

10

Как ярко сиять и медленно стареть

Все мои знакомые женщины хотят быть и ощущать себя красивыми. С точки зрения аюрведы это совершенно нормально: ведь в природе столько красоты, и неудивительно, что нам тоже хочется быть прекрасными и светящимися. Это стремление символизирует новообетенную связь с нашей истинной сущностью, неразрывно соединенной со всем, что происходит в макрокосмосе.

А еще всех моих знакомых хотя бы чуть-чуть, но раздражает искаженная, навязанная СМИ моноверсия красоты, которой нас ежедневно потчуют. Изодня в день миллиарды женщин видят изображения лиц и тел, с которыми никогда не будут иметь ничего общего. Мы видим

их, стоя в очереди в супермаркете. Они смотрят на нас с рекламных щитов, когда мы проезжаем мимо. Они высказывают из ниоткуда на мониторах компьютера, когда мы, ничего не подозревая, проверяем почту. Массовая реклама ежедневно скармливает нам идею искусственной красоты, которая заставляет нас чувствовать себя недостаточно привлекательными и покупать различные средства в надежде, что те исправят наши «недостатки».

Аюрведическое восприятие красоты отличается от взгляда потребителя, стоящего в очереди на кассу в супермаркете. Древние мудрецы понимали, что женщина становится воплощением сияющей естественной красоты, когда

оздоравливается внутренне, следуя аюрведическим практикам. «Я здорова и чувствую связь с ритмами жизни», — всем своим видом говорит такая женщина. Существовая в едином ритме с природой и растениями, она светится изнутри. Это сияние в сочетании с осознанием своего истинного «я» превращает всех женщин в настоящих красавиц.

Однако это ощущение внутреннего сияния и жизненной энергии (и уверенность в том, что мы прекрасны) напрямую зависит от наших взаимоотношений с собственным телом. В предыдущих главах мы научились восстанавливать связь с ним и его истинной красотой, действуя изнутри, а в этом разделе речь пойдет о наружном уходе и главным образом о самом важном органе тела, от которого зависит естественная внешняя красота, — коже. Ей в аюрведе отводится очень важная роль. Она связана с ощущением собственной значимости. Кожа и другие органы чувств представляют собой врата, соединяющие душу и внешний мир. Когда мы полны жизненной энергии, кожа светится словно изнутри. Если мы ухаживаем за ней и органами чувств, используя натуральные растительные препараты, эти части тела ощущают нашу заботу и начинают сиять.

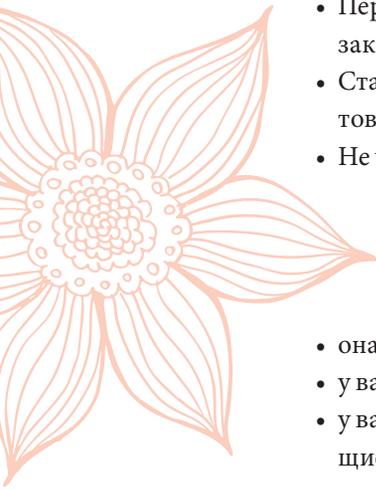
С возрастом кожа пересыхает. Замедлить естественный процесс старения и надолго сохранить сияние молодости поможет консервация влаги. Аюрведа учит, как это делать. Представьте свое тело как хитросплетение каналов, наполненных золотистым нектаром. Этот нектар в ответе за поддержание влажности и сочности тканей, а также за то, насколько удовлетворенными и счастливыми мы себя чувствуем. В аюрведе он называется *раса*. С санскрита это слово переводится как «вкус», а другое его значение — «удовлетворенность». Представьте себе, что *раса* — это психофизический мед, заряженный вашей жизненной энергией. В аюрведической терапии процедуры омоложения организма называют *расаяной*. Специалист по аюрведе Роберт Свобода переводит это слово как «путь нектара». В этой главе вы научитесь естественным методам удержания этого нектара в кожных покровах.

Практические рекомендации по уходу за кожей в зависимости от доши

Давайте применим наши знания о дошах — вате, питте и капхе — к уходу за кожей. Для начала прочтите советы для всех типов аюрведической конституции, которые помогут поддерживать свежесть и красоту кожи лица изо дня в день. Затем определите свой тип кожи по аюрведе и приготовьте полностью натуральные средства для ухода за лицом у себя на кухне.

Ежедневный уход для естественной свежести кожи лица

- Золотое правило ухода за кожей: не наносите на лицо то, что непригодно в пищу.
- Замените покупное средство для снятия макияжа кунжутным маслом (для сухой кожи) или подсолнечным (для жирной и чувствительной кожи). Никогда не удаляйте макияж при помощи сухих салфеток и туалетной бумаги. Используйте натуральную губку или мягкие ватные шарики.
- Регулярно очищайте кожу и увлажняйте ее маслами. Для глубокого очищения и питания постарайтесь минимум раз в неделю делать маску для лица, подходящую вашей доше.
- Проводите массаж лица с маслом, нанося его на влажную кожу мягкими движениями снизу вверх и от центральной линии лица к бокам.
- Избегайте натяжения кожи, чрезмерного трения и прочих грубых методов ухода. Относитесь к своей коже как к коже ребенка, и она будет выглядеть соответствующе.
- Избегайте слишком долгого пребывания на солнце, ветру, холоде и жаре. Отправляясь на пляж или в бассейн, нанесите защитный слой кокосового масла на кожу и волосы. Чтобы защититься от обгорания, все равно нужно использовать солнцезащитное средство. Нанесите его, дайте высохнуть и лишь потом пользуйтесь кокосовым маслом.



- НИКОГДА не делайте маски, засыхающие на лице! Сбрызгивайте засыхающие маски спреем с розовой или лавандовой водой.
- Перед сном не наносите никаких средств. Тяжелые ночные кремы закупоривают поры.
- Старайтесь не использовать средства для ухода на основе химикатов и спирта.
- Не умывайтесь очень горячей и очень холодной водой.

Определяем дошу кожи

Ваша кожа относится к типу вата, если:

- она склонна к сухости и преждевременному появлению морщин
- у вас комбинированная кожа (с сухими и жирными участками)
- у вас тонкие кости, мелкие поры и темные, редкие или сильно вьющиеся волосы
- вы часто нервничаете и испытываете беспокойство, тревогу, вы подвижны и относите себя к творческим людям
- когда организм выходит из равновесия, кожа пересыхает, на лбу появляются морщинки, может возникнуть сухая экзема, псориаз, кожа идет пятнами, ломаются ногти, трескаются губы
- при расстройствах пищеварения у вас чаще всего возникают запоры и повышенное газообразование

Ваша кожа относится к типу питта, если:

- она чувствительная и склонна к воспалениям
- у вас среднее телосложение и блестящая кожа, более жирная на лбу, носу и подбородке и сухая на щеках
- волосы мягкие, средней густоты, светлые или рыжеватые
- вы амбициозны и темпераментны, от природы обладаете лидерскими качествами, склонны критиковать, легко гневаетесь и раздражаетесь
- когда организм выходит из равновесия, кожа покрывается прыщами с белыми головками, сыпью, розовыми угрями, лопаются капилляры, появляется зудящая экзема
- при расстройствах пищеварения у вас чаще всего бывает диарея

Ваша кожа относится к типу капха, если:

- она толстая и легко потеет
- у вас крупные кости, вы легко набираете вес
- кожа мягкая, с расширенными порами
- волосы густые, волнистые, блестящие
- когда организм выходит из равновесия, жирность кожи повышается, возникают набухающие прыщи, недостаток тонуса, дряблость, припухлость, повышается потоотделение, может возникнуть экзема, сопровождаемая отеками
- при расстройствах пищеварения работа выделительной системы замедляется, в стуле появляется слизь

Уход за кожей лица типа вата*Очищение*

Смешайте $\frac{1}{2}$ стакана миндальной муки с $\frac{1}{2}$ стакана сухого органического молока. Еще более питательной эту смесь сделают 4 ч. л. порошка брахми (бакопы, щитолистника индийского*). Храните смесь в герметичном стеклянном контейнере. Перед использованием приготовьте пасту из 2 ч. л. порошка, немного разбавленного водой. Нанесите на лицо и мягко помассируйте в течение одной минуты. Смойте теплой водой. Используйте утром и вечером.

Питание

Добавьте к очищающей смеси, рецепт которой приведен выше, 1 ст. л. органических жирных сливок для взбивания и 10 капель масла розы, нероли или жасмина. Массируйте кожу в течение 1 минуты, затем оставьте смесь еще на несколько минут, чтобы она впиталась. Используйте по необходимости. Смесь хранится в холодильнике в течение нескольких недель.

* Порошок этого растения продается в аюрведических магазинах. Его принимают наружно и внутрь, он обладает тонизирующими и омолаживающими свойствами.
Прим. перев.

Глубокое увлажнение

Массируйте кожу мягкими круговыми движениями снизу вверх и от центральной линии лица к бокам с использованием чистого органического кунжутного масла холодного отжима. Оставьте масло на коже на 20 минут, можно дольше. При необходимости смойте. Повторяйте процедуру ежедневно.

Еженедельная маска

Сделайте пюре из авокадо. Добавьте 10 капель масла нероли или лимона. Нанесите на кожу лица. Лягте и глубоко подышите животом в течение 20 минут. Смойте водой.

Уход за кожей лица типа питта*Очищение*

Смешайте $\frac{1}{2}$ стакана миндальной муки с $\frac{1}{2}$ стакана сухого органического молока. Еще более питательной эту смесь сделают 3 ч. л. измельченной апельсиновой цедры, 2 ч. л. порошка сандала и 1 ч. л. порошка нима. Храните смесь в герметичном стеклянном контейнере. Перед использованием приготовьте пасту из 2 ч. л. порошка, немного разбавленного обычной или чистой розовой водой. Нанесите на лицо и мягко помассируйте в течение минуты. Смойте прохладной водой. Используйте утром и вечером.

Питание

Сделайте 3 ст. л. пюре из огурца и нанесите на кожу лица. Оставьте на 20 минут.

Глубокое увлажнение

Сделайте массаж лица с миндальным маслом, оставьте минимум на 20 минут. Смойте, если необходимо. Повторяйте процедуру ежедневно.

Еженедельная маска

Сделайте пюре из банана. Добавьте 10 капель масла розы, сандала или иланг-иланга. Нанесите на кожу лица. Лягте и глубоко подышите животом в течение 20 минут. Смойте водой.

Уход за кожей лица типа капха

Очищение

Смешайте ½ стакана ячменной муки с 2 ч. л. измельченной апельсиновой цедры, 2 ч. л. порошка из семян пажитника и 2 ч. л. измельченной лимонной цедры. Храните смесь в герметичном стеклянном контейнере. Перед использованием приготовьте пасту из 2 ч. л. порошка, немного разбавленного обычной или чистой розовой водой. Нанесите на лицо и мягко помассируйте в течение минуты. Смойте теплой водой. Используйте ежедневно, утром и вечером.

Питание

Чтобы приготовить питательную смесь, добавьте к той, что уже описана выше, 2 ч. л. порошка нима, немного подсолнечного масла и 5–10 капель лавандового масла (должна получиться паста). Нанесите на кожу лица, втирайте в течение минуты и оставьте минимум на 10 минут. Смойте теплой водой.

Глубокое увлажнение

Кожа типа капха редко нуждается в глубоком увлажнении. Для более глубокого питания делайте маску, рецепт которой приведен ниже.

Еженедельная маска

Сделайте пюре из папайи или нескольких крупных ягод клубники (эта маска также хорошо подходит для жирной кожи любого типа). Добавьте 5 капель масла лаванды и 5 капель масла шалфея мускатного. Нанесите на кожу лица. Лягте и глубоко подышите животом в течение 20 минут. Смойте водой.

Раса — нектар жизни

Мы уже говорили, что с возрастом утрачивается присущая молодости сочность. Тело усыхает, суставы лишаются влаги, ум теряет остроту и ясность — мы переходим в жизненный период, регулируемый вата-дошей. Но в аюрведе считается, что этот процесс можно существенно замедлить и удлинить тот отрезок времени, в течение которого мы сохраняем молодость и жизненные силы. Воспрепятствовать процессу старения поможет практика расаяны — «пути нектара». Когда мы практикуем расаяну, наш внутренний механизм получает смазку в виде растительных масел. В «Карака Самхите» (том 1, V: 88–89) сказано:

Если регулярно проводить масляный массаж, тело становится меньше подверженным даже случайным травмам и последствиям напряженного физического труда. Ежедневный масляный массаж дарит приятные ощущения от прикосновений и обеспечивает стройность всех частей тела, человек становится сильным, привлекательным и менее подверженным возрастным изменениям.

На санскрите «масло» будет снеха. Другие значения этого слова — «любовь» и «ласка». Так же, как масло представляет собой концентрированную суть растения, любовь — концентрированная суть человеческого естества. Если попытаться добыть чистейший экстракт любого существа, останется только любовь. Когда мы массируем тело при помощи масел, то в буквальном смысле покрываем его лаской слой за слоем и одариваем целительными прикосновениями. Эта ласковая забота в аюрведе носит название абхьянги — простого самомассажа.

Несмотря на красноречивые обещания «Карака Самхиты», сулящей нам стройное, сильное и привлекательное тело, в современной массовой культуре красоты бытует мнение, что кожный жир — это некрасиво. Весь жир, все соки требуется тут же высушить и отшелушить, не оставляя и намека на то, что под слоем дорогой косметики от известных компаний прячутся женщины, чья кожа выделяет жир

и «нектар». Милые женщины, выбросьте эту идею из головы и усвойте новую мантру: «Кожный жир — это красиво». Повторите прямо сейчас: «Кожный жир — это красиво!» Именно он поддерживает молодость кожи, ее упругость и эластичность.

Простая практика промасливания тела, пожалуй, представляет собой самую эффективную ежедневную процедуру, оздоравливающую организм и нервную систему. В традиционной медицине Индии даже есть поговорка: «Не заплатишь торговцу маслом сегодня — завтра будешь платить врачам». Поскольку кожа — крупнейший орган тела (ее вес составляет 3–5 кг), заботиться об этом большом, биологически активном органе просто необходимо.

Вот лишь несколько позитивных эффектов, которые оказывает самомассаж с аюрведическими маслами

- Он очищает и успокаивает все тело и в частности нервную и эндокринную системы.
- Кожа — живой орган. Она дышит и обладает способностью излечиваться самостоятельно и избавляться от токсинов. Нанося масло, мы улучшаем способность кожи дышать и оздоравливаем ее.
- Все мы реагируем на прикосновение. Оно действует в 10 раз сильнее, чем вербальные или эмоциональные раздражители. Кожа — один из основных органов, отвечающих за эмоции, чувства и желания.
- Во время самомассажа стимулируются важнейшие энергетические точки и пронизывающие кожный покров нервы, ведущие ко всем частям тела.
- Во время самомассажа в кровь выбрасывается целый фонтан гормонов хорошего настроения, способствующих более позитивному восприятию жизни. Согласно исследованиям, массаж снижает уровень кортизола — гормона стресса, оказывающего пагубное воздействие при чрезмерных концентрациях. Во время массажа также увеличивается выработка дофамина, окситоцина, адреноркотического гормона и норадреналина. Все они улучшают



настроение, избавляют от беспокойства, влияют на нашу способность расслабляться и получать удовольствие¹.

- Массаж успокаивает нервную систему, повышает уровень жизненной энергии, укрепляет зрение, предотвращает обезвоживание, питает кожу, помогает при бессоннице и восстанавливает равновесие тела и ума.
- Поглаживания и растирания разбивают очаги накопившихся токсинов и загрязнений в теле и помогают направить эти вещества на переработку пищеварительной системой.
- Массаж стимулирует иммунитет.
- Он становится эффективным проводником полезных свойств лекарственных растений.
- Массаж способствует беспрепятственному току праны.
- Массаж способствует выработке смазки и гибкости суставов, мышц и тканей.
- Он омолаживает кожу, делает ее мягкой и блестящей.
- Кожа обретает здоровое сияние, замедляется процесс старения.

Какое масло использовать?

Работая с маслами, главное, на что нужно обратить внимание, — состояние кожи. Даже если в вашей конституции преобладает вата-доша, в разгар летней жары лучше использовать охлаждающее масло. Я всегда рекомендую ученикам и клиентам ориентироваться на тип кожи, а не на исходную дошу.

- Как правило, для кожи типа вата лучше всего подходит кунжутное масло — оно питает и заживает трещины.
- Для кожи типа питта больше подходят кокосовое и подсолнечное масло — они охлаждают и питают.
- Для кожи типа капха подходит масло подсолнечника с добавлением экстракта календулы — оно тонизирует.
- Иногда кожа типа капха бывает настолько влажной, что масло для массажа не требуется (особенно весной). В таком случае перед принятием душа помассируйте кожу сухой щеткой.

Как делать масляный массаж вашего роскошного тела

Нагрейте масло. Это подготовит его, и оно лучше впитается кожей и тканями. Есть несколько способов подготовки масла. Лучше всего нагреть небольшое количество в кастрюле на медленном огне. Определить готовность масла можно, капнув на его поверхность водой. Если капля с треском лопнет, все готово. Перед нанесением на тело пусть масло немного остынет. Подходящее для конституции масло также можно нагреть на водяной бане. Кроме того, вы можете поставить стеклянную бутылочку в раковину, заткнуть слив и наполнить раковину самой горячей водой. Пусть бутылка постоит в воде минимум 10 минут, после чего можно начинать массаж. Если вы пользуетесь эфирными маслами, добавляйте их к основному после подогрева, так как их состав неустойчив и их нельзя разогревать. Снимите одежду и украшения. Сядьте на старое полотенце, чтобы не испачкать все вокруг.

Для самых блаженных ощущений массаж лучше начать с макушки головы и лить масло прямо на макушку. Но если вы делаете массаж перед работой и не хотите весь день ходить с масляными волосами, можете пропустить эту часть процедуры и выполнить ее в другой день, когда не нужно выглядеть презентабельно. Однако надо сказать, что в аюрведе массажу головы и шеи уделяется большое значение. Из 107 энергетических точек тела (марм) 37 находятся в области головы и шеи.

Далее мягко втирайте масло в кожу лица и во все тело. Руки и ноги массируйте движениями назад-вперед, суставы — круговыми движениями. Массируйте живот круговыми движениями по часовой стрелке (если вы смотрите сверху вниз), так как именно это движение повторяет направление толстой кишки и будет стимулировать пищеварение.

В идеале отвести на массаж тела 15–20 минут. Если у вас нет времени, проведите хотя бы 5 минут наедине со своим телом. Отмечайте участки, которых подсознательно избегаете. Может быть, это бедра?

Ритуал аюрведического промасливания от Сианны Шерман*

*Я делаю промасливание перед принятием душа, мягко втирая шелковистое теплое масло в тело от кончиков пальцев ног до макушки головы и произнося вслух эту молитву, обращенную к богине Дурге**:*

*Пальцы моих ног — солнечный свет.
Мои подошвы ступают по священной тропе творения.
Мои ноги наполнены энергией воды.
Мои бедра — светом земли.
Моя талия родом из небесного царства.
Моя грудь из лунного света.
Мои руки рождены энергией, питающей жизнь.
Мои пальцы — дети творческой энергии.
Мои зубы — дар повелителя всех существ.
Мой нос — благословение, дарящее множество ощущений.
Мои глаза — свет пламени.
Мой третий глаз — пробуждающийся свет.
Мои брови — рассвет и закат.
Мои глаза — дары ветра.
Мои волосы — символ полной жизни до самого последнего вдоха.
Мое лицо — свет чистой осознанности.
Все мое тело воплощает безграничную энергию Шакти***.
Принимая душ, я пою имена, мантры и песни Дурги и напоминаю себе о том, что Она — это я, а я — это Она.*

* Преподаватель йоги из США.

** Одна из самых популярных богинь в индуизме.

*** В тантре, шиваизме и шактизме — супруга бога Шивы; в более широком смысле — женская творческая сила Шивы, реже — Вишну и других богов индуизма.



Или стопы? Заметив внутреннее сопротивление, уделите именно этим участкам больше времени, так как они больше остальных нуждаются в вашей заботе.

После массажа немного посидите. Рекомендую 20 минут. Это время можно посвятить медитации.

Затем сотрите излишки масла полотенцем и примите душ. Во время водных процедур раскрываются поры, что способствует более глубокому проникновению в кожу растительных масел. Смыть мылом не нужно. Скорее всего, кожа — особенно сухая — впитает все без остатка.

Не оставляйте масло более чем на 45 минут: это может заблокировать каналы, которые мы пытаемся очистить. Используйте экологически чистые органические масла холодного отжима. Не используйте минеральные масла (например, детское).

Ритуал омоложения

По традиции индийские боги и богини купались в самых питательных маслах и эссенциях растений. Мы тоже можем относиться к себе как к богиням и принимать ароматные травяные, масляные и растительные ванны. Вот несколько рецептов роскошных средств для ванн и питательных отшелушивающих смесей, которые подарят вашей коже уход, равноценный заботе о коже младенца.

Панча амрит снана — ванна пяти нектаров

- Состав: 2 ст. л. меда, 1 стакан йогурта, 1 банан (пюре), ¼ стакана кунжутного масла, 2 стакана цельного органического молока.
- Смешайте все ингредиенты до однородной консистенции. Добавьте в теплую ванну и полежите в ней минимум 20 минут. Зажгите свечи. Включите музыку.

**Питательный скраб для тела с морской солью
от Тринити Эйвы, созданный с любовью к коже**

Тринити Эйва — моя любимая подруга и специалист по траволечению. Она сертифицированный врач-травник, клинический ароматерапевт, маркетинговый консультант в сфере лекарственных растений и преподаватель Калифорнийской школы растительной медицины Университета Бастир (Bastyr University — некоммерческий частный университет альтернативной медицины в США, предлагает программы в сферах натуропатии, диетологии, акупунктуры и восточной медицины, физической терапии и оздоровления, психологии здоровья, прикладных поведенческих наук, акушерского дела, клинической психологии и травничества). Тринити поделилась рецептом питательного скраба для тела.

Вам понадобится:

1 чистая стеклянная банка с широким горлышком емкостью 0,5 л

Желательно, чтобы все ингредиенты были органическими (экологически чистыми):

2 стакана морской соли — можно взять как крупную, так и мелкую

2 стакана (500 мл) оливкового масла
или масла сладкого миндаля

• • Основные мысли • •

- Философия аюрведы гласит, что в глубине все сущее наполнено добром и красотой. Наше стремление быть красивыми и счастливыми — это на самом деле желание соединиться с сутью реальности, которую представляют любовь и красота.
- В аюрведе красота культивируется изнутри и снаружи. «Я здорова и ощущаю связь с жизнью», — говорит красивая женщина, живущая по аюрведе.
- С возрастом наш организм пересыхает. Суть практики омоложения в том, чтобы не допустить пересыхания. В аюрведе это называется расаяной — «путем нектара».

Ароматические масла: по 10 капель лавандового и грейпфрутового

По желанию — 1 ст. л. измельченных розовых лепестков

Приготовление:

- *Наполните банку равными частями крупной и мелкой соли. Если любите более нежные скрабы, возьмите только мелкую.*
- *Медленно влейте в банку масло, чтобы оно покрыло соль. Закройте крышку и хорошенько встряхните, чтобы соль пропиталась маслом, или перемешайте соль и масло деревянной палочкой или лопаткой. По желанию можно добавить к смеси розовые лепестки для цвета и аромата и хорошенько перемешать. Розовые лепестки украшают традиционный соляной скраб, но их трудно отмывать от стенок ванны или душевой кабины!*
- *Добавьте 10 капель эфирного масла лаванды и 10 капель эфирного масла грейпфрута и хорошенько перемешайте.*

Можно также использовать эфирные масла ветивера, лайма, имбиря, ромашки римской, иланг-иланга и красного мандарина (это мои любимые).



Практическая работа

- Отправляйтесь в ванную и проведите ревизию косметических средств, которыми пользуетесь. Обратите внимание, как много химических веществ они содержат. Выбросьте как можно больше ненатуральных продуктов.
- Вместо них поставьте в ванную следующее: нети-пот, масла холодного отжима, подходящие вашей доше и времени года, кунжутное масло, каменную или морскую соль, скребок для языка, очищенное топленое масло (гхи), розовую воду, огуречную воду, кокосовую воду, эфирные масла и травяные порошки. Определив дошу своей

кожи, возьмитесь за приготовление хотя бы одного натурального средства по рецептам из этой главы. Пользуйтесь им в течение 40 дней и отмечайте физические и эмоциональные изменения, а также изменения в состоянии кожи.

- Возьмите дневник наблюдений и запишите, как чувствует себя ваша кожа на этой неделе. Она сухая или жирная, горячая, морщинистая? Опишите свойства своей кожи и определите, какая доша лучше всего ее характеризует.





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

