

## Аюрведа. Антистрессовая программа

Постоянная спешка, огромный объем работы, редкие и короткие отпуска – к сожалению, таковы признаки нашей повседневности. И сегодня на первом месте у современного человека – не отдых и забота о своем здоровье, а многочисленные обязанности. Однако для того чтобы помочь расслабиться и набраться сил даже при таком напряженном ритме жизни, существуют специально разработанные методики.

Стресс стал неотъемлемым атрибутом современной жизни. Однако мы часто не обращаем внимания на сигналы, предупреждающие о его приближении. И напрасно! Ведь напряжение в мышцах, учащенное сердцебиение, повышение артериального давления – все это предстрессовые «звонки», ведущие к пагубным последствиям. Человек становится раздражительным, быстро устает, впадает в депрессии и т.д. Остановить развитие стресса поможет учение, пришедшее к нам из глубокой древности, – аюрведа.



### Огненная энергия.

Древнеиндийское искусство природного врачевания аюрведа существует уже более 3 тысяч лет. Она объясняет стресс повышением в организме питта – огненной энергии. Вообще питта управляет всеми биохимическими реакциями в организме, она ответственна за обмен веществ, регулирует пищеварение, процессы усвоения и температуру тела. Однако чрезмерные всплески питта вызывают в человеке агрессию, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, повышение артериального давления и гиперемии лица. В особо тяжелых случаях всплеск питты может вызвать аллергические реакции, сильные головные боли и нарушения сердечной

деятельности. Преодоление стресса соответствует последовательному снижению энергии питта. Для этого необходимо нормализовать повышенное артериальное давление, расслабить мышцы, очищать кожу и кровь, нормализовать работу желудочно-кишечного тракта и самое главное – постараться вернуть себе утраченное душевное равновесие. Аюрведа поможет достичь всего этого.

### Массажи с головы до ног.

Для преодоления стресса очень эффективен массаж. Чтобы расслабить напряженные мышцы клиента, лучше всего начать с массажа головы. Он оказывает одновременно успокаивающее и тонизирующее действие. В результате улучшается циркуляция крови в области головы, а, соответственно, уменьшаются головные боли и в то же время улучшается питание корней волос. Для массажа головы рекомендуется использовать кокосовое масло. Оно обеспечивает волосы питательными веществами и предупреждает преждевременное облысение. Масло следует предварительно нагреть до температуры тела, затем нанести 1 ст. л. на область затылка. Далее круговыми движениями (кончиками пальцев) проводится массаж головы сверху вниз, в направлении ушей и затылка. Затем подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев массируется кожа лба – от бровей к границе роста волос. После этого поглаживающими движениями (кончиками указательного и среднего пальцев) необходимо массировать кожу в направлении от носа к ушам. При этом интенсивность давления на кожу должна постепенно возрастать. В завершение проводится массаж лица в направлении от подбородка к мочкам ушей. Как мы уже говорили, процедура массажа головы должна предшествовать массажу всего тела, для которого опять-таки можно использовать кокосовое масло, обладающее охлаждающим эффектом, необходимым для уменьшения тепловой энергии питта. Целью такого массажа является устранение спазмов в напряженных мышцах. Кокосовое масло успокаивающее воздействует и на кожу. Для достижения наибольшего эффекта рекомендуется лечебный курс из 7–10 сеансов массажа. По аюрведе, при головной боли и эмоциональных нагрузках хорошо помогает массаж стоп. Перед процедурой их нужно опустить на 3–5 минут в холодную (но ни в коем случае не в ледяную!) воду, затем высушить, тщательно втереть в них подогретое сезамовое масло и медленно массировать.

### **Купание в молоке.**

Рекомендуемое аюрведой купание в молоке (особенно полезно парное молоко, в состав которого входят жиры, питающие кожу) активно используется в рамках различных велнес-программ и методик для снятия стресса. Такую ванну хорошо принимать после массажа с маслом. Дело в том, что молоко способствует проникновению ценного масла в кожу. Для молочной ванны необходимо 2 литра цельного молока, по 10 капель масла лаванды, мелиссы или ромашки лечебной. Эти масла оказывают выраженное успокаивающее действие. Температура воды, в которую добавляется молоко и масло, должна быть не выше 32–36°C. Внимание: необходимо заранее выяснить, существует ли у клиента предрасположенность к кожным аллергическим реакциям или какие-то другие противопоказания! В любом случае, продолжительность процедуры не должна превышать 15 минут. Кстати, пока клиент наслаждается молочной ванной, ему можно предложить какой-нибудь сладковатый прохладительный напиток (например, натуральный яблочный, смородиновый или виноградный сок) или успокаивающий чай с ароматным базиликом, а также изюм и миндаль.

### **Процедуры для кожи.**

Как известно, кожа – это «зеркало», которое отражает состояние всего организма. Стрессы проявляются на ней различными высыпаниями, сухостью, изменением цвета, тургора и т.д. Как же бороться с подобными проявлениями? При сухой коже рекомендуется проводить обертывания всего тела с миндальным маслом и гелем алоэ вера (смешать в пропорции 1:1).

Продолжительность такого обертывания составляет 30 минут. Для повышения эффективности нанесенную на кожу смесь необходимо прикрыть целлофановой пленкой. Для ухода за очень сухой кожей необходимы регулярные растирания всего тела касторовым или миндальным маслом. После таких растираний на кожу наносится тонкий слой геля алоэ вера, который обеспечивает оптимальную влажность кожи. Для снятия гиперемии используется шафранное молочко. Приготовить его можно, растворив 1/2 г шафрана в чашке теплого молока. Молочко наносится на проблемные участки кожи. После высыхания его мягко скатывают с поверхности кожи кончиками пальцев, либо (при значительных участках нечистой кожи) удаляют теплыми влажными компрессами. Нередко стресс вызывает нарушения пищеварения, которые могут сопровождаться высыпаниями в нижней части лица. В этом случае применяются очищающие и успокаивающие маски с алоэ, целебной грязью, кремневой кислотой, минеральными веществами и микроэлементами. Такая маска успокаивает кожу и снабжает ее питательными веществами. pH алоэ вера составляет приблизительно 5,5, т.е. практически соответствует слабокислой среде здоровой кожи (ее pH 5,5–6,5). Алоэ проникает глубоко в кожу, нормализует ее влажность, дарит ощущение приятной прохлады. Поэтому алоэ вера рекомендуется использовать также в качестве лосьона для тела. Для приготовления маски 1 ст.л. целебной грязи смешивают с 1 ст.л. геля алоэ вера и с 1 ст.л. высушенных цветков ромашки лечебной (все ложки с горкой). Приготовленная смесь тонким слоем наносится на поверхность кожи и через 15 минут удаляется с помощью теплого компресса. При необходимости проведения пилинга высохшая маска удаляется с поверхности кожи легкими массирующими движениями. Кстати, для очистки кожи в домашних условиях клиентам можно посоветовать использовать отвар лаванды и любистка (*Levisticum*). 1 ст. л. лаванды и 1 ст. л. любистка (все ложки с горкой) залить 300 мл кипятка, настаивать 15 минут. Полученный отвар профильтровать и смешать в пропорции 10 к 1 с 10%-ным раствором этилового спирта.



### **Если кожа «бастует».**

Такие заболевания кожи, как нейродермит или псориаз, возникают, как правило, в результате перенесенного стресса. Тем не менее, косметологическое лечение необходимо проводить только после консультации врача-дерматолога. Для устранения кожного зуда рекомендуется втирание в кожу горчичного масла, а также обертывание с базиликом и медом. 3 ст.л. (с горкой) сушеных листьев базилика залить 150 мл кипятка, настаивать в течение получаса. Затем процедить и тщательно смешать с медом. Полученную смесь тонким слоем нанести на кожу и удалить через 15–20 минут. Для лечения шелушащихся участков кожи можно посоветовать ванночку с маслами, полученными методом холодного прессования (недопустимо использование готовых средств, содержащих химические компоненты!). Кроме того, в этом случае рекомендуется втирание миндального масла или шафранного молочка. Для смягчения симптомов острых воспалительных заболеваний кожи рекомендуются маски с йогуртом и куркумой (*Curcuma longa*). Готовят такую маску следующим образом: 1 баночку йогурта из цельного молока откидывают на ткань и смешивают с 1/2 чайной ложки порошка куркумы, затем полученную массу тонким слоем наносят на кожу, оставляют на 20 минут и после высыхания удаляют с помощью теплого компресса.

### **Антистрессовое питание.**

Аюрведа считает, что правильное питание играет большую роль при лечении кожи (этот фактор необходимо учитывать в антистрессовой программе!), и классифицирует пищу по трем характеристикам:

- Раса – вкус пищи, ощущаемый во рту. Существуют 6 вкусов: сладкий, соленый, горький, кислый, острый, вяжущий.
- Вирья – это способность пищи оказывать на организм согревающее или охлаждающее действие.
- Випак – так называемый «вторичный вкус» пищи после ее переваривания.

При стрессах следует употреблять пищу с такими вкусами: сладкий, горький, вяжущий и охлаждающий. Эти вкусы уменьшают энергию питта. Соответственно, рекомендуются такие продукты, как: фасоль, морковь, свекла, картофель, сельдерей, фенхель, тыква, кабачок, спаржа, кукуруза, красный сладкий перец, сладкий стручковый перец, горошек, лук, листовый салат и зеленые листовые овощи, свежие зеленые приправы. Вегетарианская пища, приправленная улучшающими пищеварение пряностями, оказывает благотворное воздействие на организм. Однако при нарушениях пищеварения от сырых овощей и салатов необходимо отказаться. Ежедневная доза соли должна ограничиваться одной щепоткой. Хороший способ быстро привести в равновесие высокую питту – на время отказаться от употребления соли. Кроме того, не рекомендуются острые специи (например, чеснок или имбирь), т.к. они повышают питта. Зато без ограничений можно употреблять шафран. Эта специя заряжает человека энергией. При стрессах необходимо исключить из рациона продукты, содержащие кислоты (уксус, цитрусовые, кисломолочные продукты, алкоголь, напитки, содержащие углекислоту), а также продукты, которые образуют кислоты (мясо, колбасные изделия, рыба, яйца, зерно). Эти продукты тоже способствуют повышению энергии питта. Блюда из риса и макарон следует включать в рацион не более двух раз в неделю. Из напитков рекомендуются: теплый (но не горячий) чай из целебных трав, ферментированные зеленые чаи, подогретое молоко с небольшим количеством шафрана, корицы, муската или тмина. Следует помнить, что алкогольные напитки не оказывают успокаивающего действия и не дарят восстанавливающие силы сон (как считают некоторые люди). Наоборот, алкоголь – это дополнительная нагрузка для ослабленного стрессом организма. Для выведения шлаков клиентам можно порекомендовать употреблять в пищу куркуму (оптимальный график приема – ежедневно в течение трех недель). Для этого 1 ч.л. порошка куркумы нужно растворить в стакане теплой воды и выпить. Или же этой пряностью можно обильно приправлять пищу. Можно с уверенностью сказать, что учение аюрведа, если его использовать во время процедур, поможет специалистам внести разнообразие в работу косметического салона, а клиенту – справиться со стрессом.

### **Ценный антистрессовый продукт.**

Согласно учению аюверда, топленое сливочное масло (гхи) считается одним из самых ценных продуктов. Оно не содержит холестерина и приводит в норму все энергии человеческого организма (в том числе и энергию питта). Поэтому клиентам, которые жалуются на стресс, можно порекомендовать приготовить дома топленое масло. Для этого используется обычное несоленое сливочное масло. Его нужно нагреть на малом огне. При этом верхнюю пенку, которая появляется на масле при нагревании, необходимо снимать до тех пор, пока масло не станет золотистым и прозрачным (как растительное). При этом на дне должен образоваться осадок. В среднем из 500 г обычного сливочного масла получается 300–400 г топленого. Процесс приготовления занимает примерно 2 часа. Топленое масло можно хранить в холодильнике долгое время. При комнатной температуре масло сохраняет свои свойства в течение нескольких дней. Считается, что «старое», т.е. выдержанное гхи в большей степени обладает целебными свойствами, чем «молодое» масло.

### **Салат здоровья.**

Длительную антистрессовую программу можно разнообразить блюдами из продуктов, которые понижают энергию питта. Например, слегка подогретый чечевичный салат. Рецепт: 70 г красной чечевицы варить в 500 мл воды или бульона 15 минут, затем воду (бульон) слить. Добавить 1 луковицу, нарезанную тонкими кольцами, и немного зеленого лука, затем 1/8 клубня сельдерея и 1 морковь (мелко натертые). Добавить в овощи 2 ст.л. свежеотжатого апельсинового сока и 1 ч.л. подсолнечного масла, перемешать. Салат приправить тмином, куркумой и корицей и посыпать 1 ч.л. семян фенхеля.