

*ПРИТИ САТА*

**ВЛЕЗТЕ ВЪВ ФОРМА  
ЗА ПЛАЖА С  
ЙОГА**



**ХОМО ФУТУРУС  
СОФИЯ**



**АЛТЕРНАТИВНА  
МЕДИЦИНА  
В ДЕЙСТВИЕ**



**ЕНЦИКЛОПЕДИИ  
ЗА ЗДРАВЕ**



**ВЛЕЗТЕ ВЪВ ФОРМА ЗА ПЛАЖА С ЙОГА**

© Прити Сама, 2010

Българска, първо издание  
© Мария Василева, редактор  
Компютърна обработка  
и дизайн Радостина Шекова  
Формат 108/84/32  
Печатни коли 5

© Боян Байчев, корица  
© Хомо Футурус, 2010  
Всички права запазени

**ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43  
www.homofuturus.store.bg, e-mail: futurus@yahoo.com**

**Това е откъс от книгата.**

**Цялата книга може да намерите  
в Библио.бг**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



## Увод

Лято е. Слънцето грее съблазнително. Отвсякъде валят реклами за почивка, плажовете се простират златисти, морето – дълбоко и синьо – мами с прохладна прегръдка. Значи решено, отиваме на море. Купувате нов бански, мерите го... Ах, някак си не ми стои добре, откъде тази отпусната кожа, коремчето се е закръглило, а ханшът и бедрата... Какво да правя?... Трябва спешно да се влезе във форма. Но как?

В тази книга ще видим как може да изваем фигурата си с йога. Пълнотата се лекува успешно с правилно хранене, хигиена на телесните органи и движение. Йогийските упражнения са особено подходящи за целта, тъй като в йога всеки напредва със собствен темп, прави само посилното за него за момента, а същевременно позите в йога влияят върху енергията на тялото, захранват го с прана, активират енергийните центрове, наречени чакри, а всичко това води да установяване на равновесие и неусетно придобиване на стройност, сила и издръжливост, гъвкавост и жизненост.

Преяждането и пълнотата са вредни за организма. Обилната храна изисква повече усилия от храносмилателната система, черния дроб, панкреаса. Червата се затрудняват при изтласкването на отпадъчните продукти, а това създава проблеми с метаболизма. Пълният човек се чувства винаги уморен, което пречи на пълноценната му работа. Много важно е да не се допуска прекомерно напълняване. Лесно се качват килограми, а трудно се свалят. Тялото свиква с наднорменото тегло и забавя обмяната на веществата, а това от своя страна засилва тенденцията към трупането на килограми, увеличава се подкожната мазнина. Наднормената телесна маса затруднява физическата дейност, а колкото по-малка е тя, толкова повече се напълнява. Така се влиза в един затворен кръг.

Един от най-добрите начини за справяне с проблема са физическите упражнения и рационалният режим на хранене. Важно е да се избягват големи количества мазнини, сладкишите, изделията от бяло брашно и захар. В менюто трябва да присъстват повече плодове и зеленчуци. В йога се препоръчва и отказ от месото, но ако това не е по силите на човека, по-подходящо е да се консумират риба и пилешко месо (без кожата), а не червените тлъсти меса. Необходими са волеви усилия да се намалят калориите, за да се принуди организмът да използва резервите си и стопи тлъстините. Главните пречки се коренят в обстоятелството, че не е лесно човек да се чувства гладен дълго време, нито да яде нискокалорична храна за продължителен период.

Ето защо се препоръчват храни с високо съдържание на вода и фибри (растителни влакна). Те създават усещане за ситост, стимулират работата на храносмилателните органи и подобряват обмяната на веществата. Същевременно съдържат малко калории. Такива храни са пресните плодове и зеленчуци. Но само диетата не е достатъчна, нужни са физически упражнения и дихателни практики (пранаеяма). Прана, жизнената енергия, се получава от въздуха, който дишаме, от храната и водата, които приемаме. Но преди всичко прана се черпи от въздуха. Достатъчни са само 15 минути дневно за дихателни упражнения, за да се поддържа наличието на животворяща прана в организма. А наличието на прана подобрява метаболизма и води до естествено намаляване на телесното тегло.

Дихателните практики и физическите упражнения от йога, съчетани със здравословен начин на хранене, дават изключително добър резултат в борбата с килограмите. Пресните салати на обяд и вечеря са много полезни за здравето, като същевременно се борят успешно с излишното тегло.

# ХРАНИТЕ НА ОТСЛАБВАНЕТО

Увлеченията по строги диети за постигане на стройна фигура могат сериозно да увредят здравето ви, а на всичкото отгоре целта да си остане неосъществена. Съществува обаче лесен, ефективен и най-важното, здравословен начин за справяне с пълнотата. Не случайно Аюрведа, древна система за лечение и здравословен живот, смята, че бъдещето на медицината не е в лекарствата, а в храненето. Ако се храните правилно, нямате нужда от лекарства, но ако храненето е неправилно и най-добрата медицина не може да ви помогне. Храната трябва да бъде едновременно и лекарство, а лекарствата са храната, която консумирате всекидневно. За нормалното функциониране на обмяната на веществата е необходимо хранене с храни с отрицателни калории. Имат се предвид храни, за чието преработване от храносмилателната система се изразходват повече калории, отколкото се съдържат в тях. Чрез консумацията на такива храни по бърз и здравословен начин имате възможност да намалите излишното тегло и да се справите с пълнотата – това проклятие на съвременната цивилизация. Яжте храни с отрицателни калории и ще отслабнете, без да гладувате. Храните с отрицателни калории ви дават повече сила, като същевременно изгаряте повече енергия за преработката им. Тайната е в баланса, който се постига. Фибрите, на които са богати тези продукти, поддържат храносмилателната система в изправно състояние. Колкото по-системно, с желание и убеденост приемате хранителни продукти с отрицателни калории, толкова в по-голяма степен допринасяте за освобождаването на организма си от излишното тегло, а това води на свой ред до по-добро функциониране на всички жизнени системи и органи. Така се създават условия за подобря-

ване на обмяната на веществата, което гарантира добро здраве и дълъг живот.

Ето някои храни, съдържащи отрицателни калории:

- ✦ Цвекло
- ✦ Броколи
- ✦ Зеле
- ✦ Карфиол
- ✦ Моркови
- ✦ Целина
- ✦ Цикория
- ✦ Краставици
- ✦ Глухарче
- ✦ Чесън
- ✦ Зелен фасул
- ✦ Варуля
- ✦ Спанак
- ✦ Ряпа
- ✦ Тиквички
- ✦ Копър
- ✦ Мента
- ✦ Магданоз
- ✦ Чубрица
- ✦ Мащерка
- ✦ Градински чай
- ✦ Пелин
- ✦ Ябълки
- ✦ Малини
- ✦ Ягоди
- ✦ Червени боровинки
- ✦ Папая
- ✦ Грейпфрут
- ✦ Лимон
- ✦ Мандарини
- ✦ Ананас

По принцип йога препоръчва вегетарианското хранене, то се смята за най-правилния начин на хранене и от Аюрведа. Ако редовно употребявате месо, не е лошо да опитате да постепенно да намалите консумацията му. За начало намалете червените меса (свинско, телешко, говеждо) с риба и птици. След известно време ще установите, че ви е все по-лесно да консумирате по-малко и по-рядко месни продукти.

Според аюрведическите принципи на хранене най-здравословни са прясно приготвените храни. Ястия, престояли повече от 24 часа, дори в хладилник, губят полезните си качества и замърсяват организма. Аюрведа придава огромно значение на прочистването на тялото от ненужни шлаки, които въздействат токсично върху целия организъм.

При храненето трябва да се спазват следните препоръки:

- ❖ Яжте в спокойна и приятна атмосфера, съсредоточете вниманието си върху храната. Не съчетавайте работа, четене или гледане на телевизия с храненето.
- ❖ Придавайте значение на добрия вид на храната,
- ❖ Опитвайте се да обядвате в едно и също време всеки ден. Избягвайте всякакво суетене и припряност. Грижливо сдъвквайте всяка хапка. Когато усетите ситост, престанете да ядете, дори да ви е много вкусно. Не допускате да преяждате.
- ❖ Премествайте поне 4 часа между храненията, а ако не сте гладни, не се насилвайте да ядете.
- ❖ Основното хранене по възможност трябва да бъде на обяд, тъй като храносмилането е най-добро между 12 и 13 часа.
- ❖ Вечер се хранете с леко смилаема храна в малко количество.
- ❖ След хранене отделете няколко минути да се отпуснете спокойно, преди да се върнете отново към обичайната си работа.

# ПРОЧИСТЕТЕ СЕ С АМА ТЕРАПИЯ

За избавянето от отровите, натрупани в телата ни от неправилно хранене с некачествени и вредни храни Аюрведа препоръчва веднъж годишно да се провежда ама терапия. В продължение на 10 дни с тази програма ще изхвърлите токсините от организма си и несъмнено ще загубите и килограми. Ама терапията не е гладуване, а диетично нискокалорично хранене с храни, които извеждат шлаките навън. Най-подходящо е да се проведе през пролетта.

Дневен режим по време на ама терапията

## **Сутрин**

След събуждане изпийте чаша топла преварена вода с 1 чаена лъжичка прясно изцеден лимонов сок и 1 чаена лъжичка мед. Водата не бива да е много гореща, тъй като полезните вещества, съдържащи се в меда, ще бъдат унищожени.

Можете да се откажете от закуска, но ако изпитвате глад, изпийте прясно изцеден плодов сок или хапнете препечена филийка хляб.

## **На обяд**

Около 12 часа хапнете лек затоплен обяд, например оризова или зеленчукова супа, или ориз с крехък зелен фасул, или картофи с лук (рецептите следват). Хранете се бавно, в приятна атмосфера, а след като приключите, останете още 10 минути на масата.

## **Вечер**

Можете изобщо да се откажете от вечерята. При поява на силен глад постъпете както и сутринта – изпийте чаша прясно изцеден плодов сок или хапнете купичка оризова или зеленчукова супа.

За да стимулирате обмяната на веществата, пийте по кафена чашка гореща вода на всеки половин час. Горещата вода помага за изхвърлянето на шлаките от организма. Водата трябва да се пие бавно, на малки глътки, трябва да е толкова гореща, колкото можете да издържите. Водата трябва да ври поне 10 минути. Можете да я съхранявате в термос.

По време на ама терапията основните ястия са предимно супи. Като особено полезна Аюрведа препоръчва оризовата супа, която подпомага изхвърлянето на шлаките. Същевременно тя утолява глада и жаждата, премахва умората, регулира обмяната на веществата. Освен супи може да се консумират леки ястия от ориз, крехък зелен фасул, зелени листни зеленчуци, цвекло, моркови, пресни салати в умерени количества, плодове.

Задължително трябва да се избягват пържени ястия, мазни продукти, кисели храни, сурови зърнени закуски, месни и млечни продукти, изключение се прави само за киселото мляко, и то в малко количество като подправка към някои ястия.

След приключване на 10-дневната ама терапия е изключително важно да не се допуска преяждане. Желателно е да се избират лесномилаеми зърнени храни, като варено просо или ръж, от които не се пълнее, а същевременно са засищащи. Целесъобразно е да продължавате да пиете гореща преварена вода на всеки 1–2 часа. Това просто средство е изумително ефикасно за поддържането на добро здраве. То е популярно в Индия, Китай и други азиатски страни и е доказало своята ефективност за поддържането на доброто здраве.

Ако почивката ви приближава и нямате време за 10-дневна ама терапия, има и съкратен вариант от 3 дни.

### ***Първи ден***

Поемат се само течности. Започнете деня с чаша прясно изцеден портокалов сок, подправен с щипка черен пипер и сол. През остатъка от деня пийте вода, сокове, зелен чай и отвара от зелен фасул.

### ***Втори ден***

Хапнете варени зеленчуци, рядка супа и малко хляб. Не приемайте млечни и месни ястия. Идеални за целта са оризова или зеленчукова супа, ориз с крехък зелен фасул или грах, задушени моркови.

### ***Трети ден***

В менюто може да се включат зелена салата, пълнозърнест хляб или питки чапати, пресни плодове. Ястията са вегетариански.

След тридневната терапия за прочистване се въздържайте от готови храни, полуфабрикати, месни и високомаслени млечни продукти.

## ***Ястия по време на ама терапията***

### ***Оризова супа***

*500 мл вода, 1 кафена чашка ориз басмати или друг вид бял ориз, щипка сол, ½ чаена лъжичка кимион*

Водата се кипва, добавят се оризът, кимионът и солта и супата се вари, докато оризът стане готов.

**Библио.бг - платформа за  
електронни книги и списания**

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

