

Образ жизни и питания при расстройствах ДОША

ВЕТЕР

ОБРАЗ ЖИЗНИ

вредит	помогает
<ul style="list-style-type: none">• Усиленная работа. Активные разговоры. Сильные физические нагрузки.• Активные виды спорта, вызывающие адреналин и/или страх (горные лыжи, слалом и др.)• Работа в холодном климате, в холодную погоду.• Переохлаждение тела: одеваться не по погоде, сидеть под кондиционером или вентилятором, ходить дома без тапок, оставаться после водных процедур и занятия спортом во влажном состоянии.• Длительная неподвижность, сидение за монотонным делом, вызывающим напряжение тела или ума.• Суета, взбалмошная жизнь.• Излишняя сексуальная активность.• Громкие звуки при прослушивании музыки и просмотре ТВ, в т.ч. прослушивание громких звуков в наушниках.• Просмотр передач и фильмов, погружающих ум в грустное состояние.• Намеренное лишение сна в ночное время (сидение за компьютером, тусовки)• Длительное проявление отрицательных эмоций: страдания, тоска, грусть, плач.• Находиться на ветру.	<ul style="list-style-type: none">• Общение, при котором чувствуешь себя комфортно.• Поддержка спокойного состояния и позитивного настроения. Если просмотр ТВ, то позитивных фильмов и передач.• Вести умеренно-подвижный образ жизни с умеренной голосовой нагрузкой.• Держать тело в тепле: одеваться по погоде, ноги и стопы держать в тепле, носить шерстяной пояс.• Полноценный сон с 22-23 часов до 6-8 часов утра.• Дневной послеобеденный сон (через полчаса) для детей, для пожилых людей с застарелыми болезнями, для заболевших(без температуры)).• Умеренные занятия мягкими упражнениями, медитациями, связанными с гармонизацией потока мыслей

ПИТАНИЕ

вредит	помогает
<ul style="list-style-type: none">• Однотипность и недостаточность питания.• Отсутствие завтрака.• Наедаться на ночь.• Голодание.• Сладкое утром и вечером вредит.• В обед исключить жгучий вкус.• Вредят: сухой хлеб; сырые овощи и зелень; овощи, сваренные без масла и соли;• Выпивать крепкий алкоголь.	<ul style="list-style-type: none">• Дробное частое питание. Желудок не должен быть долго пустым.• Завтрак - обязательно!!! и очень питательный.• Обед – самый питательный.• Ужин – питательный, но еды не много и желательна не твердая (бульоны).• Между ними еще, как минимум, два приема пищи.• Всегда нужно есть теплую пищу и употреблять теплые напитки (не из холодильника).• Пища должна быть питательная, маслянистая, которая не очень трудно переваривается.

ВЕТЕР и ЖЕЛЧЬ (ветер с жаром)

Необходимо дробное частое питание.

Желудок не должен быть долго пустым, чтобы не поднимался ветер. Если есть один раз и много, то поднимется жар.

Не посещать шумные места со скоплением людей. Не кричать.

Исключить: резкую смену обстановки; сильные физические нагрузки и крайности, приводящие к возбуждению; чрезмерную сексуальную активность.

Обязательный вечерний отдых.

Дневной сон вреден.

Термические процедуры вредят: сауна, парная, горячие ванны.

Место, где находится человек, одежда, должны быть не холодными и не теплыми.

Все должно быть нейтральным.

ВЕТЕР и СЛИЗЬ (холодный ветер)

Исключить пребывание в прохладных, холодных и влажных местах (в т.ч. бассейн)

Не находиться на ветру и на влажном воздухе.

Не сидеть на камнях, на земле, на бетоне.

Не посещать шумные места со скоплением людей.

Не кричать. Исключить: резкую смену обстановки; сильные физические нагрузки и крайности, приводящие к возбуждению; чрезмерную сексуальную активность.

Приветствуются умеренные физические нагрузки, которые будут порождать тепло.

Места пребывания и одежда должны быть теплыми.

ЖЕЛЧЬ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

вредит	помогает
<ul style="list-style-type: none">Сильные агрессивные эмоции.Физическая активность, резкие нагрузкиАктивная работа в жарком климате, в жарком помещении, тяжелая работа в полдень.Поднятие тяжестей. Забираться на высокие объекты. Походы в горы.Все, что связано с быстротой: перемещения, бег, стремительное выполнение дел.Петь, декламировать стихи и тексты с напряжением в голосе.Сон после принятия пищи и дневной сон.Ложиться спать позднее 22-23 часов и поздно вставать.Баня, сауна и горячие ванны.Травмы и поведение, приводящее к травмам	<ul style="list-style-type: none">Ограничение горячего питания и нахождения на солнце.Спокойный, расслабленный ритм жизни. Без доведения своего тела до состояния разгоряченности и потения.Необходим сон в прохладе, без теплой одежды и под легким одеялом.Находиться в прохладных местах, в легкой одежде.Обливаться или обрызгиваться холодной водой.Ложиться спать не позднее 22-23 часов.

ПИТАНИЕ

вредит	помогает
<ul style="list-style-type: none">Горячая пища.Пища жгучего вкуса, за исключением единственного вида перца Piper Longum (длинного перца).Пища с кислым вкусом, за исключением лимона, эмблики .	<ul style="list-style-type: none">Пищу необходимо принимать не горячую.Пища с горьким вкусом, а так же сладкие продукты, за исключением меда.

<ul style="list-style-type: none"> • Алкогольные напитки; баранина; овощи и пряности с сильным запахом, как лук и чеснок; мясо животных, обитающих в воде; мясо хищников. 	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

ЖЕЛЧЬ СО СЛИЗЬЮ (желчь с холодом)

ОБРАЗ ЖИЗНИ

вредит	помогает
<ul style="list-style-type: none"> • Стрессы, страхи, депрессии. • Сон в дневное время. • Находиться в сырости и холоде. • Нарушение пищеварения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Находиться в сухом теплом месте, избегая при этом потения.

ПИТАНИЕ

вредит	помогает
<ul style="list-style-type: none"> • Консервированная пища (за исключением домашних заготовок), старая пища, сырая пища (это про овощи, фрукты сюда не относятся), несовместимая пища • Трудноперевариваемая тяжелая пища с «прохладными» свойствами. 	<ul style="list-style-type: none"> • Придерживаться в питании всего, что имеет свойство «теплое»

СЛИЗЬ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

вредит	помогает
<ul style="list-style-type: none"> • Быстро съеденная, плохо прожеванная пища. Еда перед сном. • Когда человек постоянно лежит или полужелит и ничего не делает. • Днем, особенно в жару, активные физические нагрузки. • Продолжительно сидеть на земле, на камне, на бетоне. • Переохлаждение тела: одеваться не по погоде; сидеть под кондиционером или вентилятором; ходить дома без тапок; находиться долгое время в воде, даже в теплой; оставаться после водных процедур и занятия спортом во влажном состоянии. • Работа и проживание в цокольных и первых этажах зданий. • Засыпать позднее 22-23 часов; сон более 8 часов; дневной сон. 	<ul style="list-style-type: none"> • Активный образ жизни: ходьба, движение. • Полезны занятия спортом и физическими упражнениями до пота. Активное плавание не вредит. • Вставать с рассветом. Ранним утром физические упражнения для всего тела, активная ходьба, бег, для буддистов – простираания. • Вечером, после заката, перед сном, занятия физическими упражнениями. • Носить теплую одежду, соответствующую сезону: меховую, кожаную, из хлопка. • Предпочитать одежду из натуральных тканей. • Одевать только просушенную одежду (после стирки, после купания). • Нижние части тела, которые обычно полнеют, лучше ежедневно прогревать на солнце (если нет противопоказаний): живот, бедра, ягодицы. • Не ложиться после еды, подвигаться. • Ложиться спать в 22-23 часа. Если человек полный, то достаточно 6 часов сна.

ПИТАНИЕ

вредит	помогает
<ul style="list-style-type: none">• Сырая, не приготовленная пища. Подгоревшая .• Пить чай, соки сразу после еды.• Употреблять сладкое, за исключением меда.• Есть пищу, которая долго переваривается.• Есть продукты, которые долго лежат, не свежесобранные, не свежеприготовленные• Зерновые нового урожая.	<ul style="list-style-type: none">• Пить можно до еды и через некоторое время после еды.• Пища терпкого, вяжущего вкуса.• Продукты с кислым вкусом, например чай с лимоном.• Не будет вредить черный хлеб.

Версия 1

2017 год

Березина Юлия

Рукоусев Константин

Источники:

Чжуд-Ши

Вайдурья Онбо

Лекции Геше Ринчен Тензина