

Домашний лечебник йоги

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Психосоматические заболевания сердечно-сосудистой системы можно лечить терапевтической йогой. К ним относятся атеросклероз, коронарный тромбоз, дегенеративные заболевания сердца, гипертоническая болезнь. Вот самые общие представления о них.

Атеросклероз. Внутренняя стенка артерий утолщается в результате постепенного отложения в ней жировых веществ, солей кальция и т.д. Эти отложения в форме напластований на внутренней стенке артерий постепенно сужают их просвет, в результате чего затрудняется движение крови. На неровной поверхности стенки сосуда образуются тромбы, и циркуляция крови прекращается.

Коронарный тромбоз. Это резкое нарушение проходимости коронарной артерии или ее ветвей, с последующим частичным или полным восстановлением кровоснабжения сердца. Резкая закупорка артерии связана с образованием тромба на ее стенке. Вследствие нарушения кровоснабжения миокарда во время приступа возникает боль в груди, руке и др.

Дегенеративные изменения миокарда (мышцы сердца). Возникают вследствие постепенных дегенеративных изменений кровеносных сосудов. Доказано, что к таким изменениям сосудов приводит злоупотребление курением. Дегенеративные изменения миокарда отмечаются преимущественно у лиц среднего и пожилого возраста. При этом, хотя сердце продолжает работать, его деятельность недостаточна для поддержания нормального здоровья.

Гипертоническая болезнь. Изменения возникают в результате постепенного повышения артериального давления. Высокое артериальное давление вызывает перенапряжение сердечной мышцы и всей системы кровообращения. Это перенапряжение приводит к износу и повреждению тканей, уплотнению стенок сосудов, ухудшению кровоснабжения сердца и мозга. Иногда кровоснабжение мозга настолько ухудшается, что возникает паралич одной половины тела или полный паралич.

У здорового человека систолическое артериальное давление равно 120 мм рт.ст., ди-астолическое — 80 мм рт.ст. При патологических изменениях артерий или системы кровообращения систолическое давление может значительно повышаться, увеличивается и диастолическое давление.

Причиной повышения артериального давления является сужение артерий, которое может быть результатом повышения периферического сопротивления или анатомических изменений. При этом сердце должно сокращаться интенсивнее, чтобы протолкнуть кровь через артерии, что ведет к повышению артериального давления, или, как ее называют в медицине, артериальной гипертензии.

Повышение артериального давления при возбуждении и различных эмоциональных переживаниях является нормальной реакцией и обычно не оказывает действия на организм. Как правило, в таких случаях давление скоро нормализуется. Но если оно остается значительно повышенным, это вызывает различные нарушения в организме: появляется слабость, чувство разбитости, головная боль, иногда затруднение дыхания, раздражительность, нарушение зрения, похолодание конечностей.

В настоящее время общепризнано, что сердечно-сосудистые заболевания во многом обусловлены воздействием психосоматических факторов. Болезни, возникающие в результате перенапряжения и стресса, называются психосоматическими. Наиболее распространены стрессы и перенапряжения, вызываемые психическими переживаниями, которые обусловлены чувством страха, зависти, крушением надежд и т.п.

Согласно представлениям йоги тело является инструментом, находящимся под властью психики. Поэтому факторы, являющиеся стрессовыми для психики, вызывают перенапряжение различных систем организма.

Йога расценивает возникновение хронических заболеваний как следствие плохой сопротивляемости организма. В основном это происходит из-за неправильной циркуляции крови и лимфы, что приводит к хронической гиперемии и накоплению продуктов распада в различных частях организма, отравляя его в целом, а также из-за

нарушения системы функционирования мышц и желез внутренней секреции.

Одна из положительных сторон йоги заключается также и в том, что она помогает устранять психофизические напряжения, остающиеся у пациентов даже после выздоровления.

ЙОГОВСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Йоготерапия основана на трех составляющих: следование принципам и рекомендациям; правильное питание; занятия лечебными позами по определенной программе.

Следует исключить курение, чай, кофе, употребление алкоголя, из рациона — топленое масло, сливки, яйца, мясо, слишком жирные блюда. Главная рекомендация — это стараться не быть напряженным, контролировать собственные беспокойства, волнения, нервозность, переутомление.

АРТРИТ

Артрит — это воспаление суставов. Больные испытывают мучительную боль и жжение в пораженных суставах. Суставы отекают, покрасневшие, неподвижные и горячие. Существует несколько форм артрита. Наиболее распространены ревматоидный артрит, подагра и остеоартрит.

Трудно выделить одну основную причину артрита, так как эти причины различны: он может быть вызван неправильным питанием, отсутствием соответствующего двигательного режима, несоблюдением гигиенических требований, плохим состоянием здоровья и другими факторами.

Опыт лечения артрита методами йоготерапии свидетельствует, что регулярное выполнение специальных асан в качестве лечебных поз излечивает это заболевание в случае его средней тяжести в течение 2 месяцев. При хронической форме течения для излечения и полного восстановления здоровья требуется 4—5 месяцев. Преимуществом йоговского лечения является его стойкий эффект в условиях отказа от медикаментов.

Йоги добились уникальных положительных результатов в лечении бронхиальной астмы. Больные, которые неукоснительно следовали рекомендациям и регулярно занимались йогой, излечивались.

ЙОГОВСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Больные артритом должны соблюдать 3 правила: регулярно заниматься специальными асанами; правильно питаться; соблюдать гигиену.

Занятия асанами

Рекомендуется выполнять асаны № 25, 34, 8, 10, 9, 26, 27, 16, 23. Регулярные занятия этими лечебными позами позволит излечить артрит без использования лекарств.

Не следует пытаться выполнить сразу все асаны по этой программе в течение 1-й недели. Надо в течение 1-й недели выполнить только по 2—4 асаны этой серии. В течение 2-й и последующих недель число выполняемых асан нужно постепенно увеличить.

Тем, кто принимает медикаментозные препараты, не рекомендуется прекращать их прием ранее чем через 2—3 недели после начала занятий асанами.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Рекомендуется исключить бананы, кислое молоко (йогурт). Не курить. Не пить более 2 чашек кофе или чая в течение суток. Питание 4-разовое.

Завтрак: апельсин, яблоко или любые другие фрукты (кроме бананов), проросшие зерна, пшеничный хлеб, овощи; стакан горячего какао с молоком; можно съесть вареное яйцо или яйцо пашот.

Второй завтрак и обед: салат, пшеничный хлеб, овощи, зелень, стручковые овощи, можно рыбу или печень.

Полдник: свежие фрукты, крекеры, блюдо из зеленого горошка, халва или пирожное и т.п.

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД

Регулярное купание, поддержание всего тела в чистоте и правильный уход за зубами. Щеточный массаж.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Из болезней органов дыхания уделим основное внимание бронхиальной астме. Главная жалоба при этой болезни — приступы удушья, которые обусловлены нарушениями в дыхательной системе, в частности спазмом бронхов (что и приводит к затрудненному дыханию).

ЙОГОВСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Напомним 3 основы: регулярное выполнение пранаям и определенных асан; правильное питание; соблюдение правил и рекомендаций.

Занятия асанами.

Выполняются пранаямы и асаны № 20, 23, 35, 41, 33, 13, 37, 28, 24, 15.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Пищу принимать 4 раза в день: салат, свежие фрукты, зеленые овощи, проросшие зерна и зелень. Однотипно с сахарным диабетом, но здесь можно пирожные, халву, манный пудинг с изюмом.

Принципы и рекомендации

Больным бронхиальной астмой важно соблюдать следующие правила и рекомендации относительно диеты и распорядка дня: ужинать не менее чем за 2 часа до отхода ко сну; никогда не съедать более 80% желаемого количества пищи; есть медленно, тщательно пережевывая пищу; не пить воду ранее чем через полчаса после еды; исключить раздражающие специи, острые приправы и уксус; не употреблять более 2 чашек кофе или чая в день.

Больные бронхиальной астмой должны избегать пищевых продуктов и веществ, которые могут вызвать аллергию. Они должны коротко стричься, не курить. Стараться чаще быть в состоянии расслабления,

контролировать напряжения.

Ситуации, которые вызывают нервозность и напряжение, следует коррегировать и по возможности избегать их. Для больных с бронхиальной астмой обязательны ежедневные купания в холодной или горячей воде, растирания всего тела грубым полотенцем и использование мыла во время купания. Ежедневный масляный массаж им противопоказан. Следует всегда чувствовать себя чистым и свежим.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Типичные проявления их — запор, вздутие, несварение, понос, изжога, боли под ложечкой и др. Причины этих расстройств могут быть различными и множественными, но чаще всего они обусловлены:

психосоматическими факторами, такими, как невроз, перенапряжение и различные формы стресса;

неправильным питанием, в частности, перееданием, приемом пищи перед сном, несбалансированной диетой, избыточным употреблением острых специй и жареной пищи, использованием рафинированных и консервированных пищевых продуктов, неправильным пережевыванием пищи, несоблюдением гигиенических требований и др.

Все эти расстройства легко коррегируются с помощью йоговского лечения. В большинстве случаев улучшение отмечается уже через 2 недели от начала лечения, а полное излечение наступает через 2 месяца. Лечение это включает в себя: ежедневное выполнение нескольких асан и правильное питание.

ЙОГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

При желудочно-кишечных расстройствах выполняются следующие лечебные позы: № 22, 38, 19, 40, 21, 23.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание сбалансированное. Пищевой рацион включает в себя салат, зеленные овощи и свежие фрукты. Съедайте не более 35% желаемого

количества. Избегайте горячей, жареной и острой пищи. Исключите из вашего меню красный перец, уксус, пряные и острые приправы, не пейте больше 2 чашек чая или кофе в день. Постарайтесь вообще отказаться от них, не употребляйте газированные напитки. Не следует проснувшись пить чай в постели. Неvegetарианцы употребляют рыбу и печень, им временно запрещается есть мясо.

Завтрак: апельсиновый или любой другой фруктовый сок — 1 стакан или сладкий апельсин; свежее яблоко или другие свежие фрукты (кроме манго); проросшие зерна — 1/4 стакана; пшеничный хлеб с зелеными овощами или пшеничная лепешка либо овсяная каша или кукурузные хлопья с молоком и сахаром; сыр — 1 ломтик; яйцо (вареное или в виде яичницы) — 1 штука, чай или кофе — 1 стакан.

Второй завтрак: салат из помидоров, огурцов, редиса, салата-латука, моркови и других овощей (с солью), с соком лимона или салатной приправой; овощной суп; рис или пшеничный хлеб; стручковые овощи; листья огородных растений; зеленые овощи (любые свежие).

Полдник: свежие фрукты; крекеры, галеты или другое несладкое печенье; сыр — ломтик; чай, кофе или напиток какао — 1 чашка.

Обед: салат; овощной суп; пшеничный хлеб; стручковые овощи; листья огородных растений; зеленые овощи; рыба или печень.

ОЖИРЕНИЕ

В йоговском лечении потеря веса не должна превышать 0,45—0,7 кг в неделю, или 1,8—2,7 кг в месяц.

Занятия асанами

1-я неделя: выполняются асаны № 41 (8 циклов, поочередно меняя поднимаемую ногу), № 38 (всего 4 цикла ежедневно).

2-я неделя: продолжайте практиковать асаны, рекомендованные для предыдущей недели, а также асаны № 5 (4 раза в день), № 40 (повторяйте ее 4 раза в день). После выполнения циклов отдохните в асане № 23 в течение 5 мин.

3-я неделя: включите, кроме указанных, № 25 (выполняйте 6 циклов

ежедневно, то есть поочередно по 3 цикла, сгибая то одну, то другую ногу и поднимая то одну, то другую ногу), № 19 (выполняйте всего 6 циклов, то есть по 3 раза, поочередно поднимая правую и левую ногу); после выполнения всех асан отдохните в позе № 23 в течение 7 мин.

4-я неделя: продолжайте практиковать все 6 асан предыдущей недели. Включите асаны № 32 (повторяйте ее 4 раза в день), № 12 (4 раза в день); выполнив все асаны, отдохните в № 23 в течение 10 мин.

5-я неделя: добавляются асаны № 1 (выполняйте 4 раза с поворотом туловища в каждую сторону по 2 раза), № 21 (4 раза ежедневно); после выполнения всех асан отдохните в асане № 2 в течение 10 мин.

6-я и последующие недели: в течение 6-й недели присоедините к предыдущим асаны № 31 (выполняйте ее 4 раза ежедневно), № 21 (повторяйте ее 4 раза, то есть повороты по 2 раза в каждую сторону); в дальнейшем продолжайте практиковать все 13 лечебных поз постоянно.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Завтрак: фруктовый сок — 1 стакан; свежие фрукты — 1 яблоко, 1 банан или 2 персика; проросшие зерна (горох) — 1/4 стакана; пшеничный хлеб или сухари — 2 кусочка либо кукурузные хлопья или овсяная каша; яйцо — 1 штука (вареное или яичница); чай или кофе — 1 стакан.

Полдник: свежие фрукты; крекеры — несколько штук или орехи; чай или кофе.

Обед: салат с соком лимона или салатной приправой; суп любой; рис, хлеб или пшеничная лепешка (чапати); зелень, зеленные овощи (любые); стручковые овощи; рыба или печень, продукты моря.

Употребления мяса, птицы следует избегать в течение нескольких месяцев.

ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ

Первый и самый важный принцип состоит в том, что есть нужно медленно, тщательно пережевывая и измельчая пищу до

консистенции сметаны.

Последний прием пищи — за 2 часа до отхода ко сну.

Никогда не съедать более 85% того количества пищи, которое хотелось бы съесть.

Избегайте приема жидкости во время еды. Воду пить только через 0,5 часа после еды.

Не употребляйте жирной, жареной и острой пищи. Исключить острые специи, уксус, приправы и сладости.

Принимать пищу не более 4 раз в сутки: утром — завтрак, в полдень — второй завтрак, после полудня — полдник и вечером — ужин. Избегать приема пищи в интервалах между основной едой.

Соблюдая указанные принципы, вы похудеете на 3 кг за месяц.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Если в поджелудочной железе не вырабатывается достаточное количество инсулина или понижена чувствительность глюкорецепторов к инсулину, в организме нарушается усвоение глюкозы и выработка из нее энергии. Характерное проявление заболевания — избыточное содержание глюкозы в крови больного и выделение ее с мочой.

При нарушении утилизации глюкозы развиваются различные физические недомогания и расстройства: частое мочеиспускание, повышенная утомляемость, снижение массы тела, потеря зрения, нарушение деятельности почти всех органов, особенно сердца и почек, общая слабость и изменение кожи. В дальнейшем, при хроническом течении заболевания, развивается артериальная гипертензия и поражение почек.

Наиболее распространенный способ лечения сахарного диабета — это введение в организм сахароснижающих препаратов, в том числе и инсулина, для компенсации его недостаточной выработки поджелудочной железой. Основной недостаток этого метода состоит в том, что больной должен получать инсулин (в инъекциях) и другие

препараты неопределенно долгое время, в течение всего периода болезни, то есть всю жизнь.

ЙОГОВСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Йоговское лечение проводит к восстановлению функции поджелудочной железы и других желез эндокринной системы.

Так как основная задача при лечении этого заболевания — нормализовать функцию поджелудочной железы и других эндокринных желез, рекомендуем прежде всего те асаны, которые способствуют этому. Таковы асаны № 32, 38, 5, 40, 21, 31, 2, 1, 12, 23.

Регулярное выполнение 6—7 из этих асан будет достаточным для лечения сахарного диабета.

ДУШЕВНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Занятия асанами

1-я неделя: начать с выполнения асаны № 35 в положении лежа (только 5 раз в день), затем перейти к асанам № 32 и 38 (по 4 раза каждую); после выполнения такого комплекса из трех асан следует отдохнуть в асане № 23 или лежа на спине в течение 5 мин (дыхание нормальное). 2-я и 3-я недели: выполняются также асаны № 21, 5, 34; после выполнения всех 7 асан в указанной выше последовательности следует отдохнуть в асане № 23 в течение 10—15 мин. 4-я неделя: в комплекс постепенно включаются асаны, которые занимающийся может выполнить: № 12 и 39.

БОЛИ В ОБЛАСТИ ШЕИ

Согласно установившимся в медицине представлениям боль в области шеи вызывается патологическими изменениями в шейном отделе позвоночника, известными под названием спондилез и остеохондроз.

Йоговский метод лечения включает: правильное питание; отказ от вредных привычек; выполнение определенных асан. Пациентам, страдающим болью в области шеи, рекомендуется такая же диета, как при артрите.

Необходимо избегать резких наклонов в шейном отделе позвоночника. При занятии йогой устраняются автоматически ригидность мышц и нарушение кровообращения.

Занятия асанами

В течение 1-й недели выполняйте асаны № 9, 34, 35. После выполнения следует в течение 3 мин находиться в асане № 23.

Начиная со 2-й недели выполняйте 6 асан в том порядке, в котором они перечислены ниже, после чего в течение 5—7 мин побудьте в асане № 23.

Итак, рекомендуются при боли в области шеи асаны № 9, 34, 5, 10, 8, 11.

БОЛИ В ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ

Среди причин этого страдания важнейшие — неправильное питание, приводящее к избыточной или недостаточной массе тела; переохлаждение; физические перегрузки на позвоночник; длительное пребывание в положении сидя в неудобной позе и, конечно, стресс.

Йоговское лечение: коррекция диеты, жесткая постель и выполнение нескольких асан. Больным, страдающим болью в позвоночнике, рекомендуется такая же диета, как и больным артритом. Кроме того, им надо отказаться от привычки пить чай или воду по утрам, встав с постели. Лучше всего вообще отказаться от чая и кофе на 2 месяца. Они должны исключить из меню жирные, жареные и острые блюда.

Занятия асанами

1-я неделя: выполняются асаны № 19 (в положении лежа), 5 и 40 (с поочередным подниманием ног), 38 (с поочередным подниманием ног), затем № 23 в течение 3 мин.

2-я и последующие недели: № 19 (в положении лежа), 5 (умеренное без напряжения), 40 (с поочередным подниманием ног), 41, 22 и 23 (в течение 3—7 мин).

СИНУСИТ

Симптомы синусита: приступообразное или постоянное чихание, выделения из носа, заложенность одной или обеих ноздрей, тяжесть в голове, головная боль.

Занятие асанами: для лечения синусита выполняйте в следующем порядке — № 22, 4 и 23 (в течение 5 мин).

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Йоговское лечение головной боли включает в себя: избегание факторов, которые вызывают нервное напряжение; правильное питание и выполнение специальных асан.

Занятие асанами: для лечения головной боли выполняйте в следующем порядке № 32; 5; 11; 22; 20 и 23 (в течение 5—10 мин в конце занятия).

Правильное питание. Диета, которая рекомендуется лицам, страдающим головной болью, такая же, как при нарушениях пищеварения. Необходимо только добавить, что наряду с другими продуктами ежедневно следует употреблять фрукты, зеленные овощи, салаты и другую зелень. Следует исключить жареное и печеное, курение, алкоголь, чай, кофе. Необходимо выпивать 10—12 стаканов сырой воды в сутки. Пища должна быть легкой, следует избегать употребления острых специй и пищевых добавок.