаланс исправляется, и механизмы защиты организма укрепляются с помощью правильного питания и употребления продуктов с витаминами, тогда у организма есть силы сопротивляться болезнями. В организме здоровых

людей свободные радикалы и антиоксиданты сбалансированы. В патологических состояниях, таких как диабет, например, и у критически больных пациентов уровень антиоксидантов ниже нормы. В таких случаях необходимо употреблять антиоксидантные добавки. Также их стоит принимать в качестве профилактической меры против некоторых заболеваний, таких как диабет, атеросклероз, рак, ревматоидный артрит, инфаркт миокарда, сердечно-сосудистые заболевания, хроническое воспаление, инсульт. Лучшее решение – регулярно употреблять достаточное количество богатых антиоксидантами продуктов и трав.

Антиоксидантными свойствами в аюрведе славятся травы гудучи (тиноспора сердцелистная), амла (индийский крыжовник), харитаки, ашвагандха, куркума. Есть специальные аюрведические смеси, богатые антиоксидантами – Чаванпраш расаяна, Брахмарасаяна, Нарасимха расаяна и др. Эти препараты улучшают метаболизм и помогают насыщать ткани организма полезными элементами. В результате улучшается иммунитет, организм омолаживается. Разнообразие антиоксидантов, присутствующих в комплексах-расаянах, избавит от свободных радикалов и поможет удалить окислительный стресс из нашего организма. Получить передозировку каких-либо витаминов или минералов, употребляя эти смеси, практически невозможно.

АНТИОКСИДАНТЫ – ЛИДЕРЫ

ВИТАМИН P (ДИГИДРОКВЕРЦЕТИН). МОЩНЫЙ АНТИОКСИДАНТ, ПРЕПЯТСТВУЕТ ЛОМКОСТИ СОСУДОВ, УСИЛИВАЕТ ДЕЙСТВИЕ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ, РЕГЕНЕРИРУЕТ ТКАНИ, УСИЛИВАЕТ МИКРОЦИРКУЛЯЦИЮ ЖИДКОСТЕЙ.

ВИТАМИН C. НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ НОРМАЛЬНОГО УРОВНЯ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ И ГЕМОГЛОБИНА. ПОМОГАЕТ ИММУННОЙ СИСТЕМЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ФУНКЦИЯМИ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА.

ВИТАМИН A. В ФОРМЕ КАРОТИНОИДОВ ИЛИ РЕТИНОЛА. СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВЫЗЫВАЮЩЕЙ СЛЕПОТУ ДЕГЕНЕРАЦИИ ЖЕЛТОГО ПЯТНА СЕТЧАТКИ.

ВИТАМИН E. ЕГО ДЕЙСТВИЕ НАПРАВЛЕНО НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОКИСЛЕНИЯ РАДИКАЛАМИ ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ В МЕМБРАНАХ КЛЕТОК. СПОСОБСТВУЕТ УСВОЕНИЮ ДРУГИХ ВИТАМИНОВ, А ТАКЖЕ ЛУЧШЕМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ БЕЛКОВ ОРГАНИЗМОМ. СНИЖАЕТ РИСК ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОВ, БЛАГОДАРИ ЧЕМУ ЯВЛЯЕТСЯ ХОРОШИМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРОМБОФЛЕБИТА И АТЕРОСКЛЕРОЗА. ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОБЛУЧЕНИЕМ И ХИМИОТЕРАПИЕЙ СМЯГЧАЕТ ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ.

МАСЛО НА ГОЛОВУ — ЛИТЬ!



.....
ГУЗЕЛЬ АХТЯМОВА,
ДИРЕКТОР
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
ЦЕНТРА «САВИТАР», УФА
.....

АЮРВЕДИЧЕСКИЕ
СПОСОБЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
НЕПОСРЕДСТВЕННО
ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА
ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ
СТАРЕНИЯ. КАК
РАБОТАЮТ ПРОЦЕДУРЫ
ПРОМАСЛИВАНИЯ, И
ПОЧЕМУ ОНИ ЭФФЕКТИВНЫ
ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ
МОЛОДОСТИ?

Аюрведическая медицина тысячами выстраивала эффективную систему оздоровления и омоложения. Думаю, вы все знаете или слышали о принципах очищения в аюрведе – панчакарме, правильном распорядке дня – диначарье, системе питания и омоложения – расаяне.

Но задумывались ли вы, почему и как это работает? Рассмотрим на примере нашего лица. Дело в том, что голова состоит из трех слоев: череп, мышечный каркас и кожа. И все эти слои изменяются в течение жизни. Учеными доказан факт, что кости со временем высыхают больше всего в

области лица. А.С. Залманов, знаменитый врач, создатель учения о капилляротерапии писал: «Начиная с 40–45 лет, всегда наблюдается прогрессирующее уменьшение числа открытых капилляров, появление высохших клеточных островков и замедление жизненных процессов. Это прогрессирующее высушивание составляет анатомио-физиологическую основу старения. Человек становится все более сухим, обезвоженным». Следующая причина внешнего старения кроется в мышечном слое, который крепится к черепу. Это повышенный тонус мышц из-за спазмов от напряжения и стрессов, а также плохое кровообращение. Кожа долго может сохранять эластичность, но из-за деформации мышечного корсета и усыхания костей черепа провисает и образуются складки.

Что же делать? Использовать советы и методы омоложения, которые нам предлагает аюрведа. Также при помощи дыхательных техник и йоги учить мышцы расслабляться. И кожа «натянется», за счет усиленного притока крови начнет омолаживаться.

Давайте рассмотрим подробнее, как увлажнять кости черепа и тела. Аюрведическая медицина предлагает простой способ – промасливание головы и лица, закапывание в нос специальных масел, употребление достаточного количества масла с пищей. Именно масла, а не воды, потому что у них разные эффекты. Например, если положить ветку в воду, она разбухнет и станет рыхлой. А если поместить ее на некоторое время в масло – набухнет и станет эластичной. Масло снимает спазмы мышц и увлажняет кожу. Ошибочно думать, что оно забивает поры, специальные

аюрведические масла, наоборот, растворяют сальные пробки и выводят токсины.

Почему нужно промасливать голову? Свод черепа покрыт сухожильным шлемом, который является центральной частью надчерепной мышцы, и он плотно сращен с кожей головы. С возрастом сухожильный шлем усыхает, начинает сдавливать кровеносные сосуды и «прилипать» к черепу, что ухудшает питание волосяных луковичек, волосы выпадают, спазмируются мышцы черепа. Промасливание головы возвращает эластичность сухожилиям, восстанавливая кровоснабжение мышц головы и кожи, и таким образом противостоит усыханию.

Нужно увлажнять кости черепа, используя промасливание головы – в аюрведе эта процедура называется «широбхьянга», и всего тела – «абхьянга», кунжутным маслом или специальными аюрведическими составами. Правильное аюрведическое масло уже через 10–15 минут после нанесения проникает в костную систему.

Проводить процедуру желательнее ежедневно или не менее 3 раз в неделю. Нанесите теплое масло втирающими массажными движениями на кожу головы, лба, на уши и оставьте примерно на час. Эффективно промасливание составами «Брами амла тайла», «Брингарадж тайла», «Трифалади тайла», «Амла тайла». Для омоложения и питания кожи лица хорошо использовать масла «Кумкумади» или «Трипхалагритам», которые хорошо увлажняют и работают с гиперпигментацией.

Для устранения отеков и морщин на лице, очищения носовых и лобных