

Содержание

Введение	3
Глава 1. Зачем нужна детокс-йога?	6
Глава 2. Основы детоксикации	15
Глава 3. Краткое пособие по йоге для начинающих	24
Глава 4. Учимся правильно дышать для глубокого очищения организма	33
Глава 5. Ежедневная детокс-йога для притока жизненной силы	41
Глава 6. Экспресс-курс детокс-йоги на выходные	54
Глава 7. Недельный детокс-курс для похудения ...	77
Заключение. Как детокс-йога изменила мою жизнь	91



Введение

Нередко повседневная жизнь приводит к тому, что мы **помыкаем своим организмом**. Несбалансированное или слишком калорийное питание, высокий уровень стресса, с которым все тяжелее справиться, недостаток отдыха, загрязненная окружающая среда — нам есть от чего чувствовать усталость и опустошенность!

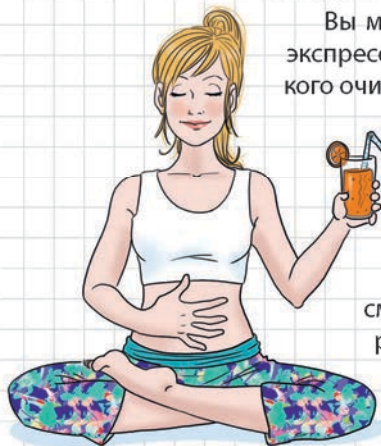
Если тело начинает подавать признаки перегруженности (землистый цвет лица, вздутие живота, беспричинная раздражительность, головные боли или хроническое чувство усталости), значит, пришло время взяться за дело.

В этой книге вы найдете несколько программ детокс-йоги*. Специальные комплексы поз вкупе с многочисленными практическими советами (в частности, по питанию) дадут толчок вашему внутреннему очищению и переключению на мегаздоровый образ жизни.

Время, уделенное выбранному курсу, принесет пользу вашему организму. Он очистится, избавится от ненужного груза, станет более крепким и уравновешенным. Результат: возвращение жизненной силы и энергии, уравновешенная психика, красивая кожа, легкость в ногах... и вновь обретенное равновесие в целом!

Вы можете выбрать любой из трех вариантов детокс-йоги: экспресс-курс на выходные, недельный курс похудения и глубокого очищения организма или программу для притока жизненной силы на каждый день.

Предлагаемые асаны** и виды дыхания заимствованы из хатха-йоги — тысячелетней системы упражнений, которые доступны всем, ведь каждое из них можно воспроизвести без труда. Поскольку один из базовых принципов йоги — слушание своего тела, вы сможете приручить его, не укрощая, а приноравливаясь к реальным потребностям. И вскоре восстановленная связь с самой собой станет новым искусством вашей жизни. Итак, готовы к переменам?



* Детокс — сокращение от слова «детоксикация», т. е. обезвреживание ядов, очищение организма от токсинов. — *Прим. ред.*

** Асана (асана) — поза, удобное и устойчивое положение тела. — *Прим. ред.*

Тест «Какой курс детокс-йоги мне подойдет?»

У всех нас разные цели, черты характера и особые потребности. Поэтому, чтобы добиться хороших результатов, следует подобрать верное «лекарство». Ниже представлено несколько курсов детокс-йоги, соответствующих тому или иному типу личности. Ответьте без долгих раздумий на вопросы теста — и вы узнаете, какой из них подойдет именно вам.

Ваш лучший антистресс — это...

- ▲ Сигарета, кофе, шоколад или конфеты.
- Небольшая физическая нагрузка.
- ◆ Прогулка на свежем воздухе.
- Регулярная медитация.



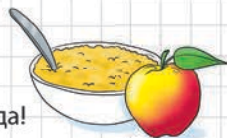
В обеденный перерыв вы обычно...

- Обедаете с коллегами.
- ◆ Гуляете в парке неподалеку.
- ▲ Едите и одновременно серфите в интернете.
- Делаете покупки для дома или ходите, например, к стоматологу.



Ваш завтрак — это...

- Тосты с маслом, джемом и апельсиновый сок.
- ◆ Каша с фруктами и чай.
- Яйца, фруктовое пюре и травяной настой.
- ▲ Круассан и кофе уже на работе. Дома некогда!



Прямо сейчас ваше дыхание...

- ◆ Поверхностное и неровное.
- ▲ Заставляет расширяться грудную клетку.
- Вынуждает двигаться живот.
- Обычное, вы не замечаете ничего особенного.

Какие у вас отношения со временем?

Вы...

- ◆ Живете здесь и сейчас.
- ▲ Нередко опаздываете.
- Не выносите медлительности.
- Часто по уши в делах.

Чего вы хотите от своего тела?

- Новых подвигов!
- Гибкости.
- ◆ Бодрости.
- ▲ Чтобы оно меньше отражало стресс и неприятности...

Что дарит вам радость?

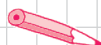
- ▲ Выпивка с друзьями.
- ◆ Сон-час в выходные.
- Танцы под любимую музыку.
- Времяпрепровождение с семьей, любимым.

Как насчет мелких неприятностей или стресса? Они легко вызывают...

- Комок в горле.
- ▲ Несвежий цвет лица, прыщи, головные боли.
- ◆ Раздражение или досаду.
- Проблемы с засыпанием.

Что мотивирует вас заняться практикой детокс-йоги?

- Хотите научиться глубоко расслабляться.
- Желаете снизить напряжение и избавиться от боли (в спине, коленях, плечах и т. д.).
- ▲ Не прочь сбросить несколько килограммов.
- ◆ Намерены вести здоровый образ жизни.



Посчитайте!

●	◆	■	▲

У вас большинство ответов ●: вам нужен курс детокс-йоги «мягкость».

Вы не прочь вернуть бодрость своему телу и возобновить связь со своей жизненной силой, но в удобном для вас темпе и с учетом ваших возможностей. Прежде всего вы стремитесь к стабильности и устойчивости. Идея заключается в том, чтобы заботливо (не слишком навязчиво, но и не слишком слабо) помочь своему организму. Не «толкать» его, а «подтянуть» к себе. Для вас разработан курс детокс-йоги «мягкость». Сформируйте новые привычки для улучшения тонуса, расслабления и получения от себя только самого лучшего.

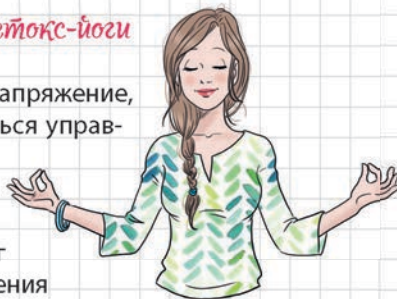


У вас большинство ответов ◆: вам нужен курс детокс-йоги «энергия».

Вы стремитесь к естественности и хотите сделать еще один шаг на пути к себе для большей гармонизации прекраснейшего инструмента — вашего тела. Этому способствует курс детокс-йоги «энергия». Учитесь делать что-то новое или уже привычное, но по-другому, придавая направление потоку своей энергии, фокусируя внимание и обретая спокойствие.

У вас большинство ответов ■: вам нужен курс детокс-йоги «антистресс».

Вы живете в ускоренном темпе, и вам нужно снять напряжение, избавиться от иногда возникающих болей и научиться управлять своими эмоциями. Курс детокс-йоги «антистресс» поможет приручить свой организм, научит концентрироваться, чтобы эффективно соединить тело и разум. Вам просто необходимо «сделать шаг назад» для восстановления жизненных сил и пополнения запасов душевного спокойствия!



У вас большинство ответов ▲: вам нужен курс детокс-йоги «антитокс».

Настало время измениться к лучшему, примирившись со своим телом! Вам подойдет курс детокс-йоги «антитокс» (токсиконейтрализующий). Он позволит избавиться от вредных привычек и (вновь) обрести радость жизни в собственном теле. Попробуйте, ведь вам нечего терять (разве что лишние килограммы!). Никогда не поздно по-настоящему познать себя. Сделайте себе наконец этот прекрасный подарок.



Глава 1

Зачем нужна детокс-йога?

Вам кажется, что курс детокс-йоги все же стоит пройти, но вместе с тем вы не хотите, чтобы вас считали чокнутой, да и «сидеть» неделю на одной морковке не слишком приятно... На самом деле детокс-йога весьма далека от данных стереотипов. Слово «детокс» нужно трактовать правильно: это вовсе не драконовская диета с подъемом в пять часов утра для медитации. Как раз наоборот: вы научитесь уважать и

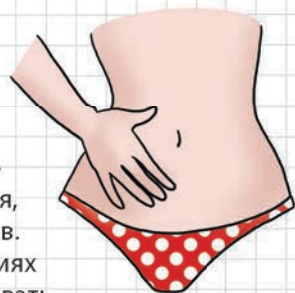
баловать свое драгоценное тело, давая ему то, что действительно необходимо. В жизни постоянно приходится выбирать, но при этом нужно учитывать то малое, что приносит пользу. Курс детокс-йоги настроит вас на изменение пищевых привычек и высвобождение психики от мысленной жвачки. Ну что, готовы впустить в свою жизнь новую, спокойную энергию? Тогда поехали!



К чему вся эта детоксикация?

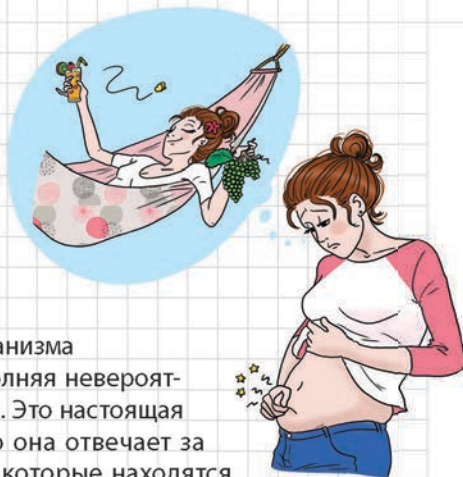
Поясним для ясности: токсины подстерегают нас везде, они присутствуют в жизни каждого из нас! В организме достаточно механизмов для их устранения естественным образом с помощью мощных очистительных систем, называемых органами выделения. Однако изначально не предполагалось, что им придется иметь дело с промышленными продуктами питания, загрязнителями воздуха и источниками эндокринных сбоев. У органов выделения есть свои пределы, и в жестких условиях современного мира они уже не в состоянии все перерабатывать.

Как следствие, токсины выводятся не полностью, накапливаясь в нашем организме. Все это наносит ущерб физическому состоянию и здоровью в целом. Чтобы избавиться от нежелательного бремени токсинов, лишнего жира, химикатов, тяжелых металлов и т. д., необходимо регулярно проходить курс детоксикации организма. Его принцип прост: стимуляция работы органов выделения, с тем чтобы последним было легче фильтровать кровь и уstraлять накопленные токсины.



Ваша персональная «токсикоборочная команда»

В теле человека имеется пять органов, которые отвечают за выведение токсинов: печень, кишечник, почки, легкие и кожа. Какую же роль играет каждый из них в детоксикации организма?



Самый крупный орган: печень

Без сомнения, это главный орган для очищения организма от токсинов. Печень трудится без перерыва, выполняя невероятное количество важнейших для здоровья функций. Это настоящая фабрика! Что касается переработки токсинов, то она отвечает за фильтрацию крови и лимфы; за уборку отходов, которые находятся в них, и производство желчи для выведения этих отходов в кишечник;

за задержку и разложение потенциально токсичных веществ в менее вредные субстанции. К сожалению, этому скромному органу можно относительно легко причинить вред. Возможно, вы и не подозреваете, что перегружаете печень всякий раз, когда принимаете антибиотики для нейтрализации инфекции или противозачаточные таблетки; когда злоупотребляете вкусеньким (мясное ассорти, картофель фри или алкоголь); когда с наслаждением уплетаете напичканные добавками и консервантами промышленные продукты либо курите сигарету. В итоге печень засоряется и подает признаки слабости в виде целого шлейфа симптомов: нарушение пищеварения, тошнота, мигрень, чувство усталости и т. д.



Самый длинный орган: кишечник

Вы когда-нибудь слышали, что здоровье начинается в кишечнике? Так и есть! Кишечник выполняет две важнейшие функции. Во-первых, он завершает пищеварительный процесс в качестве сортировочного центра, в котором усваиваются все питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности организма. Во-вторых, через кишечник из тела в виде испражнений постоянно выводятся пищевые отходы (шлаки), что имеет огромное значение. При замедленном транзите эти вещества застаиваются, начинают бродить или гниют (в зависимости от их природы). Вздутие живота, газы и нарушение проходимости кишечника — ощущения не из приятных. Еще хуже то, что это приводит к дисбалансу кишечной микрофлоры, воспалению слизистой оболочки кишечника, возникновению язв, в результате чего токсичные вещества проникают в организм.

Злейшие враги кишечника

Это продукты с малым количеством клетчатки, сахара, избыток мяса и жиров, газированные напитки и недостаточное количество воды...



Самый секретный орган: почки

Для очищения кровь направляется к почкам, а жидкие отходы выводятся с мочой. Если вы не страдаете почечными отеками, почечными инфекциями или почечными конкрементами (камнями), значит, данный орган работает у вас хорошо. Понаблюдайте за мочой утром: если она имеет темно-желтый цвет и выраженный запах, то это хороший признак — ваши почки трудятся исправно, выводя многочисленные токсины. И, разумеется, если вы потребляете достаточное количество воды, то они будут работать еще лучше.

Самый вентилируемый орган: легкие

Мы редко осознаем, что легкие также играют свою роль в очистительных процессах организма. Однако именно этот отвечающий за дыхание орган выводит шлаки в виде газов (например, диоксида углерода — углекислого газа), а также удаляет слизь, пыль и т. д. Избыток мокроты нередко является признаком перегруженности легких и проявляется в виде синуситов, хронических бронхитов и пр.

Самый обширный орган: кожа

Здоровая кожа — отличный инструмент детоксикации организма: потовые железы дополняют работу почек и легких и выводят кислые шлаки, а сальные железы прекрасно отражают работу печени. Кожа играет роль посредника между организмом и внешней средой и «зеркалит» даже небольшие сбои в работе внутренних органов. Нездоровый цвет лица, прыщи, пятна и другие проблемы нередко связаны с тем или иным внутренним дисбалансом.



Тест «Насколько хорошо у меня работают органы выделения?»

Оцените работу своих органов выделения, ответив на следующие вопросы.

Печень

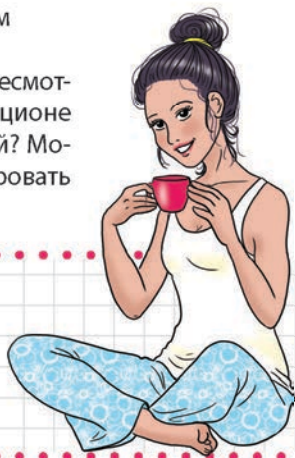
- Вы легко перевариваете пищу, без ощущения тяжести или тошноты. Да Нет
 - Утром язык у вас красивого розового цвета, без белого или желтого налета. Да Нет
 - Вы завтракаете с аппетитом. Да Нет
 - Вы едите красное мясо и колбасные изделия не чаще одного-двух раз в неделю. Да Нет
 - У вас чистые белки глаз и розоватый цвет лица. Да Нет
 - Вы редко принимаете медикаменты. Да Нет
- Если вы ответили **ДА** на подавляющее большинство вопросов, ваша печень работает исправно. **В противном случае вам нужно позаботиться о ней:** пересмотрите гигиену питания и как можно скорее обзаведитесь грелкой (см. с. 13).

Кишечник

- Вы испражняетесь легко и каждый день. Да Нет
- У вас нормальный стул без неприятного запаха. Да Нет
- Цвет вашего стула коричневый или темно-коричневый. Да Нет
- Вы пачкаете не более двух листов туалетной бумаги. Да Нет
- Вы перевариваете сырые овощи без вздутия живота и болей. Да Нет
- Эпидемии гастроэнтерита обходят вас стороной. Да Нет

• **Если вы ответили ДА на все вопросы**, у вас нет проблем с кишечником.

• **Если вы ответили НЕТ как минимум на два вопроса**, пересмотрите свои пищевые привычки: достаточно ли в вашем рационе овощей и цельнозерновых продуктов, богатых клетчаткой? Можете ли вы пьете недостаточно воды? Попробуйте простимулировать свой кишечник семенами подорожника (см. с. 13).



Почки

- Ваша моча утром имеет ярко выраженный цвет и запах. Да Нет
- В течение дня моча у вас светло-желтого цвета. Да Нет
- Ежедневно вы выпиваете 6–8 стаканов воды. Да Нет
- У вас эластичная кожа и влажные губы. Да Нет
- После сна ваши веки выглядят нормально, без отеков и мешков под глазами. Да Нет
- Вечером ваши стопы, лодыжки и пальцы рук не распухают и у вас хорошее кровообращение. Да Нет

• **Если вы ответили ДА на большинство вопросов**, вероятно, почки у вас работают исправно.

• **В противном случае**, особенно если вы склонны к отекам, ваши почки, скорее всего, не справляются со своей работой по детоксикации организма. Не злоупотребляйте соленым, пейте достаточное количество воды и следуйте другим нашим советам (см. с. 18).

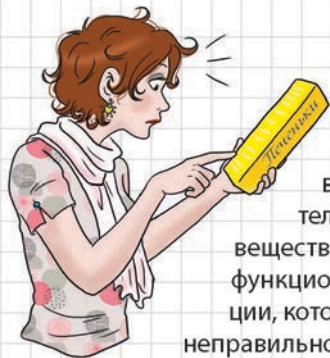
Легкие

- Вы терпеть не можете табачного дыма и не любите, когда при вас курят. Да Нет
 - У вас глубокое ровное дыхание. Да Нет
 - Вы научились смешанному дыханию (и грудью, и животом). Да Нет
 - Вы занимаетесь спортом регулярно и по возможности на свежем воздухе. Да Нет
 - Солнечное сплетение у вас мягкое, вы не испытываете в нем болезненных судорог. Да Нет
 - Ежедневно вы не менее 10 минут проветриваете помещения, в которых находитесь. Да Нет
- **Если вы ответили ДА на большинство вопросов,** то легкие у вас без проблем выполняют свои жизненные функции.
- **В противном случае** для быстрого восстановления функции детоксикации легких вам необходимо обучиться правильному дыханию и регулярно заниматься йогой (см. с. 33).



Кожа

- Кожа у вас гладкая, теплая, эластичная. Да Нет
 - Вы потеете уже через 10 минут физической активности. Да Нет
 - У вас быстро и хорошо заживают раны. Да Нет
 - Вы носите максимально легкий макияж согласно с потребностями. Да Нет
 - Вы редко пользуетесь промышленным гелем для душа. Да Нет
 - Если вы зажимаете кожу пальцами, она сразу же возвращается на место. Да Нет
- **Если вы ответили ДА на большинство вопросов,** ваша кожа наверняка исправно обеспечивает детоксикацию.
- **Если же на несколько вопросов вы ответили НЕТ,** то приучите себя, например, к массажу щеткой (см. с. 13), чтобы активировать крово- и лимфообращение. И обязательно задумайтесь о регулярном посещении хаммама или сауны: потение — это замечательный способ избавления от токсинов!



Токсины? У меня?

Токсинами принято называть любые вещества, которые застаиваются в организме в результате перегрузки органов выделения. Для более глубокого понимания данного нежелательного явления научитесь различать «токсины» и «токсичные вещества»: токсины появляются в организме при нормальном его функционировании, а токсичные вещества — это вредные субстанции, которые образуются ввиду загрязнения окружающей среды или неправильного питания. Рассмотрим эти понятия подробнее.

Это токсины...

Они вырабатываются в самом организме, что совершенно естественно, поскольку **большая их часть образуется из-за питания**: всякий раз, когда вы что-то едите, у вас внутри запускается механизм расщепления, усвоения и переваривания пищи, который производит так называемые шлаки (например, мочевину или ацетон).

Токсины присутствуют и в отходах клеточного метаболизма, ведь клетки вашего организма тоже дышат, питаются, обновляются и т. д. Все это также неизбежно создает отходы, которые должны выводиться.

...а это токсичные вещества

Наберитесь терпения, список довольно длинный!

Большинство токсичных веществ поступает в организм через рот вместе с пищей (пестициды и химические добавки), при использовании пищевой или непищевой (бисфенол А) пластмассовой тары и принятии медикаментов.

Часть поступает через легкие с частицами загрязненного воздуха (CO₂, средства бытовой химии, краски, мебель и т. д.) или сигаретным дымом.

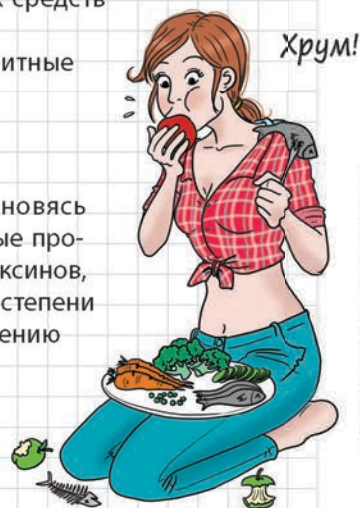
Некоторые проникают через кожу из косметических средств (парабены, ЭДТК* и т. д.).

Наконец, есть и **невидимые «вампиры»**: электромагнитные волны, Wi-Fi, мобильные телефоны и т. д.

Стресс и токсины: адский дуэт

Все мы подвергаемся различным стрессам. Однако, становясь хроническими, стрессы серьезно затрудняют очистительные процессы организма: они не только ускоряют образование токсинов, но и тормозят работу органов выделения, в той или иной степени блокируя ее. Так, например, замедляется работа по выведению

* ЭДТК (от англ. EDTA, Ethylenediaminetetraacetic acid) — этилендиаминтетрауксусная кислота; органическое вещество, используемое в разных отраслях промышленности, в том числе фармацевтической. — *Прим. ред.*



токсинов из печени. Поэтому, какие бы усилия вы ни прикладывали на остальных фронтах, детокс-курс определенно будет менее действенным, если вы не снизите давление извне. К счастью, для этого у вас есть такой прекрасный помощник, как йога!

Детоксикация: руководство по применению

Вы уже наверняка осознали, что в повседневной жизни вас постоянно атакуют токсины и токсичные вещества. Посмотрим правде в глаза: сегодня это неизбежно. Тем более важен тот момент, в который вы решите (или решили) пересмотреть свои привычки питания и образ жизни.

В основе каждого из предлагаемых в данной книге курсов детокс-йоги лежат две взаимодополняющие цели: **снизить вашу уязвимость перед лицом внешних загрязнителей** и **вытянуть из вашего организма как можно больше нежелательных веществ**.

Правило 1: разумное планирование

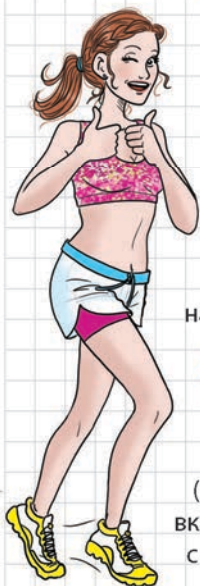
Традиционно детокс-курсы проводят в такие периоды, как **начало весны или начало осени**. Однако единственное по-настоящему благоприятное для них время — то, когда вы почувствуете себя готовой, ощутите потребность переключиться на более легкие продукты, отдохнуть и всерьез заняться йогой.



Правило 2: правильное питание

Важнейшей задачей детокса является облегчение пищеварения, чтобы высвободить энергию вашего тела.

Поэтому скажите решительное «нет» алкоголю, промышленным продуктам питания, рафинированному сахару и кофе. Потребляйте большое количество органических продуктов, в частности зелень, овощи, орехи, рыбу, пейте много воды, травяные настои и зеленый чай.



Правило 3: отдых, достойный королевы

Еще один важный момент: «сверьте часики», пересмотрев свое отношение ко сну. Попробуйте ложиться спать раньше обычного, в идеале до 23 часов, и спите столько, сколько потребует ваше тело. Это связано с тем, что именно ночью организм лучше всего работает над выведением токсинов и регенерацией клеток.

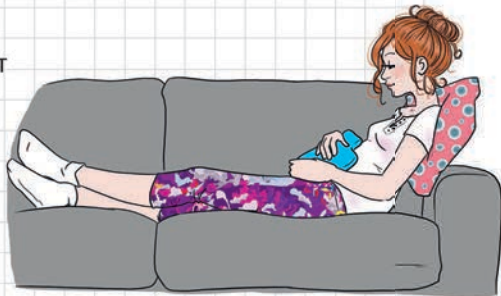
Правило 4: физическая активность

Откажитесь от интенсивных физических нагрузок, но и в кресле не отсиживайтесь! Регулярные упражнения умеренной интенсивности (не только йога, но и ходьба, велопрогулки или плавание) должны быть включены в ваш детокс-курс. Это лучший способ ускорить выведение максимального количества токсинов, стимулируя работу органов выделения.

Четыре спасательных круга для органов выделения

Побалуйте печень

Печень очень не любит холода, который парализует ее функции. А вот тепло, наоборот, ускоряет их. Поэтому перед сном не менее 30 минут держите в области печени **горячую грелку**. Где находится эта область, запомнить легко: сердце располагается под грудью слева, а печень — под грудной клеткой справа.



Помогите кишечнику

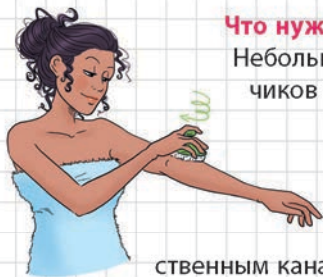
Семена подорожника отлично регулируют работу кишечника. Используйте их при болях в животе, замедленном или ускоренном транзите пищи.

Что нужно делать?

Разведите 1 столовую ложку порошка семян подорожника овального (*Plantago ovata*) в стакане воды и выпейте полученную смесь. Принимайте 1–2 раза в день.

Простимулируйте работу кожи

Чтобы раскрыть поры и ускорить выведение токсинов, перед принятием ванны или душа делайте себе **массаж щеткой**.



Что нужно делать?

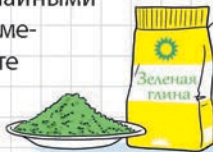
Небольшими круговыми движениями помассируйте все тело от кончиков пальцев ног до шеи мягкой щеткой с натуральной щетиной.

Почистите организм пищевой глиной

Глина — идеальное средство для того, чтобы привести в движение токсины и стимулировать их выведение по естественным каналам организма. Как правило, курс очищения глиной длится 3 недели и проводится в периоды смены сезонов года, но при необходимости можно проходить его чаще, через равные промежутки времени.

Что нужно делать?

Накануне вечером приготовьте «глиняную воду»: посыпьте поверхность воды в стакане 1–2 чайными ложками порошка зеленой глины. Не перемешивайте и оставьте на ночь. Утром выпейте только воду, не поднимая глиняного осадка со дна стакана. Через несколько дней можно взбодрить эту взвесь и полностью выпить ее.

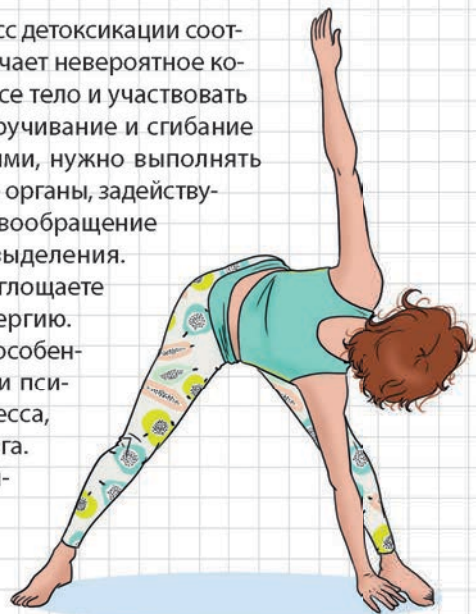


Важно знать: не употребляйте «глиняную воду» при нестабильной форме артериальной гипертензии. Если вам нужно выпить лекарство, то сделайте это за 2 часа до или после приема глины.

Йога — союзница детокса

Во время курса очень важно стимулировать процесс детоксикации соответствующей физической активностью. Йога включает невероятное количество приемов, позволяющих задействовать все тело и участвовать в его очищении. Комплексы асан на растяжку, скручивание и сгибание суставов, усиленные дыхательными упражнениями, нужно выполнять медленно и осознанно. Они массируют внутренние органы, задействуют глубокие мышцы и суставы, стимулируют кровообращение и позволяют эффективно дренировать органы выделения. Кроме того, согласно учению йоги, при этом вы поглощаете содержащуюся в воздухе *прану* — жизненную энергию.

Йога не только дает прилив жизненных сил, ее особенная ценность заключается в разгрузке сознания и психики. Будучи менее подверженной влиянию стресса, вы откроете двери к невидимой детоксикации мозга. Ваше тело и разум естественным образом гармонизируются. А придя в согласие с собой, вы почувствуете всю прелесть жизни в добродетельном круге внутренней гармонии!



В подтянутом теле — ясный ум

Уже в самом начале курса детокс-йоги вы будете вознаграждены и почувствуете себя легче... По его окончании значительная часть токсинов будет изгнана, а тонизирующий эффект станет более ощутимым. Теперь, когда внутри все работает как часы, это заметно и снаружи. Ниже приведены некоторые плюсы, которые вскоре смогут порадовать вас:

- ✓ улучшенное пищеварение;
- ✓ более плоский живот;
- ✓ потеря лишних килограммов;
- ✓ прилив бодрости и энергии;
- ✓ крепкий сон;
- ✓ укрепленная иммунная система;
- ✓ снижение уровня стресса и тревожности;
- ✓ здоровый цвет лица, шелковистые волосы и крепкие ногти.