

ДЕНЬ 2

9 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. Дыхательная гимнастика Брамари:

<https://youtu.be/6RrKg2g-3BM>

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. Примеры (кликабельные ссылки):

[Христианство](#)

[Ислам](#)

[Вайшнавизм](#)

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

ЗЕЛЕНый КОКТЕЙЛЬ

- 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.

Или вместо каши можно просто поесть груши, немного изюма и выпить 100 мл настоя.



ОБЕД

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

КИЧРИ

На 1-ую порцию:

- 50 г маша
- 50 г риса
- 100 г цветной капусты (разделенной на соцветия)
- 1 ст. л. топленого масла
- 1/2 ч. л. семян кумина
- 1 ч. л. натертого свежего имбиря (или 1/4 ч. л. молотого сухого имбиря)
- 1/4 ч. л. асафетиды (если есть)
- 1/4 ч. л. молотого черного перца
- 1/2 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. куркумы
- 400 мл воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Промыть и замочить маш на 3-6 часов.
2. Довести воду до кипения, добавить в нее маш и рис, убавить огонь до минимума и готовить под крышкой в течение 25-30 минут. Маш должен полностью развариться.
3. За 10-15 мин до готовности добавить соцветия цветной капусты.
4. Приготовить заправку: нагреть масло в сковороде или небольшой кастрюле, обжарить специи - зиру, асафетиду, куркуму - в течение 20-40 секунд.
5. Добавить специи в кичри, затем добавить черный перец и соль. Готовить 1-2 минуты.

УЖИН

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

ЗЕЛЕНый КОКТЕЙЛЬ

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

ВАЖНО

Если хочется после еды сладкого, то лучше - 1-2 ст л меда



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

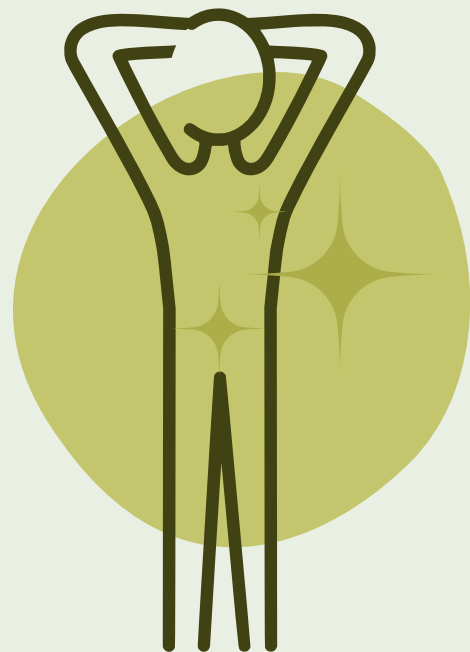
1. Залить ячку водой, добавить палочку корицы, накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, убавить огонь до минимума и готовить в течение 10-15 минут.
2. Когда ячка приготовилась, добавить соль и изюм, перемешать.
3. Добавить топленое масло.

ВЕЧЕРОМ

ШИВАСАНА

Выполнение (10-15 мин):

- лечь на спину на пол (предварительно; подстелив коврик или одеяло)
- закройте глаза;
- с каждым выдохом отдельно думайте о каждой части тела и мысленно расслабляйте ее:
 1. стопа, голень, колено, бедро;
 2. кисть, предплечье, плечо;
 3. живот, грудная клетка, спина, шея, голова
- представьте, что тело как будто утопает в пол;
- оставайтесь в таком расслабленном состоянии 5-10 минут;
- на вдохе вытяните руки за голову и потянитесь всем телом;
- согните ноги в коленях и повернитесь на правый бок, ладони сложите вместе и положите их под голову;
- немного полежите в этом положении;
- медленно, не открывая глаз, поднимитесь при помощи рук в положение сидя, сядьте на коврик, выпрямите спину и откройте глаза.



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

