

Аюрведа – наука о жизни

№11 ВЕСНА

16+

AYURVEDA

ВЕЛНЕС | АНТИЭЙДЖ | ЗДОРОВЬЕ | ПСИХОЛОГИЯ | СПА | ПИТАНИЕ | КРАСОТА

Обновление

**ПОТРЕБНОСТЬ
ОТДАВАТЬ**

СУБДОШИ

**ОБРАЗОВАНИЕ
В АЮРВЕДЕ**

**ПОМОЩЬ ПРИ
АЛЛЕРГИИ**

УМ И СТРЕСС

**ПРАВИЛЬНЫЙ
ЗАВТРАК**

**КОСМЕТИКА
СВОИМИ РУКАМИ**

ISSN 2542-2464

19318



9 772542 246000

ТЕМА

6 ПОТРЕБНОСТЬ ОТДАВАТЬ
*Психологическая сторона
волонтерской деятельности*

9 ОТ МЕЧТЫ –
К РЕАЛЬНОСТИ
*Ментальное обновление
через освобождение
пространства*

10 АЮРВЕДА-ВЕЛНЕС
Популярный тренд

СУТЬ ВЕЩЕЙ

16 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ СУБДОШ
Пять типов Ветра

22 ЛЕЧИТЬ ИЛИ
ОЗДОРОВЛИВАТЬ?
*Народная медицина и
законодательство*

24 ИНСТИТУТ ВОСТОЧНОЙ
МЕДИЦИНЫ РУДН
*Аюрведическое образование
в России*

ТОНКИЕ МАТЕРИИ

36 ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ
ФУНКЦИЯ СЕМЬИ
Кризисы в браке

38 УМ И СТРЕСС
*Влияние энергий на
состояние человека*

ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА

44 МОЛОЧНЫЕ
БЕРЕГА
*Борис Рагозин о правилах
употребления молока*

46 ПРАВИЛЬНЫЙ
ЗАВТРАК
Рецепты и рекомендации

48 СОЛНЫШКО
В РУКАХ
*Как употреблять
цитрусовые*

50 ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО?
ПОЖАЛУЙСТА!
Полезные десерты

КРАСОТА

62 ПРИВЫЧКИ
КРАСОТЫ
*Советы от
бьюти-тренера*

66 ЗАЧЕМ НУЖНА
ЦВЕТОЧНАЯ ВОДА
*Гидролаты
для здоровья кожи*

ПОЛНОТА ЖИЗНИ

70 ВОЗРАСТНЫЕ
ИЗМЕНЕНИЯ
Сигналы нашего тела

72 ПЛЕСЕНЬ
*Как защититься от
микроскопической угрозы*

74 ПОДГОТОВКА
К ЭКЗАМЕНАМ
Лайфхаки для учащихся

80 ГРУЗИЯ –
ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА
Курорты горной страны

Журнал «Ayurveda&Yoga»
№ 11 весна 2019
16+
www.ayurveda.media

Учредитель и издатель:
ООО «РИК Медиа»
Москва, 117198,
ул. Миклухо-Маклая, 6.

Телефон: +7 (499) 398 02 92.

Свидетельство
о регистрации СМИ:
ПИ № ФС77-65336
от 12.04.2016.

Отпечатано:
ООО «Формат», Нижний
Новгород, пр. Гагарина, 178.

Заказ № 48660.
Тираж: 25 000.
Дата выхода: 15.03.2019.
Цена свободная.

Директор
МАРИЯ ГАВРИЛОВА
m.gavrilova@ric.media

Главный редактор
ГАЛИЯ ТЕНИШЕВА
editor@ayurveda.media

Выпускающий редактор
СВЕТЛАНА МОНХЕМИУС
sveta@ayurveda.media

Направление «Велнес»
ЛИЛИЯ РАЯНОВА

Директор интернет-
проектов
ЭЛИНА БАЙКОВА
elina@ayurveda.media

Рекламная служба
advert@ayurveda.media

Дистрибуция
info@ayurveda.media

Литературный редактор
ЭЛИНА БАЙКОВА

Перевод
АНАСТАСИЯ ДРУЖЕВА

Корректор
ЕЛИЗАВЕТА БИРЮКОВА

Дизайн и верстка:
ООО «АПРИОРИ»

За содержание рекламных
текстов и достоверность
информации об образовании,
квалификации и ученой
степени авторов редакция
ответственности не
несет. Перепечатка и любое
использование материалов
возможны только с письменного
разрешения учредителя.
Мнение редакции может не
совпадать с мнением авторов.
Возможны противопоказания,
проконсультируйтесь со
специалистом.

Статьи, размещенные
на данном фоне, являются
рекламными.

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:



AyurvedaYogaMagazine



АРИАННА ХАФФИНГТОН,
ПИСАТЕЛЬНИЦА,
БЛОГЕР, ЖУРНАЛИСТКА,
ПОЛИТИК, США.

ПОТРЕБНОСТЬ ОТДАВАТЬ

«Я СПАЛ, И МНЕ СНИЛОСЬ,
ЧТО ЖИЗНЬ – ЭТО РАДОСТЬ.
Я ПРОСНУЛСЯ И ПОНЯЛ,
ЧТО ЖИЗНЬ – ЭТО ДОЛГ.
Я НАЧАЛ ТРУДИТЬСЯ И ПОНЯЛ,
ЧТО ДОЛГ – ЭТО РАДОСТЬ».
РАБИНДРАНАТ ТАГОР

Благополучие, мудрость и способность удивляться имеют решающее значение для нового подхода к пониманию успеха и преуспевания, но без четвертого элемента – потребности отдавать – он не может быть полным. Желание отдавать, любить, заботиться, сочувствовать и сострадать, выходя за рамки своих собственных возможностей, подчас в ущерб самому себе, чтобы помочь другим, – единственный достойный способ решить огромное количество встающих перед миром проблем. И если стремление к благополучию, здравому смыслу и способности удивляться – наша личная реакция на тревожный сигнал, предупреждение, то желание помогать другим возникает как естественный отклик на предупредительный сигнал обществу.

Мы находимся в самом центре множества кризисов в различных сферах – экономической, экологической и социальной. Но нельзя ожидать, что появится какой-то лидер на белом коне и спасет нас. Каждому нужно стать им, заглянув в зеркало, и сделать необходимые шаги для изменения ситуации как вокруг себя, так и во всех других частях света. Благотворительность столь эффективна, потому что работает «в обе стороны».

Когда моей младшей дочери Изабелле было пять лет, мы жили в Вашингтоне и однажды участвовали в качестве волонтеров в мероприятии для нуждающихся детей молодежного благотворительного центра «Дети наши», расположенного в беднейшем районе Вашингтона – Анакостии. Накануне мы отмечали пятый день рождения Изабеллы, устроив детский праздник – с традиционным именинным пирогом, подарками, воздушными шариками и множеством гостей. В тот день в детском центре, по случайному совпадению, одной маленькой девочке тоже исполнилось пять лет. Весь ее «праздник» состоял из печенья с шоколадной крошкой и свечкой – он был одновременно и ее именинным пирогом, и единственным подарком. И вдруг я увидела, что моя дочь со слезами на глазах стоит в другом углу комнаты. Очевидно, она что-то почувствовала – что-то, чему я ее никогда раньше не учила. Когда мы вернулись домой, Изабелла бросилась в свою комнату, собрала все подарки, которые она получила на свой день рождения, и сказала, что хочет отвезти их той маленькой девочке. Это не значит, что Изабелла внезапно превратилась в Мать Терезу, – впоследствии в ее жизни было немало случаев, когда она вела себя весьма эгоистично. И тем не менее это был очень важный момент, который навсегда останется в ее памяти.

Вот почему я с таким энтузиазмом отношусь к семьям, для которых совместное участие в благотворительных акциях является частью их повседневной жизни. Я мечтаю о том дне, когда при обсуждении семейных планов на выходные люди будут спрашивать друг друга: а что мы будем делать в конце недели – пойдем по магазинам, в кино или работать волонтерами? О том, что добровольное участие в чем-то станет естественной потребностью, а не чем-то исключительным, заставляющим гордиться собой. Просто обычным делом. Тем, что связывает нас друг с другом. Это единственный способ, с помощью которого можно добиться реальных перемен в жизни миллионов голодных детей, оставшихся без крова или живущих в неблагополучных районах, где проявления насилия остаются обыденным явлением.

Искренне сострадая, можно освободиться от всего, что ограничивает наше представление о реальных возможно-

По результатам исследования, проведенного в 2013 году компанией UnitedHealth Group, обнаружилось, что программы волонтерской деятельности способствовали росту заинтересованности и производительности труда работников. Кроме того, стало известно, что:

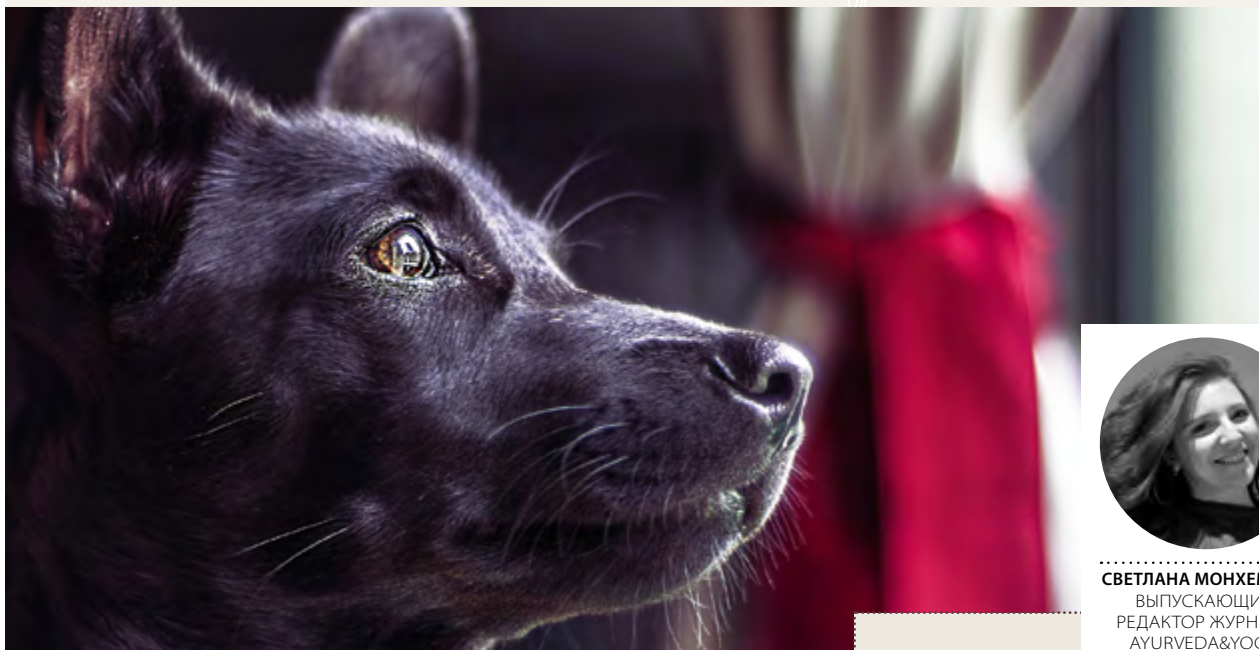
- более 75 процентов занимавшихся волонтерством сотрудников заявили об улучшении состояния своего здоровья;
- более 90 процентов сказали, что работа волонтерами способствовала улучшению их настроения;
- более 75 процентов сообщили о снижении уровня стресса;
- более 95 процентов заявили, что волонтерская работа обогатила смысл их жизни (что, как стало известно, в свою очередь способствует укреплению иммунитета);
- занимавшиеся волонтерской работой сотрудники сообщили об улучшении навыков оптимального использования времени и о более успешных взаимоотношениях с коллегами.

стях. Это единственный способ противодействовать окружающим нас алчности и нарциссизму. Поощрение милосердия – неременное условие благополучия и преуспевания общества, поэтому чрезвычайно важно, что результаты последних научных исследований подтверждают доводы созерцательных традиций.

Когда мы ежедневно тренируем мышцы, управляющие нашими бескорыстными поступками, этот процесс начинает преображать и нашу собственную жизнь. Потому что, какими бы успешными мы ни были, когда отправляемся в мир, чтобы «что-то заполучить», и стремимся к достижению цели, мы сосредоточиваемся на том, чего у нас нет. До тех пор, пока не достигнем поставленной цели. И тогда переходим к следующей. Но когда мы отдаем то малое или большое количество из имеющегося у нас самих, мы начинаем черпать из собственных безграничных ресурсов.

Это может прозвучать несколько парадоксально, но именно сила земного притяжения позволяет нам стойко преодолевать невзгоды. Та самая сила, которая, казалось бы, тянет нас вниз, к земле и ограничивает наши возможности, в действительности помогает нам расти вверх. То же самое происходит, когда мы отдаем, – именно тогда острее всего ощущаем, насколько «богаты». Отдавая, мы посылаем Вселенной сообщение, что имеем все, что нужно. Деля добро, мы сами становимся добродетельными, ответственно поступая, становимся надежными, щедро делясь с другими – щедрыми, а соперничая друг с другом – сострадательными. И обогащаемся, отдавая другим.

На биологическом уровне все это подробно рассмотрено наукой. Важнейшим компонентом является гормон окситоцин. Он известен как «гормон любви» и естественным путем высвобождается в организме человека во время ▶



СВЕТЛАНА МОНХЕМИУС,
ВЫПУСКАЮЩИЙ
РЕДАКТОР ЖУРНАЛА
AYURVEDA&YOGA,
НИДЕРЛАНДЫ.

таких состояний, как роды, влюбленность и сексуальные отношения. Исследователи обнаружили, что при введении пациентам окситоцина можно уменьшить их тревожность и робость. Нейроученый Пол Зак провел исследование, в ходе которого участники эксперимента, получавшие дозу окситоцина, предлагали друг другу более крупные суммы денег. «В частности, – отметил Зак, – окситоцин способствует эмпатии, а когда это химическое вещество в организме ингибировано, люди в большей степени склонны к греховному или эгоистичному поведению».

В организме человека «гормон любви» окситоцин находится в постоянной борьбе с «гормоном стресса» кортизолом. Разумеется, мы никогда не сможем полностью устранить стресс из нашей жизни. Но формирование в себе естественного чувства сопереживания (эмпатии) – отличный способ

уменьшить стресс и защитить себя от его нежелательных последствий.

В реальности мы так настроены на то, чтобы отдавать, что гены нас вознаграждают за это и наказывают, когда мы этого не делаем. Исследование ученых из Университета штата Северная Каролина и Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе обнаружили, что у испытуемых, чье ощущение счастья было в основном гедонистическим (то есть возникало в результате удовлетворения личных желаний), наблюдался высокий уровень биологических маркеров воспалительных процессов, которые, в свою очередь, связаны с диабетом, раком и другими заболеваниями. А у тех, у кого понятие счастья включало служение другим, уровни этих маркеров были заметно ниже. Конечно, все мы испытываем счастье, ощущение которого зависит от сочетания всех этих условий, но внутренние системы организма человека ненавязчиво подталкивают нас к увеличению доли той разновидности счастья, которая включает служение другим. Организм знает, что нам нужно для счастья и здоровья, пусть даже мозг не всегда улавливает посылаемые ему сигналы. ■

Волонтерство и благотворительность во многих европейских странах – это просто образ жизни. Я живу в Нидерландах. Здесь есть специальные организации, которые занимаются набором волонтеров для любых целей. Нечто вроде волонтерской биржи труда. Жители страны легко организуют своими силами любые мероприятия, идут помогать в дома престарелых, школы, приюты для животных, с легкостью откликаются на любой благотворительный сбор. Телевизор, соцсети, интернет постоянно подкидывают социальную рекламу различных фондов. Практически каждый месяц в дверь звонит какой-нибудь волонтер, который собирает средства для детей, больных онкологией, животных и т. д. И это при том, что в Нидерландах налоги одни из самых высоких в мире! Никто не считает, что обо всем должно позаботиться государство, потому что они заплатили. Логика другая: хочешь, чтобы было хорошо, – сделай сам. Очень много среди волонтеров пенсионеров (к слову, пенсионный возраст здесь – 68 лет). Как правило, они бодры, веселы и прекрасно себя чувствуют. Совсем недавно в местной газете была заметка про волонтера-женщину, которая помогает старушкам в доме престарелых скоротать время – беседы ведет, кофе подает. А самой ей 102 года! Возраст для Нидерландов не особо удивительный, до ста лет здесь часто доживают... Может, потому что умеют заботиться не только о себе? ■



Отрывок из книги Арианны Хаффингтон «Выдохшиеся. Когда кофе, шопинг и отпуск уже не работают», издательство «Эксмо».

ОТ МЕЧТЫ – К РЕАЛЬНОСТИ

ЧТОБЫ ВПУСТИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ ЧТО-ТО НОВОЕ, ВАЖНО ОТПУСТИТЬ СТАРОЕ – СОВЕРШИТЬ НЕСКОЛЬКО КОНКРЕТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ СОКРОВЕННЫХ ЖЕЛАНИЙ.

Вы когда-нибудь чувствовали давление: со стороны начальства, близких, обстоятельств? Или ощущение, когда информации становится так много, что хочется сбежать в тишину леса, когда кажется, что даже пространство дома сдавливает?

Я сама неоднократно испытывала это чувство нагромождения всего лишнего: электронные письма, сообщения, контакты, ноутбук, гардероб, квартира... Иногда я просто плакала от отчаяния, руки опускались. Но однажды себе сказала: «Хватит! Я наведу порядок в своей жизни». Я поняла, что чистой и любящей энергии в моем доме негде разместиться и надо самой меняться, наработать новые привычки, задуматься над своими стандартами. Теперь точно знаю: чтобы в жизни появились значимые и любимые вещи и произошли события, о которых мечтаете, надо навести порядок.

Вот несколько простых шагов в сторону вашей мечты.

Остановитесь, сядьте, закройте глаза и спросите себя: «Чего мне сейчас не хватает?» Запишите все свои потребности: перчатки, шапка, новое просторное жилье, гармоничные взаимоотношения, опыт быть мамой или папой, новая работа. Записывайте в произвольном порядке. Затем выделите самое важное для вас. Это будет мотивацией, тем, ради чего стоит отказаться от всего ненужного.

Начните с телефона. Откройте самые тяжелые файлы – это видео и фото, и удалите 27 ненужных файлов. Поставьте во всех чатах блок для автоскачивания, чтобы телефон не забивался автоматически. Чистите свой гаджет до ощущения свободного пространства: вы почувствуете, что как будто сняли тяжелую одежду. Заведите полез-

ную привычку раз в неделю удалять минимум 27 файлов, а еще лучше – удалять все лишнее. Так вы дадите пространство жизни своей мечте.

Дома включите внутренний сканер «Ревизор» и очень критично осмотрите каждую комнату слева направо, начиная со входа. Пройдитесь быстро, не задумываясь. И соберите все, что уже не отвечает вашей новой реальности. Все из прошлой несчастной реальности: изношенные носки, колготки, сколотую посуду, ненужные сувениры – то, что создает ощущение захламленности. Минимум 27 вещей из старой жизни отпускаем в обмен на Жизнь Мечты. А если вдохновитесь на большее, то ваш максимум – это все ненужные вещи. И каждый раз себя спрашивайте, готовы ли отдать эту вещь в плату за свою желанную Жизнь. Если нет – оставляем, если да – отпускаем с благодарностью! Выкидывая старую вещь, скажите про себя: «Старое отпускаю, новую Жизнь Моей Мечты приглашаю».

Точно так же, с тем же настроем пройдитесь по своей электронной почте, ноутбуку, книге контактов, социальным сетям.

Затем идите в магазин и купите вещь на порядок дороже привычного. Это может быть стакан не за 20 рублей, а за 200, полотенце не за 200 рублей, а за 2000. Или вместо того чтобы идти за продуктами в супермаркет, позвольте себе заказать их доставку на дом. Это будет «пиксель» из новой реальности, то, что даст вам почувствовать любовь и уважение к себе, ритуал, который будет первым шагом к вашей новой реальности.

Почувствуйте себя хозяевами своей жизни, достойными самого лучшего, путем простых шагов. Мечтайте и действуйте! ■



ОЛАНА МУНКОВА,
ВАСТУ-ВЕДИН,
СПЕЦИАЛИСТ ПО
ГАРМОНИЗАЦИИ
ПРОСТРАНСТВА,
ОСНОВАТЕЛЬ СТУДИИ
РАЗУМНОГО ДИЗАЙНА
VASTU-HARMONY И
АВТОР ПОРТАЛА
VASTU-HARMONY.COM,
МОСКВА.



АЮРВЕДА-ВЕЛНЕС – популярный тренд



.....
АЛЕКСЕЙ МОГУЧЕВ,
СПЕЦИАЛИСТ АЮРВЕДЫ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ЭКСПЕРТ ВЕЛНЕС И СПА
АЮРВЕДИЧЕСКИЙ
ВЕЛНЕС-ЦЕНТР
«ПРАСАНА»
ВЕЛНЕС-ЦЕНТР
«ЭЛЕГАНС», БЕЛАРУСЬ.
.....

ПОНЯТИЕ «ВЕЛНЕС»
В РОССИИ СТАЛО
НАБИРАТЬ ОБОРОТЫ,
И ВОТ МЫ УЖЕ ВИДИМ
ДАЖЕ ТЕРМИН
«АЮРВЕДА-ВЕЛНЕС»,
А ЗНАЧИТ, ПРИШЛО
ВРЕМЯ РАССКАЗАТЬ,
ЧТО ЖЕ ЭТО ТАКОЕ.

Всвязи с улучшением качества жизни во всем цивилизованном мире люди стали реже болеть. Осведомленность в вопросах здоровья выросла настолько, что мы стали больше акцентировать внимание на профилактике заболеваний. Мы вступили в эру «осознанного здоровья». Велнес – один из важных инструментов, который помогает на пути оздоровления.

Аюрведа-велнес занимается популяризацией «знания о жизни», через простые практики и доступные всем методы. Знания аюрведы применяются в виде двух основных концепций.

Первая – классическая аюрведа. Аюрведическая медицина больше применяется в Индии, ее практикуют современные аюрведические врачи, когда болезнь уже наступила и надо ее лечить.

Вторая – велнес-аюрведа. Ее берут на вооружение все адепты здорового образа жизни. Здесь главная цель – поддержание здоровья и профилактика заболеваний. Основной принцип – предотвратить опасность до ее появления. В фокусе – активное долголетие, постоянная работа над собой, поддержание мотивации на достижение баланса между умом, телом и сознанием, с помощью различных техник развития сознания, которых в аюрведе предостаточно.

Движение велнес зародилось сравнительно недавно как альтернатива современной медицине. У него нет четких критериев оценки здоровья и практических методов, как в аюрведе. Поэтому профессионалы велнес-терапии с удовольствием взяли знания аюрведы на вооружение. Здесь также присутствует концепция «консультация – диагностика», первичное знакомство с клиентом (не пациентом), где происходит «измерение здоровья» и выясняется состояние человека. Сам процесс беседы и последующих рекомендаций носит наставнический характер, поэтому специалисты велнес в основном называются велнес-коучами или наставниками здоровья, консультантами ЗОЖ. После консультации назначается индивидуальная программа оздоровления, которая базируется на пяти принципах.

Главные принципы велнес.

ОЧИЩЕНИЕ

Прежде чем заняться построением идеального здоровья, надо убрать все воспалительные процессы в организме. Аюрведа объясняет загрязнение организма накоплением амы (токсинов) из-за неправильного питания и поведения. Адепты велнеса могут воспользоваться услугами центров аюрведы и пройти комплексные и глубокие программы очищения организма – панчакармы, а могут воспользоваться и аюрведическими велнес-детокс курсами не выходя из дома.

Любители велнеса с легкостью осваивают приемы определения типов конституции в соответствии с концепцией тридоши, викрити-пракрити. А тот, кто боится ошибиться, идет на консультацию к врачу-аюрведу или на аюрведические курсы.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Велнес-аюрведа – это предельно адаптированная для западного человека система. Поэтому аюрведические блюда с традиционными продуктами индийского субконтинента легко были заменены на европейские. Разумеется, с соблюдением всех принципов аюрведы и использованием полезных специй.

Взяты на вооружение принципы здорового питания в соответствии с принципами трех дош и трех гун (саттвы, раджа, тамаса). Те, кто не хочет заниматься анализом своей пракрити, выбирают саттвическое питание или диету, балансирующую все три доши. Не забывают велнес-адепты и про несовместимую пищу, и про личную непереносимость определенных веществ, про органические и биологически чистые продукты.

Рост популярности веганства и вегетарианства только прибавляет популярности здоровому питанию в соответствии с принципами аюрведы.

РЕЛАКСАЦИЯ

Спокойствие и еще раз спокойствие. Ежегодно публикуются сотни исследований о влиянии стрессов на здоровье. Если нервы похожи на постоянно натянутые струны, то о каком здоровье может идти речь? Велнес-индустрия охотно взяла в свой арсенал практики дхьяны-йоги (медитации), а их превеликое множество – от кундалини-йоги до трансцендентальной медитации, различные техники пранаямы.

Медитация не только оказывает эффект успокоения, но и убирает негативные эмоции. Причины всех несчастий заключены в нас самих: если вы злитесь на кого-то или ненавидите, то негативные эмоции будут влиять прежде всего на вас самих, а не на того человека, на которого вы так злитесь. Ваши отрицательные эмоции – только ваши. Не анализируйте, не жалуйтесь, не сравнивайте себя с другими – это золотые правила поведения аюрведы.



Согласно аюрведе, отрицательные эмоции и стресс снижают количество оджаса, падает иммунитет, а вследствие этого снижается сопротивляемость к заболеваниям. Вы можете следовать здоровому образу жизни, соблюдать режим, правильно питаться, посещать спа-центры и при этом из-за негативного мышления и постоянных стрессов свести на нет все положительные результаты.

ДВИЖЕНИЕ

«Движение – это жизнь, а жизнь – это есть движение», – во фразе древнегреческого философа Аристотеля выражается главная мысль четвертого принципа. Если человек ведет гиподинамический образ жизни, то он практически обречен на огромное количество заболеваний: от ожирения до инсульта и инфаркта. Все это в конечном итоге приводит к уменьшению продолжительности жизни. В арсенале аюрведы-велнес есть все необходимые инструменты: это и йога-асаны, и сукшма вьяяма (суставная гимнастика), боевые искусства Индии (такие как каларипаятту), традиционные танцы и многое другое.

Велнес создает на базе аюрведических знаний новые стили и направления, они характеризуются одной главной чертой: не форсировать события, не стараться достичь результата как можно быстрее. Велнес не спорт. Это здоровый образ жизни, нацеленность на долгую и активную жизнь, а не на быстрый результат.

УХОД ЗА ТЕЛОМ И КРАСОТА

В велнесе большое значение придается уходу за телом, будь то натуральная косметология и антиэйджинг, спа-ритуалы или аюрведические процедуры.

Кожа – самый большой орган в нашем теле, поэтому без надлежащего ухода за ней невозможно быть здоровым. Помимо походов в профессиональные центры красоты, спа-салоны, существует масса техник ухода за телом в домашних условиях, на эту тему издано много книг, проводятся много мастер-классов.

Мы разобрали пять фундаментальных принципов велнес. Следующий шаг – это мониторинг услуг и выбор своего наставника. Ваш персональный ментор показывает своим примером, опираясь на свой многолетний опыт, как достичь «совершенного здоровья». Ярким примером гуру аюрведа-велнеса является Дипак Чопра, который вот уже на протяжении четырех десятилетий оказывает огромное влияние на миллионы людей во всем мире, желающих быть здоровыми и активными в долголетию.

Главная задача велнеса, как и аюрведы, – это поддержание здоровья и профилактика заболеваний. Аюрведа-велнес помогает каждому, вне зависимости от рода занятий, стать экспертом собственного здоровья. «Идеальное здоровье» – цель каждого человека, ежедневный труд. Мы сами, на основе данной нам природой уникальной конституции, являемся создателями. Все в наших руках, и эту работу лучше нас не выполнит никто! ■