

ДЕНЬ 1

8 ЯНВАРЯ 2023

# ПРОЦЕДУРЫ, ПИТАНИЕ, УПРАЖНЕНИЯ

## ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

1. Душ теплой водой
2. Промасливание тела (по возможности)
3. Зарядка до легкости в теле

<https://youtu.be/НВjwogQdw3Q>

4. По возможности запланируйте 10-30 мин. деятельности (до или после завтрака) для наполнения сердца - чтение или слушание житие святых или священных книг в Вашей традиции.

Пример:

<https://azbyka.ru/audio/dushepolezny-e-poucheniya.html>

Если вы не религиозны, посвятите это время приятной для вас деятельности, медитации, попишите дневник.

## МЕТОДИКА ПРОМАСЛИВАНИЯ

1. Принять теплый душ
2. Убрать руками капли на теле
3. Поставить кляксы масла (пятно от горлышка бутылки с маслом - оливковое и кунжутное 1:1):
  - обе щеки
  - шея
  - живот
  - поясница
  - левая и правая рука
  - бедро, голень и стопа (левой и правой ноги)
4. Далее кляксы размазать по телу (все, кроме волос должно блестеть)
5. Снова душ
6. Убрать руками лишние капли
7. Промокнуть полотенцем

## ВАЖНО

на протяжении дня запланируйте 40-60 мин пешей прогулки (или работы) на свежем воздухе.



# ЗАВТРАК

За 20 мин. до завтрака выпить 100 мл настоя трав

## ЗЕЛЕНЬ КОРТЕЙЛЬ

- вода - 300 мл
  - мед - 2 ч.л.
  - груша - 1 шт
  - лист салата или стебель сельдерея - 50-100 г
- Взбить блендером



## ГРЕЧНЕВАЯ КАША

- 50 г гречневой крупы
- 250 мл воды
- 1 палочка корицы
- 1/3 ч.л. соли
- 1 ст.л. изюма
- 1 ч.л. топленого масла

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Залить заранее промытую гречневую крупу водой, добавить палочку корицы, накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда гречка закипит, убавить огонь до минимума и готовить в течение 10-15 минут.
2. Когда гречка приготовилась, добавить соль и изюм, перемешать.
3. Добавить топленое масло.

# ОБЕД

Во время еды - пить настой из трав 100-200 мл.

## СУП ИЗ МАША

- 100 г маша (мунг дала)
- 100 г цветной капусты
- 600 мл воды
- 1 ч.л. натертого на терке имбиря
- 1/2 ч.л. зиры
- 1/4 ч.л. куркумы
- 1/6 ч.л. асафетиды (если есть)
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1 небольшой кусочек корицы
- 2/3 ч.л. соли
- 2 ч.л. топленого масла

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Промыть и замочить маш на 3-6 часов.
2. Довести воду до кипения, добавить в нее маш, имбирь и цветную капусту, убавить огонь до минимума и готовить под крышкой в течение 20-25 минут. Маш должен полностью развариться.
3. Приготовить заправку: нагреть масло в сковороде или небольшой кастрюле, обжарить специи - зиру, асафетиду, куркуму - в течение 20-40 секунд.
4. Добавить специи в дал, затем добавить черный перец и соль. Готовить 1-2 минуты.

# УЖИН

Во время еды - пить настой из трав 100-200 мл.

## ЗЕЛЕННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

- вода - 300 мл
  - мед - 2 ч.л.
  - груша - 1 шт
  - лист салата или стебель сельдерея - 50-100 г
- Взбить блендером



## ЯЧНЕВАЯ КАША

- 50 г ячки
- 250 мл воды
- 1 палочка корицы
- 1/3 ч.л. соли
- 1 ст.л. изюма
- 1 ч.л. топленого масла

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Залить ячку водой, добавить палочку корицы, накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, убавить огонь до минимума и готовить в течение 10-15 минут.
2. Когда ячка приготовилась, добавить соль и изюм, перемешать.
3. Добавить топленое масло.



## ПЕРЕД СНОМ

2 чл касторового масла, запить теплой водой.



# ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

1. Настой трав- пить во время приема пищи по 100-200 мл

## СИМПТОМЫ / ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

- запоры;
- метеоризм;
- слабый огонь пищеварения;
- напряжение, страхи, беспокойство, зависть, неудовлетворенность

- частые изжоги;
- частый голод;
- мимолетное жжение в глазах, на коже;
- нетерпеливость, раздражительность

- повышенное слизообразование;
- сонливость, тяжелое пробуждение;
- тяжесть в теле;
- безынициативность, лень, жадность, накопительство

- лаванда - 2 ч.л.
- анис - 2 г
- душица - 1 ст. л.

- репешок или очанка - 1 ст. л.
- календула - 2 ч.л.
- солодка - 2 ч.л. (если есть склонность к повышению давления, то исландский мох - 2 ч.л.)

- корень аира - 1 ч.л.
- корень одуванчика - 1 ст.л.
- чабрец - 1 ст.л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ - НАСТОЙ 600 МЛ

Залить травы горячей водой и настоять в термосе 4-6 часов (на ночь).

Или на 30 мин утром.

Если масса более 75 кг, то настой увеличиваем до 800 мл (соответственно каждой траве добавить еще по 1 ч.л.).

2. Теплая вода - между приемами пищи

