



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

3 помощника для успешных перемен



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

1. способ 3 союзника новой привычки

Искусство внедрения новой привычки

1. Сила трения (для плохих - увеличиваем, для хороших - уменьшаем)
2. Сила вознаграждения (в этот же момент, разнообразные)
3. Сила воли (на ранних этапах, далее только вкус поможет)



Принимать хороших гостей - это шаг к здоровой атмосфере в семье

1. Всегда иметь с избытком основные продукты
2. Общая деятельность (взаимопомощь)
3. Чувство наполненности (покровительства)



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

3 условия вдохновить мозг это делать

3 условия сотрудничества (3 требования мозга)

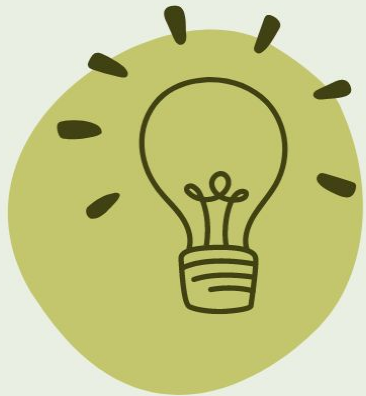
1. Четко обозначено время
2. Понятный результат
- 3. Приятный процесс:**
 - интересно
 - весело
 - увлекательно

3 условия сотрудничества (3 требования мозга)

1. Четко обозначено время
2. Понятный результат
3. Приятный процесс

ЧП “П”





“вечером 30 мин я пою с детьми”

“утром 20 мин я читаю с детьми”





**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Препараты

Функции оджаса

Сушрута-самхита, 1.15.20, Чарака-самхита, 1.28.7

1. Удержание дош в месте их естественной локализации
2. Способность выполнять ментальную (творческая деятельность, память, способность различать) и физическую деятельность
3. Способность не болеть:
 - а). *способность предотвратить болезнь* (препятствует повреждению тканей дошами)
 - б). *способность сдерживать силу болезни*
4. **Стабильность**
5. Хорошее развитие мышц, упитанность
6. Эффективная работа ума (**способность концентрироваться**) и органов познания (уши, глаза, нос, язык и кожа) и двигательных органов (руки, ноги, органы выделения, половые и язык{орган коммуникации})
7. Поддержание хорошего красивого голоса, телосложения (привлекательность) и жизни вообще
8. Наделяет силой все ткани организма
9. Дает способность к движению (тела, мысли)

Варианты:

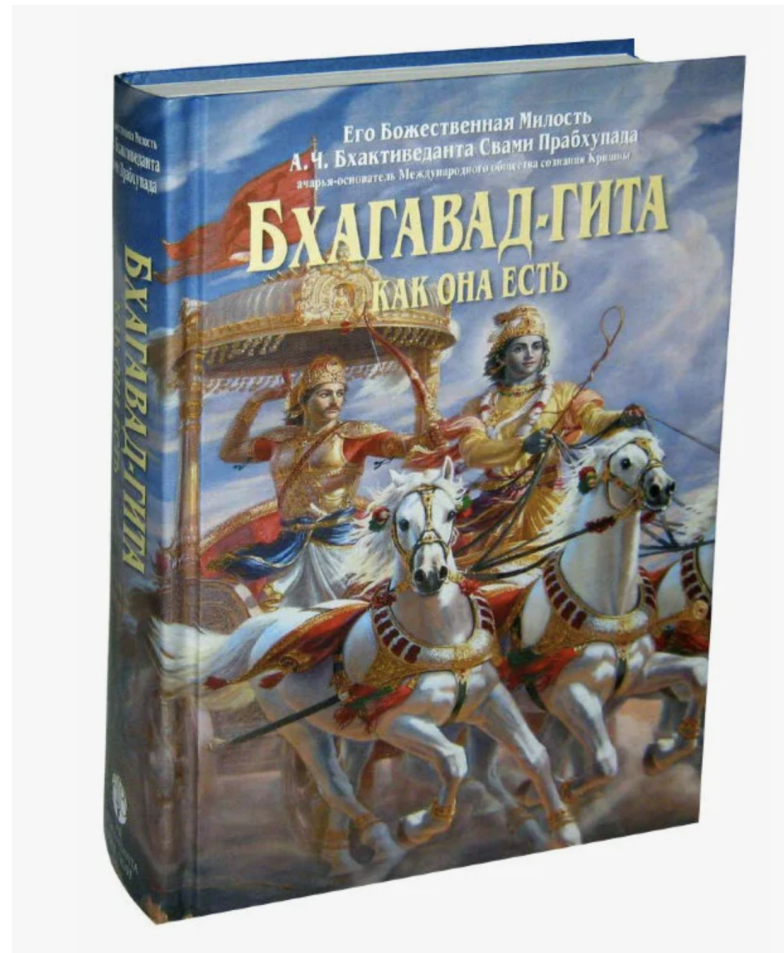


ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

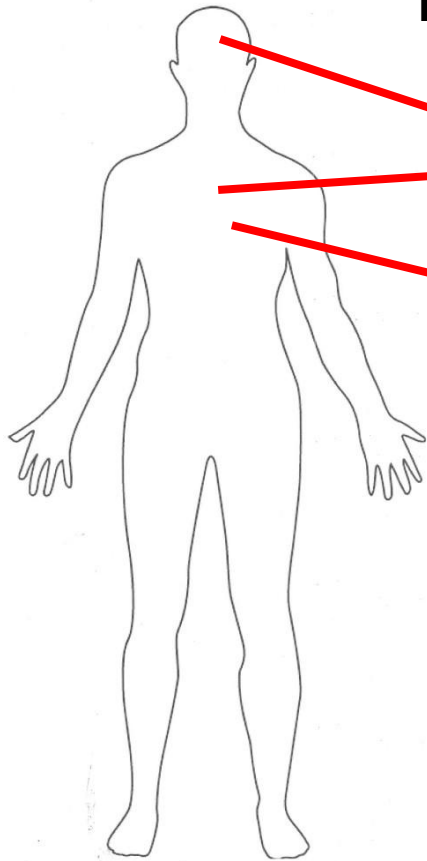
1. Лечение дефицитов
2. Утренние уходовые процедуры
3. Искусство
4. Адекватный отдых
5. Травы и препараты

Бхагавад гита 6.17

Тот, кто умерен в **еде**,
сне, труде и **отдыхе**,
может, занимаясь
йогой, избавиться от
всех материальных
страданий.



Видарьяди кватхам 100 таб, AVS



- Тоник
- бронхиальная астма, бронхит, ОРВИ
- улучшает работу сердца

Общее:

- омолаживает
- детоксикант, лечит упадок сил
- убирает боль в мышцах из-за гипертонуса
- хорошо восстанавливает после физических и эмоциональных перегрузок, болезни, родов
- можно применять во время беременности и лактации
- стабилизирует Вата и Питта дошу



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

Прием: по 3 таб 2 раза в день
после еды.

Дханвантарам кватхам

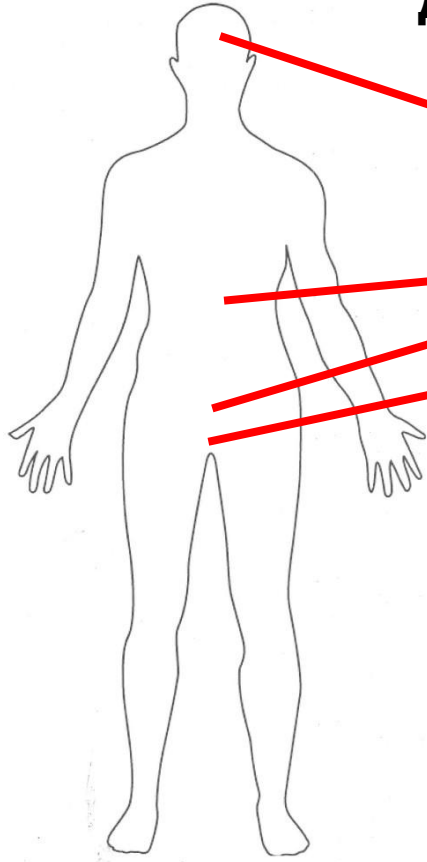
100 таб, AVS

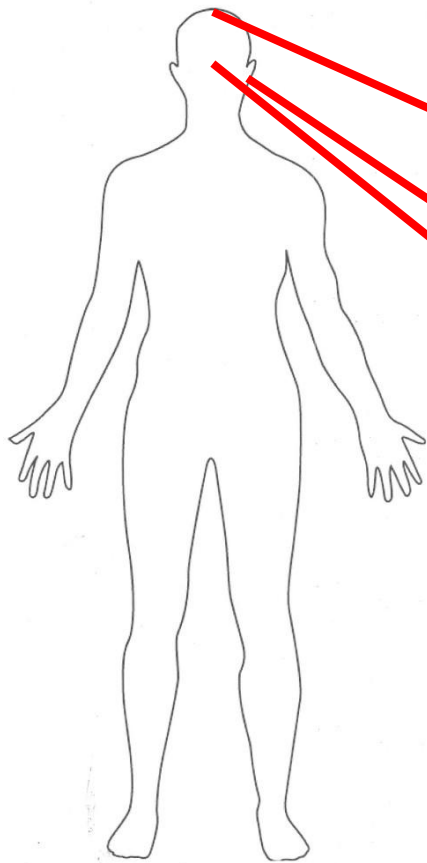
- беспокойство, болезни от злых духов, безумие, психическое напряжение, страхи, депрессия, паралич, гемиплегия
- метеоризм
- цистит, уретрит
- воспаления органов малого таза (вагинит, ...), бесплодие, меноррагия, альгодисмеорея, подготовка к беременности и родам

Общее:

- помогает сращиванию костей
- снижает сухость кожи
- восстанавливает после болезни, родов
- повышает массу тела
- жаропонижающее
- стабилизирует Вата дошу

Прием: по 2-3 таб 2 раза в день за 30 мин до еды.





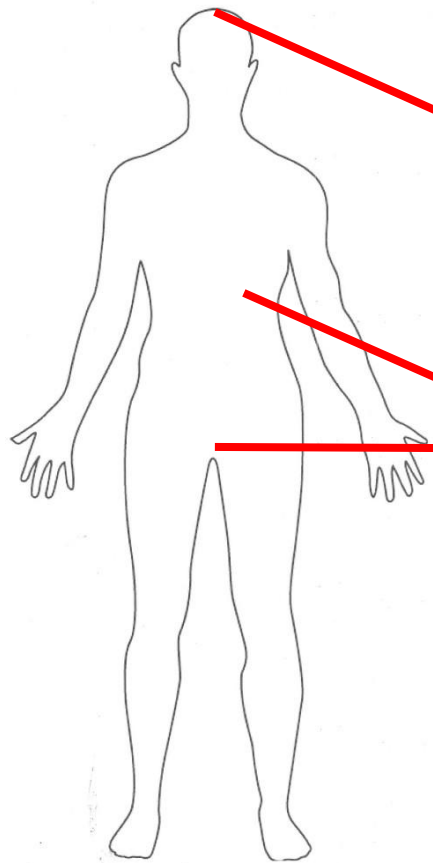
Брахми гхритам 150 г, AVS

- улучшает память, способности к обучению
- улучшает слух
- частые ОРВИ, синусит (гайморит, фронтит), тонзиллит
- **снижает раздражительность**
- лечит нарушение речи, бессонницу, судороги, дегенеративные процессы нервной системы (рассеянный склероз, Паркинсона)

Прием: по 1 чл 2 раза в день до еды.

Насья (закапывание теплого масла в нос)





Кальянака гхритам 150 г, AVS

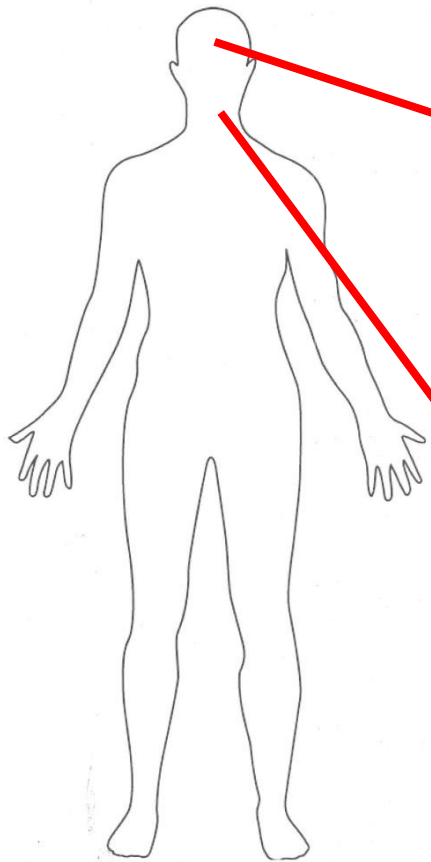
- психические расстройства, судорожные расстройства, недостаток интеллекта, плохая концентрация внимания
- сахарный диабет
- лечит бесплодие
- ОРВИ
- ревматоидный артрит
- анемия

Общее:

- подготовка к зачатию,
- очищает организм (даже от ртути и тяжелых металлов)
- противолихорадочное

Прием: по 1 чл 2 раза в день до еды.





Сарасвата гхритам 150 г, AVS

- тоник, укрепляет нервную систему, снимает стресс, улучшает память, концентрацию внимания, лечит эпилепсию (судороги), слабоумие, панические атаки, депрессию, раздражительность, бессонница, гнусавый голос, заикание, задержка речи

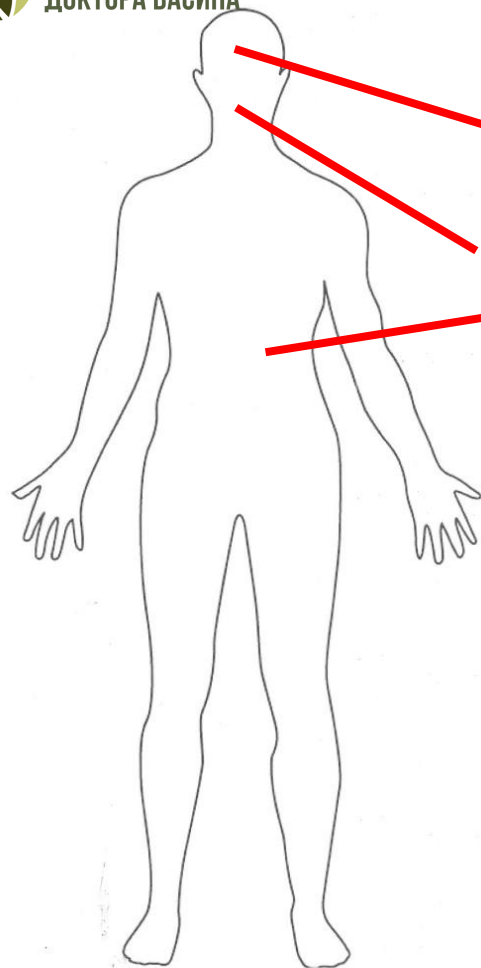
Общее:

- стабилизирует все три доши

Прием: по 1 чл 2 раза в день с молоком или теплой водой.



Леспедеца копеечниковая



- стресс, восстанавливает после болезни
- ринит, отит, конъюнктивит
- мочекаменная болезнь, почечная недостаточность, мочегонное (выводит Na, азотистые вещества)

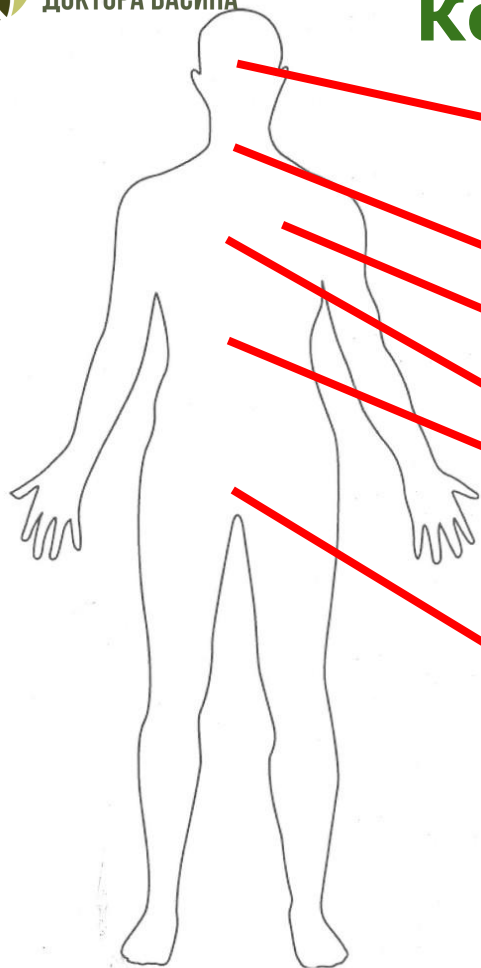
Общее:

- любые воспаления,
- лечит герпес, очищает кровь
- детоксикант
- лечит атеросклероз

Принимать: 1 ст л - 200 мл, 100 мл - 4 р/д



Корень шлемника байкальского



- истерия, эпилепсия, бессонница, седатик,
повышает стрессоустойчивость

- гипотиреоз

- ОРВИ, кашель

- аритмия, гипертония

- дисбактериоз

острые и хронические заболевания,
мягкое слабительное,

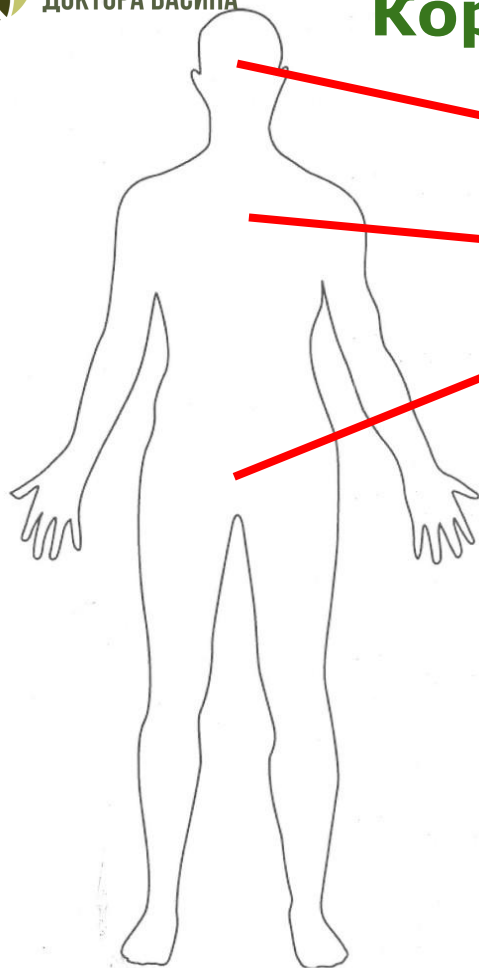
гепатопротектор, желчегонное

- глистогонное (лямблии,
аскариды, острицы)

Прием: 1-2 ст. - 0,5 л кипятка, настоять 3-4
часа, процедить. По 1\2 стакана 2-3 раза в
день до еды



Корень левзеи сафлоровидной



- астения, наркомания, ноотроп, повышает стрессоустойчивость
- повышает артериальное давление
- любые воспаления в органах малого таза, повышает тестостерон, потенцию
- сахарный диабет

Прием: 1 ст л - 200, 100 мл 2 р/д во время еды.

Противопоказание:
гипертоническая болезнь,
эпилепсия, аритмия



3 условия сотрудничества (3 требования мозга)

1. Четко обозначено время
2. Понятный результат
3. Приятный процесс

ЧП “П”



Искусство внедрения новой привычки

1. Сила трения (для плохих - увеличиваем, для хороших - уменьшаем)
2. Сила вознаграждения (в этот же момент, разнообразные)
3. Сила воли (на ранних этапах, далее только вкус поможет)

Джон Медина
Правила
МОЗГА
Что стоит знать о мозге
вам и вашим детям

