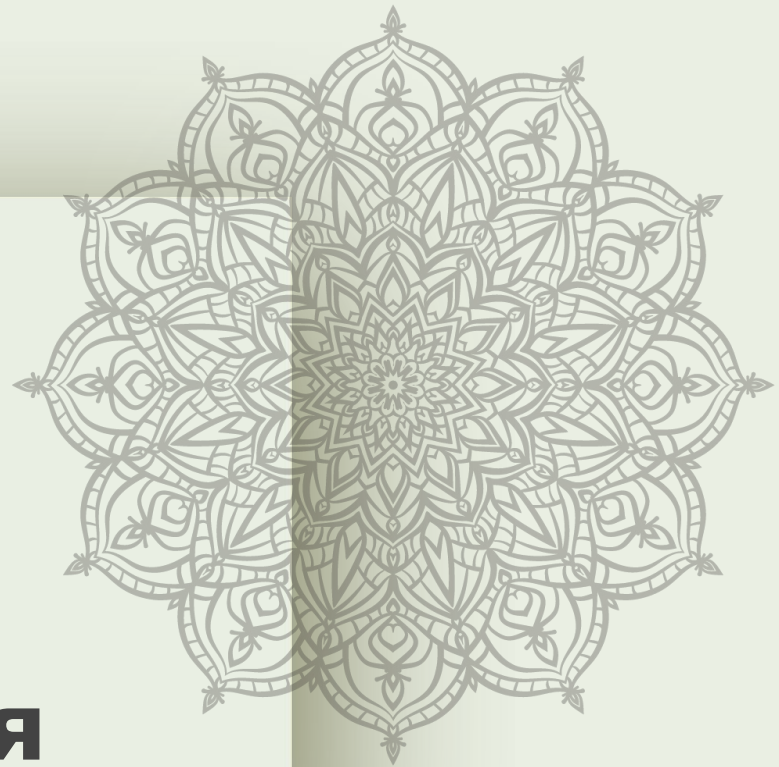




**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

**Что больше  
всего убивает  
память и как с  
этим справиться**



# Убийцы памяти

## **Питание**

1. Кофеиносодержащие продукты
2. переедание

## **Психика**

3. отсутствие отдыха
4. беспорядочное поглощение большого количества информации, скроллинг в соцсетях
5. плохой сон
6. нет учителя/наставника

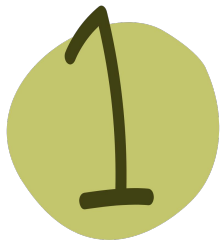
## **Тело**

7. отсутствие утренней зарядки
8. нерегулируемые сексуальные отношения
9. грязное тело/помещение/вещи
10. напряженность



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Враги в питании**



**Кофе, чай, шоколад и какао**

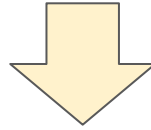


Низкая  
КИСЛОТНОСТЬ

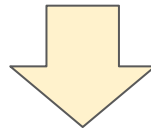


1. плохое усвоение:
  - белка
  - железа
  - витамина В12, С, В9, Е
2. Дисбактериоз
3. Метеоризм
4. Застой желчи
5. Тошнота
6. Тяжесть после еды
7. Изжога
8. Кандидоз
9. Аллергия
10. Воспаления в теле (кожа, внутренние органы, ...)

Молекулы кофеина связываются с аденозиновыми рецепторами в центральной нервной системе

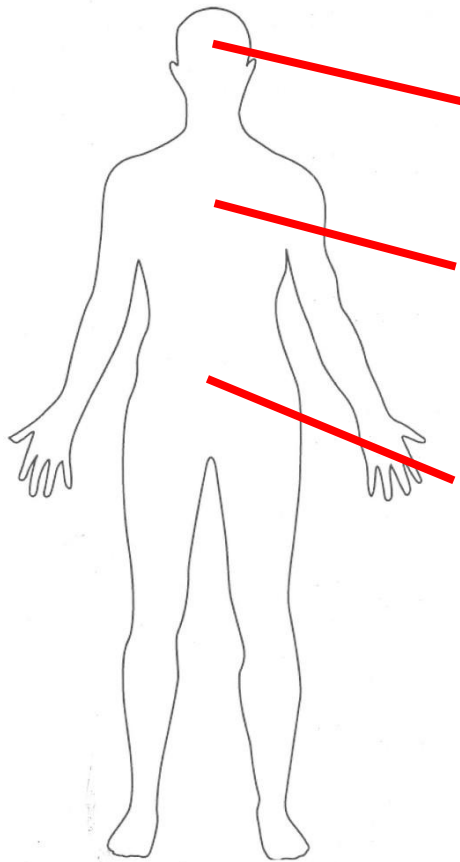


Создание условий в которых невозможно отдохнуть и восстановится организму



Переутомление, чувство разбитости

# Аденозин



**НС:** профилактика клеточного стресса НС (профилактика Паркинсона, Альцгеймера, ...), крепкий сон, успокаивает

**Сердце:** противоаритмическое действие, снижает частоту сердцебиений, улучшает коронарный кровоток

**ЖКТ:** улучшает пролиферацию b-клеток (профилактика СД)

**Эндокринная:** гипогликемическое действие

**Общее:**

- противовоспалительное действие
- противосвертывающее и антиагрегационное

# Избавление от зависимости

## Йога-сутра Патанджали

1. Избавления от зависимости в **чувствах** (тело привыкло)
2. Избавления от зависимости в **уме** (желание в уме)
3. **Гордость** в уме, что преодолел зависимость (отождествление с зависимостью, но в негативной концепции) - представление о себе, как о том кто преодолел эту привязанность
4. Равнодушие к проблеме как у себя, так и в других (наличие слабого следа в голове = есть тень того, что это все-таки это может стать источником счастья, но это легко подавляемый импульс) - Вашикара
5. Абсолютно освобождается от зависимости (счастье) - Паравайрагья

# Избавление от зависимости по примеру табакокурения

## Йога-сутра Патанджали

1. Избавления от зависимости в **чувствах** (ломает тело, физические симптомы)
2. Избавления от зависимости в **уме** (образы разные ум подкидывает, как я курил, с кем ... )
3. **гордость** = зависимость со знаком минус (всех начинаю воспитывать, что курить плохо; много говорю на эту тему)
4. **Безразличие** - не сильно беспокоит в других, но и не тянет самого
5. Как здорово, что мне удалось эту зависимость преодолеть

Курс "Пищеварение, энергия, иммунитет". 7 поток. 3 модуль.

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ. [Отзыв о прохождении](#)

[модуля](#)

**Евгения**  за  • **Вс 07 Июл 22:39** • Ответ создан Вс 07 Июл 22:41

Динамика самочувствия:

Отказалась от кофеиносодержащих напитков - значительно уменьшились боли в желудке во второй половине дня, улучшилось качество ночного сна.

Капли в нос - ушла сухость носа (просыпалась ночью от заложенности).

Задание ожидает проверки ↓

# Безопасные травы-тоники

исландский мох

аралия маньчжурская корень

копеечник корень (красный корень)

солодка корень

багульник

бессмертник

боярышник плоды

золототысячник

шалфей

зверобой

девясил корень

Корень одуванчика



ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВЬЯ

20 ЛУЧШИХ ТРАВ-ТОНИКОВ

# МАСЛО ЧЕРНОГО ТМИНА

- тоник, повышает интеллект, память, интуицию, сдержанность (улучшает отвыкания от вредных привычек)
- повышает агни, абсорбцию, переваривает токсины (в тк. и ЖКТ),
- очищает матку, abortивное, афродизиак (повышает потенцию, укрепляет семя), послеродовой период, убирает боли во время месячных
- увеличивает физ. силу
- повышает иммунитет
- укрепляет зрение





**Переедание**

# ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕЕДАНИЯ

## Переедание



- ухудшение усвоения полезных веществ
- увеличение времени на приготовление пищи
- повышенные расходы на покупку продуктов
- снижение работоспособности на 1- 1/5 часа
- расходы на лечение от последствий переедания



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ОБЪЕДАТЬСЯ

1. Внимательный прием пищи
2. Все 6 вкусов
3. Культивировать в своей жизни способы восстановления психики, помимо еды





**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Враги в психике**

3

**Отсутствие отдыха**

# Первые признаки снижения оджаса

( Аштанга-хридаям, Сутрастхана 11.39-40):

## **Психические:**

- легкая раздражительность
- негативные мысли
- постоянное беспокойство (по поводу и без повода)

## **Телесные:**

- слабость (снижение энтузиазма)
- ощущение дискомфорта в органах чувств (как в "коробке" - приглушенность, потеря красок жизни, снижение восприятие вкуса, ...)
- плохой цвет лица (серость лица)
- сухость в теле (сухость тела, исхудание)



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

## Как правильно отдыхать

1. Четко планировать время для отдыха
2. Ввести в свою жизнь регулярные (оплачиваемые) занятия искусством
3. Учиться говорить “Нет”





**Беспорядочное поглощение большого количества информации, скроллинг в соцсетях**



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СЛИВАТЬ СВОЁ ВРЕМЯ

Сделать СВОЮ жизнь **ИНТЕРЕСНОЙ** и **НАСЫЩЕННОЙ**:

1. Живое общение с интересными людьми (выписать список людей, с которыми хотели бы развивать отношения)
2. Внедрить в жизнь интересное хобби



Кейт Феррацци

при участии Тала Рэза

# Никогда не ешьте в одиночку

и другие правила нетворкинга



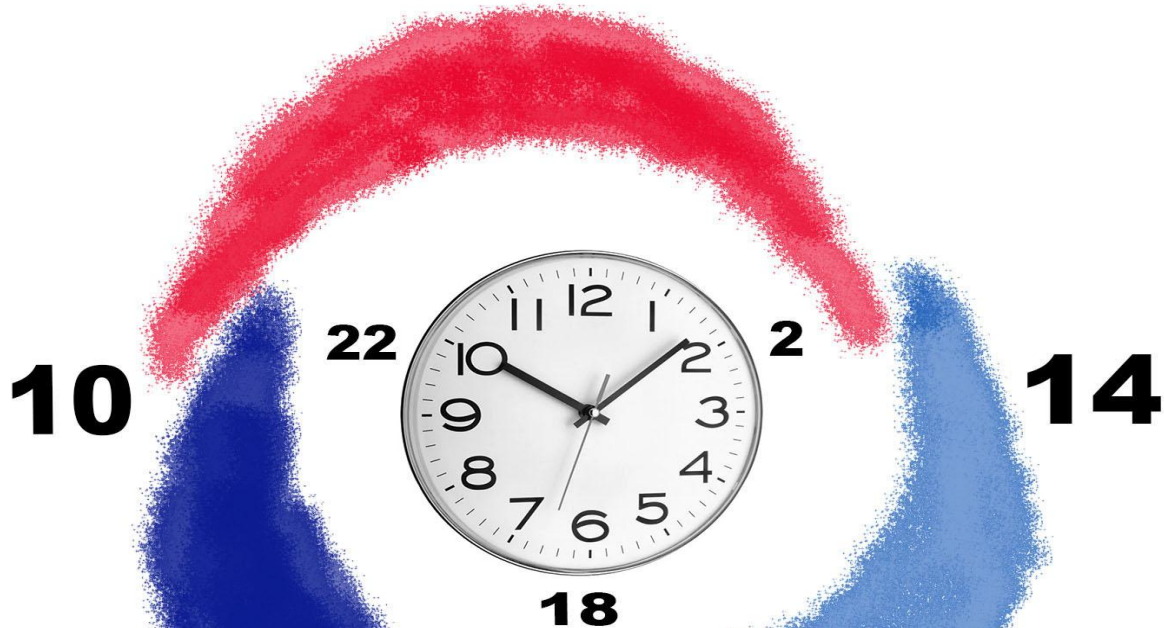
Keith Ferrazzi with Thal Raz  
Never Eat Alone

[Хороший перевод!]



**Плохой сон**

**ОГОНЬ**  
жар



**ВОДА**  
ТЯЖЕСТЬ

**ВОЗДУХ**  
ЛЕГКОСТЬ

**6**



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

## Для улучшения сна

1. Ложиться до 22:00
2. Использовать травы седатики
3. не спать головой на север





ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

5

ЛУЧШИХ ТРАВ  
ДЛЯ СНИЖЕНИЯ  
СТРЕССА И  
НАПРЯЖЕНИЯ



**Нет учителя/наставника**



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Этапы обретения знания**

# Этапы обретения знания

## 1. Выбор учителя

# Качества учителя

1. Горячее желание помочь
2. Имеет эрудицию и может донести знание с разных сторон
3. Сам имеет учителя (сам ученик)

# Этапы обретения знания

1. Выбор учителя
- 2. Следовать определенным правилам**

# Этапы обретения знания

1. Выбор учителя
2. Следовать определенным правилам
- 3. Приходит видение (знание)**

# Важность учителя

ЧХАНДОГЬЯ-УПАНИШАДА 7 часть 8 глава 1 стих

"Поистине, сила – большее, чем познание".

# Качества ученика

1. **Сильное** желание измениться
2. независтливость (желание **блага**)
3. уважение



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Враги в теле**



**Нет чистоты  
(внешней/внутренней)**

## Омовение (теплой водой) Аштанга Хридая 1.2.16

1. Улучшает пищеварение (дипана)
2. Увеличивает половую силу\желание (вришьям)
3. Продляет жизнь
4. **Дает силу и энтузиазм**
5. Устраняет:
  - зуд, жжение
  - грязь
  - **физическую усталость (шрама)**
  - пот
  - сонливость
  - жажду
  - греховные намерения

# ОСНОВЫ ЧИСТОТЫ

## Прием душа:

- после сна
- как вспотел
- после опорожнения кишечника

# ОСНОВЫ ЧИСТОТЫ

## Чистота дома и предметов:

- мытье пола в комнате в которой спали
- очищать регулярно компьютер и смартфон



- Чистящие жидкости и гели
- салфетки для экрана

## Сила благости

### Бхагавад гита 14.6

“О безгрешный, *гуна* **благости**, которая чище других *гун*, **просветляет живое** существо и **избавляет** его **от всех** последствий **грехов**.  
Пребывающие под влиянием этой *гуны* привязываются к знанию и ощущению счастья.”

# Рекомендации к ученику

## Шримад Бхагаватам 11.3.24

- ЧИСТОПЛОТНЫМ
- аскетичным
- терпеливым
- молчаливым
- прямодушным
- он должен изучать Веды
- избегать насилия
- не терять внутреннего равновесия, сталкиваясь с двойственностью этого мира
- воздерживаться от половых отношений



## Разнузданные сексуальные отношения

# 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**)

## 4 группы факторов снижения Оджаса

- Питание
- Эмоции
- Поведение
- Несчастные случаи

# Причины снижения оджаса

## В. Поведение:

1. Избыток физической активности;
2. Недосыпание;
3. Избыточное выделение или выведение Капхи, крови, **семени** (для женщин — **любрикация** — увлажнение половых путей, из-за эротической стимуляции), нечистот (мочи, кала, пота).

# Частота сексуальных отношений (Аштанга хридая 1.7.73)

## Для тех, кто обладает большой силой:

1. Зимой - когда хочется (но с использованием афродизиаками (средства ваджикараны))
2. Весной и осенью - 1 раз в 3 дня
3. Летом и сезон дождей - 1 раз в 2 недели

## Для тех, кто обладает меньшей силой (Хемадри):

1. Зимой - 1 раз в 5-7 дней
2. Осенью - 1 раз в 10 ночей
3. Сезон дождей - 1 раз в 9 ночей
4. весной - 1 раз в 14 дней
5. летом - 1 раз в месяц
6. Санкхья между летом и сезоном дождей (1 месяц) - нельзя вообще
7. вступать в сексуальные отношения

# Признаки чрезмерных сексуальных отношений

(Аштанга хридая 1.7.74, Аштанга санграха, 9 глава)

1. головокружение
2. **ментальное истощение - нежелание что-либо предпринимать (клама)**
3. слабость в бедрах (ноги не держат)
4. истощение физической силы и способности сопротивляться болезни
5. снижает способность следовать долгу
6. истощение тканей
7. **снижение оджаса**
8. появляются болезни половых органов
9. **ухудшение работы органов чувств**
10. ухудшается зрение
11. теряется привлекательность
12. увеличивается Вата доша (повышенная эмоциональная чувствительность)
13. преждевременная смерть

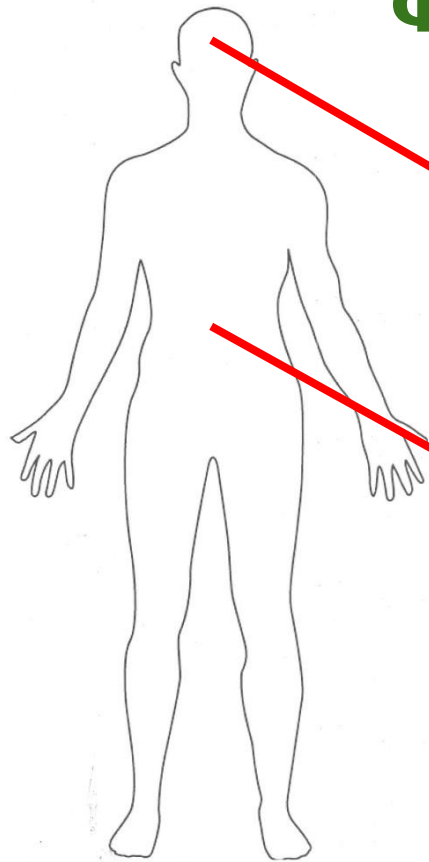


## Отсутствие утренней зарядки

# Физические упражнения

Сушрута самхита 4,24,39-46)

Аштанга хридая самхита 1.2.10



1. Уничтожают **лень**, депрессию - улучшают настроение
2. Придают легкость телу (улучшается подвижность)
3. Увеличивают физическую силу
4. Усиливают огонь пищеварения
5. Переваривается пища, которая была принята неправильно
6. Уменьшают жировую ткань
7. Делают тело крепким и красивым
8. **Улучшается** переносимость нагрузок (физических и **психических**)
9. Позже приходит старость



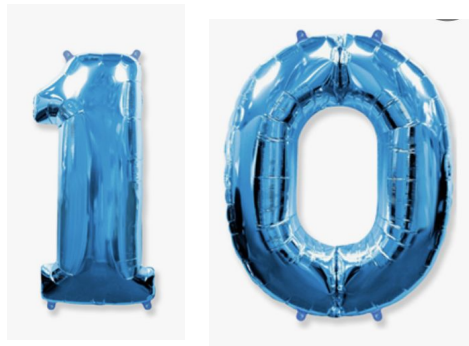


ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

## Физическая нагрузка

1. утром до завтрака
2. на протяжении дня (прогулки на работу, вечерние прогулки, работа на участке)





## Напряженность в теле



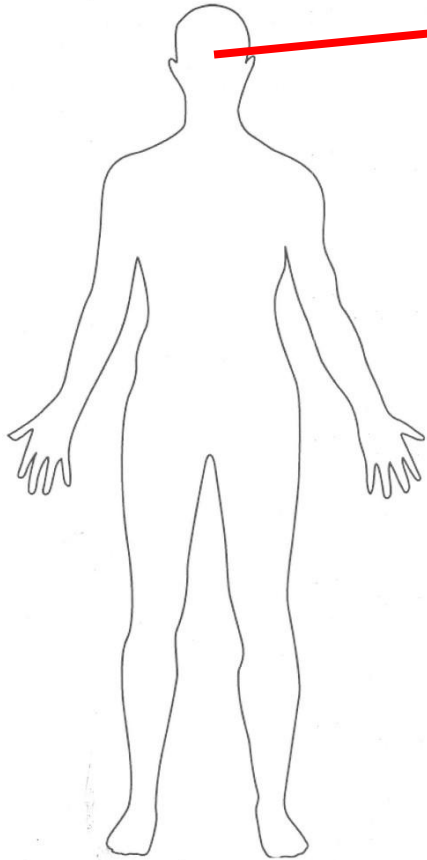
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

## Как убрать напряжение в теле

1. поменять тоники с кофеином на простые травы
2. дыхательные гимнастики или пение
3. промасливание тела



# Эффект от промасливания тела



- Улучшает зрение

Общее:

- Замедляет старение

- Убирает усталость

- Нивелирует симптоматику повышенной Ваты  
(**напряженность**, метеоризм, запор, головную  
боль)

- Питает тело

- Продлевает жизнь

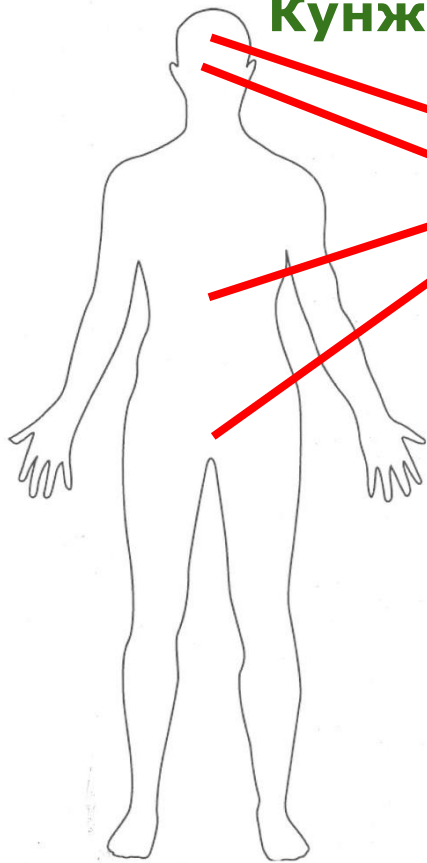
- Улучшает сон

- Улучшает качество кожи (вид, цвет, эластичность)

- Делает телосложение более крепким

- Улучшает эластичность связочного аппарата  
суставов, их подвижность

## Кунжутное масло (Аштанга Хридая самхита 1.5.55-56)



- усиливает **интеллект (память)**
- улучшает зрение (при применении наружу)
- способствует разжиганию огня пищеварения (пачана)
- задерживает стул\ослабляет (в зависимости от исходного состояния)

### Общее:

- горячее по действию (наноса на кожу ощущаем тепло) - ушна вирья
- быстрое действие, распространяется по телу, а лишь потом переваривается, проникает в мельчайшее каналы тела
- увеличивает силу человека, привлекательность
- дает крепость мышцам, мягкость телу
- противовирусное, антибактериальное действие
- питает ткани у истощенных, полных худит
- улучшает кожу (при внешнем нанесении)
- вришья - увеличивает половую силу - **увеличивает силу** человека, привлекательность
- снижает Вата и Капху

### Особенности:

- вызывает болезни кожи (при регулярном употреблении внутрь)
- вредит зрению (при регулярном употреблении внутрь)

# Убийцы памяти

## **Питание**

1. Кофеиносодержащие продукты
2. переедание

## **Психика**

3. отсутствие отдыха
4. беспорядочное поглощение большого количества информации, скроллинг в соцсетях
5. плохой сон
6. нет учителя/наставника

## **Тело**

7. отсутствие утренней зарядки
8. нерегулируемые сексуальные отношения
9. грязное тело/помещение/вещи
10. напряженность

