

Свами Брахмачари

ЛЁГКАЯ ЙОГА

ДЛЯ
ПОХУДЕНИЯ
АСАНЫ,
ДОСТУПНЫЕ КАЖДОМУ



Свами Брахмачари Легкая йога для похудения. Асаны, доступные каждому

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6702861

Лёгкая йога для похудения. Асаны, доступные каждому: Центрполиграф; Москва; 2014

ISBN 978-5-227-05172-1

Аннотация

Сложно остановиться, когда перед тобой красиво сервированный стол, уставленный всевозможными яствами. А праздник следует за праздником, блюдо за блюдом... Не успеешь оглянуться – килограммы уже набраны. Как от них избавиться? Можно сесть на диету, только надо иметь в виду, что сработает та диета, которая обещает медленное снижение веса, иначе ушедшие килограммы быстренько вернуться. Можно заняться физическими упражнениями, но не всем хватает силы воли и здоровья заниматься этим постоянно и ежедневно. Что же делать?

Займитесь йогой!

Сложно, скажете вы, и будете не правы. Мы предлагаем читателям комплекс самых простых асан, исполнение которых доступно КАЖДОМУ. Регулярно занимаясь лёгкой йогой всего несколько минут в день, вы гарантированно вернёте юношескую гибкость и идеальную фигуру за очень небольшой период времени. Уверяем вас, толстых йогов не бывает!

Содержание

Введение	4
Какой вес является нормальным	5
Так сколько же надо есть	6
Если нужно сбросить вес	8
Сколько нужно пить воды	16
Общие сведения о йоге	20
Принципы питания йоги	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Свами Брахмачари Лёгкая йога для похудения. Асаны, доступные каждому

Введение

Никто в наши дни не сомневается, что правильное, здоровое питание – основа здоровья человека. Однако питаться правильно в наше время не так-то просто. Да, пищу добывать стало гораздо легче, в основном мы делаем это в супермаркетах, но вот с полезностью ее, что ни день, что ни год, возникают все большие и большие проблемы. Да и с калорийностью тоже... Жирная, соленая, острая. Остановиться сложно. Но даже если удастся – килограммы уже набраны. Как от них избавиться? Можно сесть на диету, только надо иметь в виду, что сработает та диета, которая обещает медленное снижение веса, иначе ушедшие килограммы быстренько вернуться. Можно заняться физическими упражнениями, но не всем хватает силы воли и здоровья заниматься этим постоянно и ежедневно. Что же делать?

Выход в том, чтобы соблюдать умеренность в еде и найти для себя такие физические упражнения, которые бы позволяли сбрасывать вес, но не изматывали. Ученые выяснили, что при занятиях первые 40 минут организм пользуется глюкозой из крови и только потом начинает расщеплять запасы жиров. И тут все равно, насколько интенсивно занятие. Главное, чтобы оно продолжалось больше 40 минут. То есть можно просто ходить по улице, можно плавать, можно заниматься йогой, заодно развивая гибкость и разрабатывая застывшие от долгого сидения мышцы. Вот йоге и будет посвящена наша книга.

Правда, не все обращают внимание, что йога – это не только физические упражнения, это и философия жизни, в которую одной из составляющих входит питание. И питанию мы тоже уделим внимание, ибо кто видел йога с излишним весом?

Итак, ниже мы расскажем, какой вес можно считать нормальным, а какой излишним, почему лишний вес вреден, на что нужно обращать внимание при похудении, что такое йога, питание по йоге, что такое асаны и какие из асан помогут приобрести стройную фигуру.

Какой вес является нормальным

Сейчас это очень актуальный вопрос. Равнение на модели привело к тому, что девушки считают излишним любой вес, если при нем не выпирают кости, а женщины старшего возраста говорят «не от котлет, а от лет» и живут с излишним весом, который провоцирует у них артрозы и гипертонию.

Однако существуют формулы, которые позволяют вычислить ваш нормальный, оптимальный, медицински правильный вес. Не слишком большой и не слишком маленький, при котором организм не будет надрываться от запасов жира, а человека не будет шатать от порывов ветра.

Самая простая формула известна всем: рост в сантиметрах минус 100. Однако это вариант очень приблизительный. Для астеников из этой цифры надо вычесть еще 10 %, гиперстеникам – прибавить 10 %. Но кто такие астеники, нормостеники и гиперстеники?

Этими терминами определяют конституцию человека. Если по-простому, то астеник – это человек с тонкими руками и ногами, узкими бедрами и плечами. Такие люди весят мало и редко набирают вес. Нормостеник – человек с пропорциональной фигурой, не худой и не толстый, с нормальным обменом веществ. Однако если он будет есть много, а двигаться мало, то легко наберет вес. Гиперстеник – человек с широкими плечами, достаточно короткими руками и ногами, что называется, «ширококостный». Такой человек не сможет стать «стройной ланью» ни при каких условиях, скорее это получится «костлявая корова». К сожалению, некоторые девушки и женщины об этом забывают в погоне за модельной внешностью.

Проще всего определить свой тип можно, измерив окружность запястья. У астеника-мужчины она будет менее 18 см, у астеника-женщины – менее 15 см. У нормостеника-мужчины окружность запястья равна 18–20 см, у нормостеника-женщины – 15–17 см. Гиперстеник мужчина имеет окружность запястья более 20 см, а женщина – более 17 см.

Еще одна формула расчета идеальной массы тела оперирует понятием «индекса массы тела» (ИМТ). Чтобы рассчитать индекс массы тела, нужно массу тела в кг разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат.

Например, при весе в 60 кг и росте 170 см расчет проводится так:

$$60 / (1,7 \times 1,7) = 60 / 2,89 = 20,76.$$

Нормальный индекс массы тела равен 18,5—24,9, при избыточной массе тела он составит от 25 до 29,9, при ожирении – 30 и более. Мероприятия по снижению массы тела следует проводить в том случае, если индекс массы тела оказался 27 и более.

Есть и еще одна формула расчета массы тела, она показывает ее зависимость от возраста. Дело в том, что с годами обмен веществ замедляется и вес человека от этого растет. По этой формуле:

$$\text{масса тела} = 50 + 0,75 \times (P - 150) + (B - 20): 4,$$

где P – рост в см, B – возраст в годах.

Так сколько же надо есть

Калорийность суточного рациона рассчитывается в килокалориях по следующей формуле.

Для женщин 18–30 лет:

$(0,0621 \times \text{масса тела, кг} + 2,0357) \times 240,$

31 года – 60 лет:

$(0,0342 \times \text{масса тела, кг} + 3,5377) \times 240,$

старше 60 лет:

$(0,0377 \times \text{масса тела, кг} + 2,7545) \times 240.$

Для мужчин 18–30 лет:

$(0,0630 \times \text{масса тела, кг} + 2,8957) \times 240,$

31 года – 60 лет:

$(0,0484 \times \text{масса тела, кг} + 3,6534) \times 240,$

старше 60 лет:

$(0,0491 \times \text{масса тела, кг} + 2,4587) \times 240.$

Эта калорийность нужна при нормальной массе тела и сохраняется при минимальной физической нагрузке. Большинство жителей городов могут ориентироваться именно на эти цифры. Если какая-никакая умеренная физическая нагрузка все же есть (например, работа на огороде или занятия физкультурой), то результат можно умножить на 1,3. При высокой физической нагрузке коэффициент увеличивается до 1,5.

Чтобы составить сбалансированную диету, необходимо знать, сколько содержится в каждом продукте белков, углеводов, жиров, какова энергетическая ценность продукта. Есть специальные таблицы калорийности продуктов питания и готовых блюд. Если по ним сложить содержание белков, жиров и углеводов в ста граммах продуктов, то получится цифра меньше ста. Оставшиеся цифры – это вода.

Потом необходимо примерно подсчитать ваши затраты энергии за день и сравнить, сколько вы едите и сколько тратите. И тогда вам станет понятно, насколько правильно для поддержания оптимального веса и самочувствия (или неправильно) вы питаетесь.

Суточная потребность человека в белках, жирах и углеводах колеблется в зависимости от массы тела и интенсивности труда и составляет:

1. Белки – 80—120 грамм или примерно 1–1,5 грамма на 1 килограмм массы тела (но не ниже 0,75 грамма на 1 килограмм массы тела).

2. Жиры – от 30 до 80—100 грамм в зависимости от физической нагрузки.

3. Углеводы – в среднем 300–500 грамм.

Естественно, вес продуктов, содержащих эти компоненты, намного выше; так, чтобы в организм попало 100 г белка, необходимо съесть 500 г говядины или 550 г нежирного творога.

В зависимости от рода деятельности взрослый человек должен потреблять в день следующее число килокалорий:

- люди, занимающиеся интенсивной физической работой, – 2000–2700 ккал,
- люди, занимающиеся обычным физическим трудом, – 1900–2100 ккал,
- при работе, не связанной с физическим трудом, – 1600–1800 ккал,
- люди, больные сахарным диабетом или с избыточным весом, – 1200 ккал (низкокалорийная диета).

Рекомендуется заменять животный белок растительным – то есть чечевицей, соей и грибами. Избыток животного белка не слишком полезен, особенно после 40–50 лет.

Рекомендуется употреблять меньше соли, так как ее избыток откладывается в суставах, а также может способствовать развитию гипертонической болезни.

Полезно учитывать следующее обстоятельство: чем больше в продуктах клетчатки, тем медленнее всасывается из них сахар.

Наш организм расходует поступающую с пищей энергию по трем направлениям: основной обмен, дополнительный обмен и на переваривание и усвоение пищи. Формулы расчета основного обмена приведены ниже. Дополнительный обмен – это затраты на физическую активность. А на переваривание и усвоение пищи тратится 5—10 % поступающей энергии. Конкретно это зависит от ее химического состава. Больше всего энергии тратится на переваривание белков животного происхождения. В этом случае расход калорий (энергии) достигает 30–40 % от калорийности белков. Расходы на переваривание углеводов составляют 4–7 %, жиров – 2–4 %.

Если нужно сбросить вес

Существует мнение, что для похудения необходимо меньше есть. Однако это не совсем так. Для поддержания нормальной массы тела необходимо есть не больше, чем вы тратите энергии в день. При нежелательном наборе веса можно пойти двумя путями:

уменьшить калорийность пищи или повысить уровень затрат за счет физических нагрузок. Результаты будут наилучшими, если сочетать оба способа. При этом причудливые и экзотические диеты если и можно использовать, то кратковременно, поскольку они обычно неполноценны по своему пищевому составу, а быстро согнанный вес благополучно возвращается, как только вы переходите на обычное питание. Если же задержаться на такой диете надолго, то начинаются проблемы с авитаминозами, нарушением обмена макро- и микроэлементов и ухудшается самочувствие. В итоге потом приходится восстанавливаться от последствий применения диеты.

Для достижения ИМТ ниже 27 необходимо рассчитывать суточную потребность в энергии по формуле:

$$\begin{aligned} \text{суточная потребность в энергии} = \\ \text{основной обмен} + \text{энергозатраты} \\ \text{на физическую активность} + 10 \% \\ \text{(на переваривание пищи)}. \end{aligned}$$

То есть нужно знать свои затраты на основной обмен и затраты на разные виды деятельности.

Основной обмен – это энергия, затрачиваемая организмом на поддержание собственной жизнедеятельности: сердцебиения, постоянной температуры тела, мышечного тонуса и т. д. То есть какое-то минимальное количество энергии расходуется, даже когда человек лежит и спит. При малоподвижном, сидячем образе жизни с низкой физической активностью (например, у офисных служащих) основной обмен – главный потребитель энергии. Основной обмен обычно считается по формуле: 1 ккал в 1 час на 1 кг массы тела. Но это в среднем (как средняя температура по больнице). Более точный расчет получится при использовании формул из таблицы.

Расчет основного обмена веществ, ккал

Возраст, лет	Формула
Мужчины	
10—17	$(17,5 \times \text{масса тела}) + 651$
18—29	$(15,3 \times \text{масса тела}) + 679$
30—60	$(11,6 \times \text{масса тела}) + 879$
свыше 60	$(13,5 \times \text{масса тела}) + 487$
Женщины	
10—17	$(12,2 \times \text{масса тела}) + 746$
18—29	$(14,7 \times \text{масса тела}) + 496$
30—60	$(8,7 \times \text{масса тела}) + 829$
свыше 60	$(10,5 \times \text{масса тела}) + 596$

Также основной обмен можно рассчитать по формуле Гаррис-Бенедикта:

$66 + [13,7 \times \text{масса тела (кг)}] + [5 \times \text{рост (см)}] - [6,8 \times \text{возраст (годы)}]$ (мужчины);

$65,5 + [9,6 \times \text{масса тела (кг)}] + [1,8 \times \text{рост (см)}] - [4,7 \times \text{возраст (годы)}]$ (женщины).

Энергозатраты можно рассчитать по следующей таблице, где указаны расходы энергии (в килокалориях) за час деятельности на 1 кг веса. То есть ваш вес вы должны умножить на эту цифру и тогда узнаете, сколько энергии потеряете за час, занимаясь какой-либо деятельностью.

Деятельность	Расходы энергии
Спорт	
Бег, 16 км/ч	14,4
Бег, 12 км/ч	11,4
Велосипедный тренажер (высокая активность)	11
Степ-аэробика интенсивная	10,6
Восточные единоборства	10,6
Бокс	9,5
Ритмическая гимнастика (тяжелая)	8,5
Бег, 10 км/ч	8,4
Горный туризм	8,33
Катание на беговых лыжах	7,4
Сквош	7,4
Аэробика интенсивная	7,4
Степ-аэробика легкая	7,4
Велосипедный тренажер (средняя активность)	7,4
Быстрые танцы	7,4
Медленное плавание кролем	7
Ритмическая гимнастика (легкая)	6,75
Гребля спортивная	6,4
Быстрые танцы	6,4
Интенсивный подъем тяжестей	6,35
Аштанга-йога (с плавным изменением поз)	6
Большой теннис	5,8
Прыжки с трамплина	5,8
Аэробика лёгкая	5,8
Ходьба, 7 км/ч (быстрая ходьба)	5,6
Верховая езда рысью	5,6
Прыжки через скакалку	5,6
Медленное плавание брассом	5,6
Езда на велосипеде, 16 км/ч	5,4

Ходьба в гору (уклон 15%, средняя скорость)	5,4
Катание на горных лыжах	5,2
Занятия аэробикой	5,2
Бадминтон	4,8
Баскетбол	4,8
Ходьба, 5,5 км/ч	4,8
Настольный теннис	4,8
Волейбол	4,8
Хоккей	4,4
Футбол	4,4
Конный спорт	4,37
Катание на роликах	4,2
Ходьба, 4 км/ч	4,2
Растягивания (хатха-йога)	4,2
Гимнастика	4
Фехтование	4
Гребля медленная	4
Тренировка с отягощениями	3,8
Стрельба из лука	3,7
Боулинг	3,6
Медленные танцы	3,6
Гольф	3,2
Дзюдо	3,2
Гандбол	3,2
Катание на скутере	3,2
Катание на коньках	3,2
Подъем тяжестей	3,2
Статическая йога	3,2
Утренняя гимнастика	3
Бильярд	2,5
Мотоциклетный туризм	1,8

Автомобильный туризм	1,6
Профессии	
Пожарный	12,7
Лесник	8,5
Сталевар	8,5
Работа тяжелыми ручными инструментами	8,5
Каменщик	7,4
Шахтер	6,4
Уход за лошадьми	6,4
Строитель	5,8
Массажист	4,2
Спортивный тренер	4,2
Плотник	3,7
Актер	3,2
Оператор тяжелых машин	2,6
Полицейский	2,6
Бармен	2,6
Шофер грузовика	2
Ученик в классе	1,85
Оператор за компьютером	1,45
Клерк в офисе	1,2
Работа по дому	
Перенос полных коробок	7,38
Перемещение мебели	6,35
Мытье пола без «лентяйки»	6
Ручная стирка	5,3
Игры с ребенком (высокая активность)	5,3
Генеральная уборка	4,75
Игры с ребенком (умеренная активность)	4,2
Уход за ребенком (купание, кормление)	3,72
Распаковка коробок	3,72
Покупка продуктов	3,7

Мытье окон	3,5
Уборка квартиры пылесосом	3
Приготовление еды	2,6
Подметание пола	2,41
Мытьё посуды	2,06
Глажение белья	1,94
Работа на даче	
Рубка дров	6,35
Ручная уборка снега	6,35
Копание ям	5,3
Укладывание дерна	5,3
Складывание, переноска дров	5,3
Прополка	4,85
Работа в огороде (общая)	4,75
Работа с газонокосилкой	4,75
Посадка деревьев	4,75
Уборка овощей на огороде	4,7
Посадка в огороде	4,2
Работа граблями	4,2
Уборка листьев	4,2
Вскапывание земли	4
Прополка грядок вручную	2,9
Ремонт	
Кровельные работы	6,35
Плотницкие работы	6,35
Прочистка водостоков	5,3
Починка мебели	4,75
Укладка коврового покрытия или кафеля	4,75
Починка машины	3,2
Электропроводка	3,2
Прочее	
Подъем по лестнице	7,4

Занятие сексом	4
Езда за рулем автомобиля	2
Одевание и раздевание	1,69
Вязание	1,66
Беседа стоя	1,61
Беседа сидя	1,51
Стояние	1,5
Громкое чтение	1,5
Умственная работа	1,46
Писание писем	1,44
Сидение в покое	1,43
Стояние в очереди	1,3
Чтение сидя	1,2
Покой без сна	1,1
Сон	0,93
Просмотр телепередач	0,8

Для удобства можно ориентировочно использовать значения энергозатрат за сутки в зависимости от характера вашей деятельности:

- малоподвижный образ – 400–500 ккал;
- легкая физическая нагрузка – 800 ккал;
- умеренная физическая нагрузка – 800– 1800 ккал;
- тяжелая физическая нагрузка – 1800–4500 ккал.

Если человек хочет начать худеть, то ему следует снизить суточную калорийность на 500 ккал, при этом для женщин калорийность должна оставаться на уровне не менее 1200 ккал/сут, для мужчин – не менее 1500 ккал/сут. Такой дефицит энергии обеспечит снижение массы тела на 0,5–1 кг в неделю. Если исходная суточная калорийность составляла 3000–5000 ккал, ее нужно уменьшать постепенно не более чем на 20 %.

Основные источники энергии: белки (в 1 г содержится 4 ккал), жиры (9 ккал), углеводы (4 ккал). Поэтому для уменьшения поступления энергии в первую очередь необходимо ограничить жиры. Кстати говоря, алкоголь содержит 7 ккал в 1 мл чистого алкоголя. Об этом следует помнить любителям пива и других горячительных напитков. Так, пиво содержит от 40 до 75 ккал в 100 г (в зависимости от сорта пива). Если нужно сбросить вес, то от алкоголя нужно отказываться обязательно, иначе смысла нет ограничивать себя в еде.

Чтобы начать сбрасывать вес и не ходить при этом голодной и злой (или голодным и злым), нужно в течение суток сделать 3 основных приема пищи и 2 промежуточных. Вопрос только в объеме съедаемого. Порции должны быть небольшими. Если же человек долго ходит голодным, то с течением времени вместо уменьшения веса он получает увеличивающуюся вероятность развития ожирения. Об этом говорят исследования. Выявлена зависимость между ожирением и пропуском одного из приемов пищи. Рекомендуется на завтрак съесть 25 % от суточной калорийности, на 2-й завтрак – 10 %, на обед – 35 %, на полдник – 10 % и на ужин – 20 %.

Очень суровые диеты с быстрой потерей массы тела приводят и к быстрому ее возвращению. Поэтому достаточно снижать вес на 0,5–1 кг в неделю, не более чем на 3–4 кг в месяц. Такое медленное, постепенное похудание, примерно на 10–15 % за три месяца, не только улучшит самочувствие, но и поможет длительно удержать достигнутый результат.

Наверное, уже все знают, что избыток веса способствует повышению уровня холестерина, артериального давления, увеличивает риск развития сахарного диабета. Большое значение имеет и то, каким образом жировая ткань распределяется по телу, то есть важна не только масса тела, но и его форма. Наиболее опасно отложение жира на животе, а не на бедрах.

Этот так называемый «мужской» тип ожирения в большей степени связан с повышенным риском ишемической болезни сердца. Оказалось, что у людей с таким типом ожирения больше жира содержится во внутренних органах брюшной полости, например, в печени. Для выявления этого достаточно измерения окружности талии, которое проводится в положении стоя, расслабься, не втягивая живот на уровне пупка. Критическими параметрами окружности талии для женщин является 88 см, а для мужчин – 102 см. За этими границами увеличивается риск развития осложнений атеросклероза.

Важным является и расчет соотношения объема талии (ОТ) к объему бедер (ОБ). При увеличении ОТ/ ОБ у мужчин более 1, а у женщин более 0,85 – резко возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

При ИМТ от 25 до 30 обычная диета основана на приеме примерно 2000 калорий в день (то есть предполагается средняя физическая активность, а не сидение за компьютером или просто на рабочем месте без всяких физических нагрузок). При этом 30–35 % энергии возмещается жирами (соотношение животных и растительных жиров составляет 1:2), 55 % – углеводами, и только 15 % – белками. Желательно принимать пищу не реже 4–5 раз в день, распределяя ее по калорийности суточного рациона примерно следующим образом: завтрак до работы – 30 %, второй завтрак – 20 %, обед – 40 %, ужин – 10 %. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 2–3 часа до сна. Перекусывать следует здоровой пищей (фрукты, йогурт, мюсли, хрустящие хлебцы с постным сыром) для утоления голода в течение дня и вечером.

При ожирении (индекс массы тела выше 30) суточная калорийность должна быть сокращена до 1000–1800 ккал/сутки.

Сколько нужно пить воды

Вода – это та субстанция, в которой зародилась жизнь на Земле, в которой развивалась и без которой невозможна сейчас. Растения на 90 % состоят из воды, взрослый человек на 60–65 % состоит из воды. Понятно, что любое нарушение поступления воды в организм вызывает сбой в его работе.

В водной среде протекают все жизненно важные процессы в человеческом организме. Она регулирует температуру тела; увлажняет воздух, поступающий в организм; доставляет питательные вещества и кислород во все клетки; способствует усвоению питательных веществ органами; выводит отходы процессов жизнедеятельности.

Человек сможет прожить без воды всего несколько суток. Потеря воды объемом менее 2 % веса тела приводит к возникновению чувства жажды, при потере 6–8 % наступает обморочное состояние, при 10 % – галлюцинации, 10–20 % – критичны и очень опасны для жизни.

Вода в организме может быть свободной, составляющей основу внеклеточной и внутриклеточной жидкости. Небольшая часть воды является составным элементом в молекулах белков, жиров и углеводов. Количество поступающей и выделяющейся воды регулируется таким образом, чтобы одно соответствовало другому.

Теряющуюся воду человек компенсирует, потребляя ее. У взрослого здорового человека количество необходимой воды можно рассчитать: оно составляет примерно 40 мл на 1 кг массы тела. У детей грудного возраста этот показатель увеличивается до 120–150 мл на 1 кг массы. Суммарная суточная потребность в воде у взрослого определяется характером выполняемой работы, условиями внешней среды и качеством съеденной пищи. С продуктами питания ежедневно мы получаем 600–800 мл воды. К примеру, вареное мясо содержит 40 % воды, рыба – почти 70 %, яичница – тоже около 70 %. В кашах содержится до 80 % воды, в хлебе – около 50 %, в овощах и фруктах – до 90 % воды. В целом наша «сухая» еда на 50–60 % состоит из воды.

Около 300–400 мл воды образуется в самом организме при сгорании (окислении) белков, жиров и углеводов. При окислении 100 г жира образуется 107 мл воды, 100 г белков – 41 мл воды, 100 г углеводов – 55 мл воды.

Таким образом, вода из продуктов питания и вода, образующаяся в организме, составляет 0,9–1,2 л. При условном весе в 60 кг человек должен получить в сутки 2,4 л воды. То есть около 1,5 л он должен выпить. Лучше, если потребление этого количества воды распределяется в течение дня равномерно.

Иногда люди пьют больше этих цифр, иногда меньше. Здесь еще играет роль индивидуальная потребность и особенности питания. Кто-то пьет мало, но зато активно ест яблоки или другие фрукты, а может быть, любит овощное рагу или салат из огурцов, и этим получает необходимое количество жидкости. А кто-то именно пьет много чая, кофе или просто воды. При этом следует заметить, что избыточное употребление воды у здорового человека отрицательных явлений не вызывает. А вот при заболеваниях сердца и почек это может быть нежелательно. Эти органы начинают работать с дополнительной нагрузкой, повышается давление. С потом и мочой теряется какое-то количество минеральных солей и витаминов, что ослабляет организм.

Если в организме ощущается существенный недостаток воды (то есть происходит обезвоживание), потери воды превышают поступление и образование ее в организме, развивается сгущение крови. При этом ухудшается работа головного мозга, нарушается снабжение тканей кислородом, создаются условия для образования тромбов в кровеносных сосудах. Сигнал о недостатке воды в организме через нервные рецепторы поступает в головной мозг,

и в результате возникает чувство жажды. Оно выражается ощущением сухости в полости рта.

Кроме того, на содержание воды в организме и ее обмен влияют соли различных веществ. Например, соли натрия задерживают воду в организме, а соли кальция и калия усиливают мочеотделение и способствуют выведению воды. Вот почему после употребления молока или большого количества овощей или фруктов заметно увеличивается объем выделяемой мочи.

Накопление шлаков в организме происходит не только из-за употребления плохой воды, которая течет у нас из крана, или от употребления всяких покупных напитков с химическими добавками. Мы живем в мире с нарушенной экологией, употребляем недоброкачественные продукты питания, активно травим организм с помощью вредных привычек, а кроме того, испытываем стресс дома, на работе и как жители больших городов. Не добавляет здоровья и малоподвижный образ жизни. Сочетание всех этих факторов приводит к медленным, внешне не проявляющимся нарушениям здоровья. Как правило, это высокая утомляемость, вялость, сонливость, головные боли, низкий общий тонус, не диагностируемые нарушения обмена веществ (лишние килограммы в том числе). Также начинают слоиться ногти и сечься волосы, шелушиться кожа. Человек обращается к врачу, и ему лечат симптомы, а не причину, используя разные способы, от гомеопатии до антидепрессантов. А причины продолжают воздействовать на организм и через какое-то время приводят к реальному заболеванию.

Чистая вода, без лишних примесей и технической или химической обработки, позволяет создать наилучшую среду для протекания биохимических процессов в нашем организме. Именно вода, а не чай, кофе или даже соки. Правда, в наших условиях найти такую воду достаточно сложно.

Городскому человеку кроме необходимого обычно количества воды (30–40 мл на 1 кг массы тела) нужна еще дополнительная доза – примерно 1–2 литра сверх нормы (зависит от массы тела и физических и психологических нагрузок). Что касается вымывания из организма вместе со шлаками полезных микроэлементов, это действительно возможно. Но только в том случае, если ежедневно выпивать не менее 6 литров воды.

Больше жидкости пить рекомендуется при инфекционных заболеваниях, отравлениях, высокой температуре тела, мочекаменной болезни, пиелонефритах, подагре, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, в послеоперационном периоде.

Однако и некоторым здоровым людям нужно пить воды больше средней нормы. Происходит это в следующих случаях:

1. Вес тела. При избыточном весе нужно добавить к обычной норме (2–2,5 л) по 1 стакану на каждые 20 кг лишнего веса.

2. Температура и влажность воздуха. Жара и низкая влажность воздуха тоже увеличивают потребность в воде, как минимум на 1,5–2 стакана в день. В бане или парилке пить нужно постоянно, сколько влезет.

3. Учащенное дыхание. Во время физических нагрузок с дыханием теряется больше жидкости. Чтобы ее восполнить, нужно выпивать по стакану воды каждый час активного дыхания.

4. Кофеин, алкоголь и сигареты. Чтобы избежать обезвоживания, стоит выпивать стакан воды перед такими напитками и перед каждой сигаретой.

5. Кормление грудью. Пить надо, сколько влезет.

6. Возраст после 60-ти. Пожилые люди в большей степени подвержены обезвоживанию, так как работа почек с возрастом ухудшается и сигналы жажды становятся более слабыми, что в итоге и ведет к недостатку жидкости в организме.

7. Употребление медикаментов. Многие лекарства ведут к обезвоживанию. К тому же дополнительная вода требуется и для того, чтобы вывести эти препараты из организма.

8. Простудные заболевания. Дополнительная вода во время ОРВИ или гриппа нужна не только для того, чтобы промывать организм и выводить токсины, которые образуются в нем под воздействием вируса. Жидкость еще и разжижает слизь и смывает продукты распада болезнетворных микробов с поверхности слизистой оболочки горла.

Наоборот, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, особенно при наличии отеков, нарушениях выделительной функции почек количество потребляемой жидкости уменьшают.

Если организм теряет воду со скоростью более 500 мл в час или теряет десятую часть от общего количества воды, возникает обезвоживание организма. Обезвоживание может возникать при избыточном выведении воды (рвота, диарея из-за различных причин), недостаточном ее поступлении в организм, некоторых заболеваниях. Также обезвоживание развивается при длительном неконтролируемом приеме мочегонных препаратов или при сухом голодании.

При обезвоживании уменьшается объем циркулирующей крови, снижается давление, кислотно-основное равновесие организма сдвигается в кислую сторону (ацидоз), повышается вязкость крови, снижается содержание калия, нарушается пищеварение и обмен веществ. Отмечается сильная жажда, пропадает аппетит, появляются сухость слизистых, охриплость голоса, общая слабость, тошнота, головная боль, нарушение психики. Обезвоживание организма – это одно из угрожающих жизни состояний. Обычно оно случается либо при болезни, либо в экстремальных ситуациях и в любом случае требует немедленной помощи. Если человек может пить сам – он должен пить сам. Если не может – жидкости ему вводят внутривенно.

Как лучше пить воду

Определить, достаточно ли выпиваете жидкости, можно несколькими способами. Проще всего это можно сделать по цвету мочи: она должна быть светлой, почти прозрачной. Можно также ущипнуть себя за руку с внешней стороны ладони: если кожа разгладится быстро, значит, клетки не испытывают жажду, если нет – пока поменять питьевой режим.

Есть несколько правил, которые помогут вам и вашему организму усваивать воду:

- не нужно пить сразу много и быстро. Пейте маленькими глотками в несколько приемов. Это серьезно облегчит работу почкам;
- выпивайте 1–2 стакана сразу после пробуждения. Это быстро наполнит влагой все клетки пищеварительной системы, и полученная за завтраком пища быстрее усвоится;
- старайтесь не пить очень холодную воду. Из-за резкого перепада температуры может возникнуть спазм голосовых складок и на время пропадет голос. И ведь от этого легко простудиться. К тому же, согласно последним исследованиям, ледяная вода ведет к снижению процессов обмена веществ и в итоге ведет к ожирению;
- не пейте слишком горячую воду. Это разрушает эмаль зубов и обжигает слизистую оболочку глотки, пищевода и желудка.

Вода быстро утолит жажду, если ее подкислить лимонной или аскорбиновой кислотой, добавить соки кислых фруктов или ягод. Для утоления жажды хорошо подходят столовая минеральная вода, разбавленные фруктовые соки. Содержащиеся в них минеральные соли способствуют удержанию в организме нужного количества воды. В воде для утоления жажды не должно быть более 1–2 % сахара. Не дает освежающего эффекта и вода при температуре выше +12–15 °С.

Выпитая вода обычно сразу же жажду не утоляет. Это происходит спустя 10–15 минут после того, как жидкость из желудка и кишечника начинает поступать в кровь.

Значительно лучше, чем обычная вода, утоляют жажду хлебный квас, зеленый чай, клюквенный морс. Это происходит потому, что вода всасывается медленнее, чем напитки, содержащие определенные «сигналы» для желудка, что ему пора всасывать жидкость. Такие вещества содержатся во взваре, компотах, морсе, разных легких супчиках. При их употреблении значительно усиливается слюноотделение и уменьшается сухость во рту.

В разных статьях пишут о том, что во время еды категорически нельзя пить воду. Рекомендуют не пить ее за час до еды и 1,5 часа после. Однако вся история человечества свидетельствует, что люди пили именно во время еды. Если бы это было настолько вредно, неужели они бы не заметили этого? Мы же часто говорим о том, насколько много наши предки знали о правильном образе жизни и как они умели поддерживать свое здоровье. У народов разных стран издавна практикуется питье во время еды. Различия заключаются лишь в употребляемых жидкостях: вода, разбавленное или неразбавленное вино, квас, пиво, чай, разбавленные кисломолочные напитки. Например, французы пьют во время еды столовое вино, органические кислоты которого стимулируют пищеварение, а американцы – холодную воду. В Японии принято пить чай до и во время еды.

В теории питье воды или других жидкостей во время еды должно несколько замедлить пищеварение в желудке за счет разбавления желудочного сока. Однако недавние исследования, проведенные в США, не подтвердили это положение. Очевидно, многое зависит от характера желудочной секреции (концентрации соляной кислоты и ферментов) и состава пищи.

Следует только заметить, что холодная вода, выпитая после приема жирной пищи, ведет к тому, что пища задерживается в желудке, а употребление холодной воды сразу же после съеденных сырых фруктов и ягод обычно вызывает усиленное газообразование и вздутие кишечника.

Таким образом, вопрос об употреблении воды или иных жидкостей во время еды каждый человек может решить для себя сам. Кто-то может не пить во время еды, а кому-то сухой кусок в горло не полезет. Исключение составляют лишь щелочные минеральные воды, пить которые до, во время и сразу же после еды здоровым людям не следует.

Во время снижения веса и при физических упражнениях нельзя ограничивать себя в питье. На тренировках пить воду рекомендуется не реже, чем каждые 20 минут. Также нужно пить воду перед и после физических нагрузок. И никогда не ждать наступления чувства жажды, ведь к тому моменту, когда мозг подает об этом сигнал, тело уже лишается нужного запаса воды и эффективность тренировок падает на 5–10 %.

При использовании любой диеты надо помнить, что в обезвоженном организме ухудшается внутриклеточный обмен веществ и в жировой ткани происходит накопление шлаков. Чтобы эти шлаки вывести, требуется дополнительная энергия. Человек это воспринимает как чувство голода, ему очень хочется есть. А на самом деле ему надо пить.

Если есть заболевания сердца или почек, то необходима консультация врача. Обычно в назначаемой лечебной диете четко указывается, сколько жидкости в день (с учетом супов и компотов) можно употреблять.

Также нужно помнить, что у людей с избыточным весом на фоне каких-либо заболеваний (к примеру, сахарного диабета) задержка воды в организме может происходить из-за нарушения водно-солевого обмена, поэтому количество жидкости им также нужно уточнять у специалистов.

Общие сведения о йоге

Йога возникла на индийском субконтиненте в древнейшие времена. Изображения фигур, сидящих в позах, которые ныне относятся к асанам йоги, находят на древних печатях, возраст которых составляет не меньше 5 тысяч лет. Понятие йоги впервые упоминается еще в «Ригведе», собрании религиозных гимнов, возраст которой оценивается как минимум в 4 тысячи лет. Веками принципы йоги передавались устно, от учителя ученику, пока их не привел в систему и не записал легендарный индийский мудрец Патанджали, время жизни которого определяется весьма приблизительно – от XI до I века до н. э. Он выделил йогу в самостоятельную систему.

Люди обычно при слове «йога» в первую очередь вспоминают про всякие хитрые упражнения с завязыванием ног узлом за головой. Но йога – это учение, можно даже сказать стиль жизни. У нее есть своя философия и много правил поведения, которым истинный йогин должен следовать.

Йога как система делится на несколько направлений:

- хатха-йога, направленная в основном на развитие физических и физиологических функций организма;
- раджа-йога, рассматривающая развитие высших психических функций человека;
- карма-йога, связанная с гармоническим развитием социальных, общественных отношений личности;
- бхакти-йога, связанная с совершенствованием человека в эмоциональной сфере, в любви к ближнему, к природе, к Богу;
- джнани-йога, связанная с развитием мышления человека, расширяющая границы и возможности его познания.

Есть и другие пути: лапа-йога, мантра-йога, тантра-йога, а также тибетская йога (йога респы, йога лун-гом-па).

В Европе и Америке йога стала более известна с конца XIX века, когда о ней всем желающим рассказывал Вивекананда. В XX веке это учение распространилось по всему миру. Однако поскольку условия в разных странах отличаются от условий жизни Индии или Тибета, то и йога в этих странах стала несколько меняться. К тому же люди брали от нее то, что было им интересней, в итоге сейчас появились такие наборы упражнений с названием «йога», которые к собственно йоге имеют весьма опосредованное отношение. Ну а что касается философского наполнения учения, то о нем вообще мало кто задумывается.

Сейчас вариантов (школ) йоги достаточно много. Классическими школами считаются Хатха-йога и Кундалини-йога. Современные инструкторы их переработали и адаптировали, в результате возникли Аштанга-йога, силовая йога и Бикрам-йога. Кстати, они наиболее эффективны для похудения.

Аштанга-йога представляет собой последовательности асан со связками между ними. Она достаточно

нагружает организм и требует хорошей физической подготовки от своих последователей. Силовая йога, как явствует из названия, направлена на развитие физической силы, выносливости и гибкости. Силовая йога может стать альтернативой жестким диетам. Бикрам-йога тоже практикует асаны, но проводится в хорошо нагретом помещении с высокой влажностью (температура воздуха более +40 градусов и влажность не ниже 40 %). Поэтому ее еще называют «горячей йогой». Но такая йога дает нагрузку на сердце и легкие, поэтому с ней надо быть осторожным. Не все люди перенесут физические упражнения в условиях бани.

Принципы питания йоги

Поскольку йога, как мы уже выяснили, представляет из себя не просто «физкультуру», а комплексную систему, то в ней есть и раздел, посвященный питанию. Правда, возникли эти правила на территории Индийского субконтинента, природные условия которого очень сильно отличаются от наших, поэтому правила здорового питания истинного йога могут показаться нам неприемлемыми. Ну или не совсем применимыми к нашей реальности. Но для начала узнаем, что же они из себя представляют.

Йоги соблюдают следующие общие правила питания:

– лучше всего, если пища соответствует местности проживания и сезону года. Так, в средней полосе России правильней ориентироваться на местные овощи и фрукты, а не на манго с авокадо или кокосовое молоко. Это не значит, что их вообще не надо есть, но это значит, что основу питания, большую его часть должны составлять местные продукты. Сюда подойдет лозунг: «Покупай местное!». Еще лучше, конечно, было бы выращивать, но это не всегда реально;

– самой полезной будет хорошо усвояемая и свежеприготовленная пища. При этом приготовленная пища лучше сырой (это не относится к фруктам), горячая – лучше холодной, а свежая – лучше разогретой. Пищу надо съедать сразу после приготовления, а фрукты – прямо из сада, ибо чем свежее продукт, тем больше его польза. Разогретая пища не имеет пользы. Также и замороженных продуктов следует избегать, будь это свежемороженые или замороженные полуфабрикаты;

– есть нужно только тогда, когда возникает чувство голода;

– если аппетит отсутствует, можно не есть, заменив еду питьем воды (именно воды, а не соков, напитков или молока);

– есть нужно так, чтобы не переесть. То есть не следует запихивать в себя еду «до последнего». Из-за стола нужна встать без ощущения тяжести в наполненном желудке. Идеальной порцией считаются две горсти пищи (не забываем, что в Индии тепло). Нужно подождать, пока еда переварилась, прежде чем приступить к следующей трапезе, поэтому оптимально делать перерыв в 2–4 часа между легкой пищей и в 4–6 часов между обильной пищей;

– еда должна проходить в спокойной обстановке, нельзя торопиться, следует тщательно пережевывать пищу, пока она не размельчится во рту. Нет смысла глотать целыми кусками. Если садиться за стол расстроенным, то отрицательные эмоции повредят пищеварению;

– завтракать нужно не сразу после сна, сначала лучше выпить стакан теплой воды, чтобы «разбудить» пищеварительный тракт;

– разные школы йоги в разных местностях по-разному отвечают на вопрос, следует ли пить во время еды. Некоторые говорят, что лучше выпить стакан воды за час до еды, а потом можно пить через полтора часа после еды. А вот на Шри-Ланке считают, что можно запивать еду во время приема пищи маленькими глотками теплой воды;

– большую часть дневного рациона йога призывает съедать днем. Считается, что пищеварение наиболее интенсивно между 11 и 14 часами. Завтрак должен быть легким, а ужинать следует не позднее, чем за 2 часа до сна, иначе сон будет беспокойный и человек не отдохнет.

Приём пищи до восхода солнца и после заката считается в йоге неправильным, так как жизненная энергия в первом случае еще не активна, а во втором – уже не активна, то есть максимальная польза от приема пищи не будет получена. Однако следует иметь в виду, что чем севернее, тем больше разница между летней и зимней продолжительностью дня. Вряд

ли на широте Полярного круга даже йог сочтет полезным голодать полгода. К тому же в йоге утверждается, что режим и объём питания должен соответствовать индивидуальным особенностям человека: образу его жизни, ритму труда и отдыха, поставленным целям.

В вопросах питания йога пересекается с другой древней индийской наукой – «Аюрведой», традиционной, древнейшей системой индийской медицины. И в йоге, и в аюрведе все продукты делятся на три типа: саттвические, раджастические и тамасические. Эти типы происходят от трех понятий: саттва, раджас и тамас.

Саттва – качество благости, чистоты, равновесия, гармонии, в общем, всего самого лучшего, достойного, к чему следует стремиться.

Раджас – качество страсти, возбуждения, деятельности, раздражительности.

Тамас – качество инертности, бездействия, равнодушия, невежества.

Также и готовые блюда принадлежат к одному из этих трех типов. Причем в зависимости от способа приготовления у блюда (а оно ведь состоит из нескольких продуктов) можно увеличить одно качество и уменьшить другое. Эти же качества есть и у людей, и путем употребления определенных продуктов, как считается, можно привести организм в порядок. Но это уже другая тема, она гораздо шире, чем собственно разговор о похудении.

Итак, стремиться следует к саттвической пище, она наиболее благоприятна для человека. Такой пищей в аюрведе и йоге считается растительная пища, а также пища свежая, только что приготовленная или не подвергавшаяся готовке вовсе. Рис, каши, хлеб и другие блюда являются саттвическими, если они только что приготовлены, а кроме того, они не должны содержать в своём составе мяса, рыбы и некоторых пряностей. Также саттвическая пища не обладает сильным вкусом, ибо он пробуждает страсть, а саттва – это умиротворенность, и страсти ей противопоказаны.

Список этих продуктов может несколько различаться в разных школах, но различия эти небольшие. Чаще всего к саттвическим продуктам относят большинство свежих овощей, свежих фруктов, свежеприготовленных злаков, бобовых, молоко, сладкие сливки, свежий йогурт, сливочное масло и гхи (особым образом топленое сливочное масло) в умеренных количествах, большую часть орехов, семян и растительных масел холодного отжима, а также значительную часть натуральных подсластителей (мед, тростниковый сахар, коричневый сахар). Специи: корица, тмин, семена кориандра, фенхель, базилик, кардамон, имбирь, куркума. При этом считается, что молоко должно употребляться только органическое (не пастеризованное, не из пакетов).

Раджастическая пища отличается сильным, насыщенным вкусом. Также к ней относятся вся пряная, солёная, сладкая, жареная, копчёная, тушеная и другим образом искусно приготовленная еда. Все блюда животного происхождения из мяса, рыбы, птицы тоже являются раджастическими, так же как и спиртные напитки, наркотики и лекарства. Мало того, в эту же группу относится слишком горячая пища, пряная или кислая. В список продуктов войдут продукты брожения, включая йогурт или кефир, яйца, сыры, белый сахар, большая часть подсластителей, некоторые виды бобовых, авокадо, соль, редис, цитрусовые, арахис, сладкие напитки, крепкий чай и кофе. Из специй раджастичны чеснок, асафетида, черный перец, красный стручковый перец, горчица.

Третья группа: пища, которая приводит к апатии и бездействию. По мнению индусов, это еда вообще не пригодна к употреблению. Сюда относится гнилая и несвежая пища, которая дурно пахнет и неприятна на вкус. Но, к сожалению, это не просто постоявшая и испортившаяся пища. Это также еда, поставленная в холодильник или другое холодное место, и повторный разогрев не изменит её состояния. К тамасическим продуктам питания относятся большинство видов фаст-фуда, жареная пища, замороженные продукты, пища, приготовленная в микроволновой печи или прошедшая интенсивную обработку.

При этом многие учителя йоги говорят, что не сам по себе продукт относится к одной из трех групп, но влияет и способ его приготовления. И овощи могут стать тамасическими, если их жарить со специями, и яйца или рыба могут приобрести качества саттвы при определенном способе приготовления. Однако это тема для отдельного разговора.

В учении йоги принято считать, что раджастическая пища способствует перееданию, один из основных признаков ее употребления: чувство тяжести в желудке, также она пробуждает страсть и плотские желания. А тамастическая пища развивает в человеке грубость, тупость, агрессивность, равнодушие.

В йоге и аюрведе есть свой взгляд на проблему лишнего веса. Утверждение, что «излишний вес связан с перееданием», они считают упрощением, поскольку многие люди едят, сколько хотят, но на их вес это не влияет. А другие сидят буквально на хлебе и воде, но никак не могут скинуть лишние килограммы. Учителя йоги призывают прислушаться к своему организму.

То есть следует не просто придерживаться принципов питания йоги, но и отмечать, как на них реагирует организм, что помогает, а что нет. Гармонизация питания и выполнение асан помогут нормализовать обмен веществ, очистить организм, и вес придет в норму. Но следует помнить, что йога действует медленнее, чем многие диеты. Если лишних килограммов много, то нужно заниматься собой несколько месяцев, а то и год, прежде чем станет виден реальный эффект. С другой стороны, сброшенный вес не вернется в ближайшее же время или после первых же праздников. Кстати, многие упражнения йоги, в частности на расслабление, дыхательные и другие, своим успокаивающим воздействием снижают чрезмерный аппетит.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.