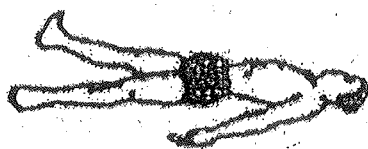


И так вы поете Ом 21 раз, это дыхание, вы делаете капалабхати, это дыхание. И этого достаточно для дыхания. А затем асаны.

## АСАНЫ



**Шанти асана SAVASANA.** Всегда вы начинаете этим упражнением всю сессию асан, и всегда им заканчиваете. Когда ложитесь, всегда ложитесь на бок, а потом поворачиваетесь. Ноги чуть-чуть раздвинуты, руки чуть-чуть раздвинуты. Лицо в потолок, ладони вверх. Одна рука на живот ложится. И когда мы делаем вдох,

живот раздувается, как воздушный шарик, и идет живот вверх. А когда на выдохе, то рука опускается вниз, живот втягивается. И никаких других мыслей кроме этой не должно быть в голове: «Я дышу, и наблюдаю только за своим дыханием». И думаете про себя: «Я делаю вдох, живот наружу, я делаю выдох, живот опускается вниз. Я вдыхаю воздух, живот сдувается, как воздушный шарик. Я делаю выдох, и мой живот опускается». Минимум пять дыханий. Максимум любое время. Потому что эта техника релаксации. Она называется **Шанти асана**, потому что она дает покой ума. Когда ваш ум сконцентрирован на дыхании, ваш ум успокаивается.

*Если вы это делаете, у вас глубокий мир и покой возникает внутри. Если ум блуждает, скачет, если полон тревог, беспокойства, или страха, или если вы сильно сердиты на кого-то или ревнуете, если у вас ревность, если вы вот так ложитесь, то это уйдет от вас, и вы обретете глубокий покой ума, и уйдет напряжение. Давление крови нормализуется, у вас не будет гипертонии. Все заболевания сердца уходят, и не будет сердечных приступов. Нормализуется пульс в организме.*

*И это называется Шанти асана. Снижает давление крови, снижает скорость пульса, то есть, уходит тахикардия. Частота пульса снижается, и все негативные эмоции уходят. Это делается перед всеми другими упражнениями, перед всеми асанами, и также в конце.*



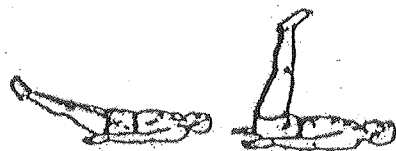
Вторая асана называется **Поза мостик HIP RAISING.**

Ноги согнуты в коленях кончики пальцев должны касаться пяток. Это исходное положение. Теперь слегка поднять бедра, досчитать до пяти. Теперь вниз. Дальше нужно закрыть глаза, и снова поднимаете бедра, досчитайте до пяти, и вниз. И

снова. Так пять раз. И постепенно дойти до десяти счетов.

Это профилактика болей в спине. Это очень хорошо для нервной системы.

*Сегодня пять раз мы держались в этой позе мостика, потом семь, потом доводим до десяти. Десять счетов, и всего пять раз. И каждый раз по 10 счетов. Это хорошо для нижней части позвоночника. Улучшает пищеварение.*



Третье. Называется **Ардха Халасана. Халасана** – это **ПОЛУПЛУГ ARDHA HALASANA**, обе ноги идут туда. А мы будем не Халасану, а Ардха Халасану – половину позы плуга.

Халасана, это для учителей, нам всем нет необходимости. Ардха Халасану может делать всякий человек. Одна нога поднимается

только на такую высоту 30 см, не больше. 10 раз мы считаем. И колено не должно быть согнуто. Нога должна быть прямой. Теперь вторая нога. 10 раз считаем, и опускаем. Опять прямую ногу подняли, потом еще раз прямую ногу другую. Это первая стадия. И уже эта стадия настолько полезна для такого огромного количества заболеланий.

Вторая стадия. Обе ноги вместе соединяют, и на 1 фут, то есть, сантиметров на 30 поднимается. И еще раз. Это называется вторая стадия.

Третья стадия. Сначала ноги сгибаются в коленях, а потом прямые ноги под 90 градусов поднимаются вверх, и досчитывайте до 10. Затем ноги в коленях сгибаются, и медленно. А когда вы их поднимаете наверх, вы тоже сначала сгибаете в коленях, а потом распрямляете. Выходите из асаны, сначала ноги в коленях согнули, потом распрямили. Ноги под 90 градусов к телу. Вот эти все три стадии вместе, сначала по одной ноге, потом обе вместе, потом под 90 градусов обе вместе, называются Ардха Халасана.



Потом **Ваджарасана**. Сесть на колени и опуститься ягодицами на пятки. Руки свободно лежат на бедрах. Очень хорошо лечит нервную систему, очень полезна для мозга, для головы. Очень полезна для нормализации пищеварения, хороша для медитаций и пранаямы. Вот такую асану вы можете принимать даже после еды. В ней можно сидеть любое время, долгое время. Даже если вы объелись на каком-то празднике, пересели, вот так вот посидите 5 минут, вся еда у вас переварится и усвоится. Через 5 минут вся еда из желудка уйдет вниз в кишечник, будет перевариваться.



Следующая **Вирасана**. Вира означает мужество, храбрость. И у вас возникает очень много мужества и храбрости, если вы такое делаете. **Поза Героя**. Сидя на пятках, руки в намасте. Досчитать до 20.



И теперь руки в замок сзади и сгибаемся вперед **Поза Луны** также называется **поза Зайца**. Можно руки за спиной в замок сцепить). Голову надо вниз, и лбом коснуться пола. Каждая сидячая поза начинать надо где-то с 10, можно меньше, доводить до 20. 20 это максимум. И делать их под два раза.



**Джана Ширшасана**. Одна нога вперед, другая пяткой упирается в промежность. Надо нагнуться, и коснуться ступни руками. 10 счетов. Это очень увеличивает силу воли в час. Если хотите избавиться от какой-то дурной вредной привычки, делайте эту асану, доведите ее до 20 счетов, и делайте ее два раза на каждую ногу, и у вас возникнет нужная сила воли, чтобы избавиться от любой дурной привычки. Люди, которые употребляют алкоголь или курят, если они могут избавиться от этой дурной привычки. Джана это сустав, коленка, а Сашис это голова. Голова касается коленка. Это также называется **Махамудра**. Это лучшая из всех асан. Возможно, вы только так вначале сможете согнуться. Постепенно каждый день вы сможете сгибаться ниже, ниже и ниже, на миллиметр ниже, еще на миллиметр, и в конце концов коснетесь земли. Она уже тренировалась, поэтому получается вначале. Она кажется такая простая асана, но она на самом деле очень трудная. Но каждый день вы это будете делать, у вас все получится. Как только вы начинаете ее делать, неважно насколько вы согнулись, вы получаете уже по здоровью результат хороший. Не требуется сгибаться прямо головой к коленке, чтобы увидеть пользу от этого упражнения. Как только начинаете делать, сразу же хороший результат.



Следующее называется **Пашимотасана**. Обе ноги вперед, и человек сгибается вот так. Хороша для того, чтобы убирать головную боль.



Если у кого-то газы в кишечнике, то вот это вот хорошая поза, чтобы избавиться от газов. Это поза, когда человек освобождается от газов. Это хорошо избавляет также от запоров, не только от того, что живот от пучит. И еще **Наукасана Поза Лодки**. Ноги прямые, руки прямые. Начинающие делают так. Ноги вверх. Досчитать до 10, и еще раз. И так держим равновесие. Можно покачаться, чтобы увидеть, где у вас равновесие. Ноги прямые, это сама поза. А вот для начинающих подход. Просто вот так вот покачайтесь туда-сюда. Смотрите вот так покачаться. Когда вы делаете эту асану, затем вы поймете, какая точка равновесия, и вам легко будет ее делать. Вот так этой асане учат. Сначала ноги поднимаются, потом хватаемся руками под коленкой, а потом отпускаем. Это Поза Лодки. Убирает ожирение, лишний жир в нижней части тела. Для кишечника полезна. Вот такие асаны. Это очень сложно, но если у вас есть время и терпение, вы все освоите. Саш Рам.



Теперь четвертая асана. Поворачиваемся на бок, потом поднимаемся. Не совмещайте это с дыханием. Нормальное, обычное дыхание. Теперь **Вакрасана VAKRASANA – скручивание позвоночника.** Левая рука на правое колено, правая рука на спину, и поворачивайтесь, досчитайте до 10. А теперь в другую сторону, 10. И так четыре раза по 10 секунд в каждую сторону. И постепенно вы начинаете с 10 секунд, доводите до 30 секунд. Начинаете с 2-х раз, доводите до 4-х раз, по 2 раза в каждую сторону.

Это хорошо при болях в спине, уходят боли в спине, лечит диабет, и лечит нервную систему. Эти четыре асаны, и в конце Шавасана или же Шанти асана по выбору.

Очень важная асана Скрутка позвоночника. 4 раза по 2 раза в каждую сторону, довести до 30, и по 2 раза в одну сторону попеременно, два раза в другую. Если нет времени делать никакие асаны, делайте хотя бы только Вакрасану. Шавасана, Вакрасана, Шавасана – все асаны.

самые эффективные асаны для того, чтобы быть здоровыми: **Шанти Асана, Поза Моста, Полу-плаг, и Вакрасана (скрутка), и заканчиваем Шавасана.**

### Терапевтический блок сердечно-сосудистая система, легкие



Все эти асаны делаются лежа. Начинать с Шанти Асаны или Шавасаны. Обе ноги вместе. Вначале надо подбородок на землю, теперь поднимайте. Бедрa должны касаться. Один пупок должен касаться. И постепенно вниз. Сначала грудную клетку надо класть, а потом уже голову на землю. Дальше два глубоких вдоха, и опять повторяем. **Бхуджангасана BHUJANGASANA или поза**

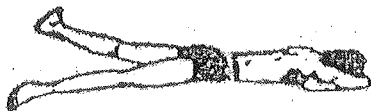
**змеи.** Вниз немножко пупок касается земли. Досчитайте до 10. Сначала грудь кладем, потом подбородок. Два раза делаем глубокий вдох. Теперь руки нужно положить по бокам. По 10 счетов два раза. Это очень полезно для сердца.

*Это очень хорошая поза для сердечно-сосудистых заболеваний, для сердца. Если делать ее каждый день, никогда не будет сердечного приступа. Если у человека находится блок на уровне сердца, то этот человек может такую асану делать. Этих блоков уже не будет, они все уходят. Небольшие блоки все уходят. Когда делается операция на сердце, доктор убирает только большие блоки, препятствующие кровообращению, а маленькие блоки никто не трогает и не лечит. Когда делается такое упражнение, уходят не только большие блоки, но и маленькие блоки.*



а потом полного Кузнечика.

Следующая поза называется, **Поза Кузнечика SALABHASANA.** Это очень хорошо одновременно и для почек, и для шей. Подбородок касается пола. Надо поднять правую ногу прямую, досчитать до 10, левая нога. Колено должно быть прямое. Сначала нужно делать Полу-кузнечика,



Затем следующая поза называется **Макарасана MAKARASANA.** Слегка раздвинуты ноги, и дальше нужно глубоко вдыхать и глубоко выдыхать, глаза закрыты. Это асана релаксации. Уходит напряжение. Это хорошо для легких. Не будет ни астмы ни бронхита. И постепенно можно перевернуться на бок, и вставать. Поза Крокодила, также для того, чтобы лечить задержание мочи и наоборот задержку мочеиспускания.



Вы садитесь на три подушки. Затем медленно, сначала правое плечо, затем левое вы опускаете и задираете ноги. У вас ноги идут вверх. Держите так ноги одну минуту. Затем сгибайте колени, и ноги опускайте вниз. Пять раз. После этого обязательно на бок повернуться, и вы переходите в Шавасану. Ноги держать вверх одну минуту. Медленно, сначала одну руку, потом другую, потом вот так. Теперь ноги выпрямляем. Очень приятные чувства. Это называется **Випаритакарани или**

**полуберезка.** Это излечивает все болезни. 60 счетов одна минута.

Вся кровь идет вниз, прямо в лицо. И все тело излечивается. Если давление очень высокое, приступ гипертонический, сначала снизьте с помощью лекарств, а потом эта поза. Это хорошо для снижения веса, хорошо помогает при диабете нормализовать уровень сахара. Боли в ногах лечит. Начинать нужно медленно. Затем ложиться в Шавасану. Если не лечь в Шавасану, может голова закружиться. Березка и есть то же самое, только это легче, чем Березка. Без трех подушек, если вы никогда этого раньше не делали, без учителя эту асану не делать. Только под контролем учителя делать. Дело в том, что если человек уже делает полную асану, занимаясь йогой без всяких подушек, он, конечно, может продолжать и дальше ее делать без подушек. Дело в том, что с подушками вы можете оставаться в этой асане пять минут, а обычно держат не более одной минуты люди держат эту позу. Реальные болезни лечит, когда вы в ней пять минут.



И еще **Поза Бабочки** хороша. Вы делаете такое движение, как бабочка крыльями. Это хорошо для лечения недержания мочи, для мочевого пузыря, и затем голову к ногам в этой же позе, насколько получается. И если у вас сильные боли в позвоночнике, ни в коем случае не сгибайте спину резко. Сгибаться нужно постепенно.

Сегодня я вас научила асаны, которые помогают при заболеваниях сердца, лечат почки, лечат легкие, лечат мочевой пузырь. Укрепляют матку, и укрепляют мочеполовую систему. Завтра я буду говорить о диабете и болях в спине. Как избежать сердечных приступов, диабета, и как учить асаны.

### Астма профилактика

Теперь насчет астмы. Для того, чтобы предотвращать астму, надо делать Буджангасану – Поза Змеи. Следующая поза хорошая для профилактики астмы это Поза Крокодила. Макрасана это Крокодил, хорошо для легких. И в это время надо думать о дыхании, как вы дышите. Вы глубоко дышите, вдыхая и выдыхая воздух медленно, и думаете о том, как вы дышите, концентрируетесь на вашем дыхании. Это поза релаксации. Ее можно делать сколько угодно. Верхнего предела не существует. Минимум 5 минут, и минимум 5 дыхательных циклов, а максимум любое время.



Третья поза – **Поза верблюда**. Она вот такая. Для начинающих эта верблюжья поза трудна. Поэтому мы делаем полу-верблюд. Это вот так. 10 раз так, затем вторая рука. И так четыре раза: два в одну сторону, два в другую. Через 10 дней вы сможете делать полную позу верблюда 10 счетов по два раза.



И затем **Парватасана** или **Поза Горы**. Садимся в полу-лотос, или же в эту легкую позу со скрещенными ногами, и руки вот так вот вверх. Очень полезно для лечения сердца и легких. Два раза по 20 счетов. Руки должны касаться ушей, обе руки вверх. Это четыре асаны для лечения астмы. После этого надо обязательно делать Шавасану, и остальные асаны тоже хорошо делать. Шавасана или Шанти асана, Поза Мостика, Ардха Халасана – Полу-плуг, и Вакрасана – скрутка.

Дальше Буджангасана – поза змеи, Поза Крокодила, Поза Верблюда, и Поза Горы.

### Профилактика диабета:



Первые асаны, Шавасана или Шанти асана, Поза Моста, Полу-плуг, Вакрасана, Шавасана опять в конце. И еще **Поза Лягушки** тоже хороша. Но это трудная поза, а эти легкие, эти можно делать. Вакрасана (скрутка) очень хороша для диабета.



## Артрит и туберкулез профилактика

### Абдоминальная капалабхати-крия.

И так сесть прямо, закрыть глаза, не двигаться, не шевелиться, расслабить все части тела от головы до кончиков пальцев и просто на десять счетов одно, другое, третье. Теперь дыхание. Пожалуйста, сделайте все. Сидите прямо, закройте глаза и дышите. 20 раз по 10 на каждую ноздрю. Это капалабхати-крия. Затем трехчастное дыхание.

И сейчас я вам покажу еще одну крию. Делается двумя ноздрями, и выдох через обе ноздри. И звук должен на выдохе идти из обеих ноздрей, а вдох происходит автоматически самопроизвольно. Звук должен идти из ноздрей из носа, а не из горла, не изо рта. Это называется **абдоминальная капалабхати-крия**. Максимум 20 счетов, 20 раз. Начните с 6, потом доведите до 15, до 20. Максимум 20. Это дыхание очень полезно для ума и для того, чтобы в уме были хорошие полезные мысли.

### Бхрамари пранаяма

И сегодня я вас научу бхрамари пранаяме. Большим пальцем мы затыкаем уши, держим на ушах, два пальца кладем на глаза, один палец на основании ноздри, один палец на уголки рта. Сначала мы делаем свободный вдох, а на выдохе мы издаем такой звук, как будто это пчелка. Длина выдоха, сколько воздуха есть. Уши неплотно заткните, а чуть-чуть просто надавите на ушные раковины. Три раза это сделайте. Это называется **бхрамари пранаяма**. Бхрамари означает медоносная пчела. Когда вы это делаете, то это помогает медитации быть хорошей и концентрацию увеличивает, и память улучшает.

## Стоячие позы

Немного согнуться назад, досчитать до 5 и снова назад.



Это называется **Ардха Чакрасана**. Большой палец руки должен быть сзади, а остальные пальцы спереди. Вернуться в исходное положение, и повторить с обратной позицией пальцев. Не закрывайте глаза. Сначала начинать с пяти раз, два раза по пять раз быть в этой асане. Потом довести до 10, два раза по 10 раз, потом до 15. Это очень полезно для почек, для нервной системы, и для того, чтобы лечить боли в спине. Хороша для селезенки и излечивает заболевания кожи.



Затем **Ардха Кати Чакрасана**. Рука должна быть поднятой вверх, поднятой к уху. Затем надо медленно нагибаться. Досчитать до 10, затем обратно. Теперь в другую сторону. Начинать надо с 10 счетов, постепенно доводить до 20. 20 это максимум. Когда вы делаете стоячие позы, глаза должны быть открытыми, не должны быть закрытыми. И должно быть обязательно небольшое расстояние между ногами. Вначале или пожилые люди должны делать около стенки и поддерживать себя, зная, что стенка рядом, что они не упадут. Это очень хорошо для печени упражнение и очень хорошо для селезенки. И убирает жир в брюшной полости, в нижней части торса.



Следующая асана называется **Врикшасана**. Надо стоять на одной ноге. Это называется **Поза Дерева**. На бедре ступня одной ноги. Досчитать до 10. И начинающие должны быть рядом со стенкой, могут облокотиться о стенку. Сделать два раза по 10 счетов на каждую ногу попеременно. И постепенно довести до 20. 20 это максимум. Это очень хорошо для нервной системы. Детям это полезно делать для того, чтобы улучшить память. И еще это полезно, чтобы предотвращать боли в ногах. И на другую ногу. Ступня упирается в другую ногу выше колена с другой стороны. Как высоко можете поднять, и как долго стоять, так и делайте. Руки должны быть прижаты к ушам. Руки вот так соединены. И смотреть на точку перед собой. Улучшает концентрацию, память улучшает. Во всех асанах, когда мы забираем руки вверх, они должны быть плотно прижаты к ушам.

Следующая Толасана мы встаем на цыпочки. Считать до 10, и вниз. Это очень хорошо для тех, у кого боли в ногах, снимать боли в ногах.



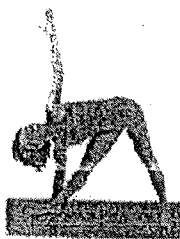
Следующая **Падахастасана**. Можно просто согнуться вниз, голова вниз тоже. Если начинающие не могут согнуться, пусть сгибаются хотя бы чуть-чуть как могут. Это называется Падахастасана. Но начинающие обычно могут согнуться только до колена. Достаточно хотя бы коленок согнуться, и то хорошо, и вниз голова, достаточно. Это начинающие. Падахастана очень хорошо убирает запоры.



И еще **Сантулиянасана** вот такая. Стоя на одной ноге, другую отвести назад, согнув в колене, опереться пяткой в ягодицу и рукой взяться за ступню. Мы хватаем одну ногу рукой, а другую руку вверх. Теперь другая нога. Это хорошо убирает боль от артритов. Эти все стоячие асаны.

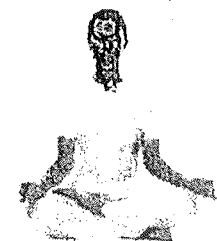


И так мы повторяем, первое Ардха Чакрасана. Мы сгибаемся назад, пальцы торчат вперед, а большой палец назад. Затем вторая это наклон в бок Ардха Кати Чакрасана. Третье, мы стоим на одной ноге поза дерева Врикшасана. Четвертое, мы встаем на цыпочки Толасана, затем Сантулиянасана. Все стоячие позы начинаем с 10 и постепенно доводим до 20 счетов. И затем вниз сгибаемся. Мы касаемся ног руками Падахастасана.



Следующая **Уттхита Триконадасана** Поза треугольника. Хорошо для лечения носа, синуситов. Одна нога в сторону показывает, а другая под 90 градусов стоит, и рука также. 10 счетов. Потом в обратную сторону. одна нога стоит прямо, а другая развернута к ней под 90 градусов. Уткатриканасана. Очень хорошо убирает проблемы с носом. А теперь обычный треугольник. А за стула. Как будто вы на стуле сидите. Уткатасана, как если бы вы сидели на стуле, ручки вперед тяните. Два раза по 10 счетов. Очень хорошо укрепляет ноги.

## Сидячие позы



Садимся обычным образом, скрестив ноги, легкая поза. Одна нога вверх, Ардха падмасана получается. Из нее мы идем на Полу-лотос, вот это Полу-лотос Ардха падмасана. Хорошо в такой позе сидеть, занимаясь медитацией и пранаямой. Теперь можно другую ногу сюда. Ардха падмасана мы делаем изначально на одну ногу, потом на другую, только 20 счетов, не больше для начала. Потом можно сделать Падмасану – Полный Лотос. Это у вас получится такого рода практику в течение двух или трех месяцев. Это называется Падмасана. Падма означает лотос. *У лотоса особые характеристики. У лотоса особые свойства. Когда наводнение или очень хорошо поднимается вода, обычно все водные растения погибают, они не плавают под водой. Только лотос, каким-то образом у него вытягивается стебель, и он даже в наводнение остается на плаву, и выживает, продолжает цвести. Точно таким же образом человек, который делает регулярно Падмасану, выходит сухим из воды, выходит из любых ситуаций, из любых трудностей.*

Теперь **Парватасана** – Поза горы (описание и картинка в разделе «Профилактика астмы»). Садимся в полу-лотос, или же в эту легкую позу со скрещенными ногами, и руки вот так вот вверх. Очень полезно для лечения сердца и легких. Два раза по 20 счетов.



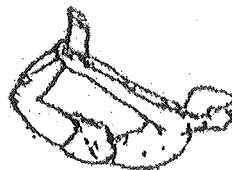
Следующая **Йогамудра**. Сзади берутся руки в замок, и нужно нагнуться из позы лотоса вперед, и коснуться головой земли или сколько получится согнуться. Тоже 20 счетов 2 раза.

Те асаны, которых нет в лекции, есть только картинки

HALASANA



DHANURASANA



MATSYASANA

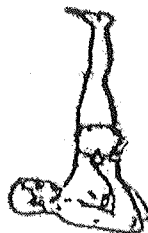


NAUKASANA



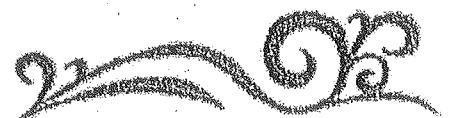
SARVANGHA SANA

PAVANA MUKTHASANA



## АЛЬФА МЕДИТАЦИЯ

1. Сядьте прямо;
2. Закройте глаза;
3. Не двигайтесь;
4. Расслабить все тело и считать с 10 до 1 от головы до пальцев;
5. Альфа-дыхание: 5 раз вдыхать через нос и выдыхать через рот со звуком «ХА»;
6. 18 раз повторить мантру (любимую);
7. Представлять слова, но не Божество (отойти от формы);
8. Визуализируйте цифры от 1 до 60;
9. Позитивная установка, аффирмации:
  - а) С каждым днем я становлюсь все лучше и лучше во всех отношениях;
  - б) Мудра медитации;
    - I. Я любящий, добрый человек;
    - II. У меня хороший характер;
    - III. Я здоровый человек;
    - IV. Я энергичный человек;
    - V. Я успешный человек; я могу, я могу; я могу.
10. Поверьте, что Ваши проблемы со здоровьем решены, излечены и визуализируйте;
11. Поделитесь со всеми, включая врагов и соперников (простите и забудьте);
12. Поблагодарите мать, отца, учителя и Бога;
13. Медленно открыть глаза ...3, 2, 1;
14. Пальминг: потереть ладони и положить их на глаза, поддержать и желательно провести упражнения по Жданову для глаз (полезны любые).





*Разговор, записан доктором Венката Канубадди в феврале 1999 года*

*(Руководитель анестезиологии в VA Medical Center, Форт Вейн, Индиана, США)*

### Медицинские советы Свами

**Свами:** Какое лечение диабета?

**Доктор:** Во-первых - диета, во-вторых упражнения, затем таблетки и инсулин в последнюю очередь, Свами.

**Свами:** Инсулин может понизить уровень сахара в крови очень быстро. Затем пациент может начать потеть и снизиться артериальное давление и пациент может впасть даже в кому, лучше избегать инсулина, если это вообще возможно, таблетки - хорошо. Какова же причина диабета?

**Доктор:** Поджелудочная железа - является проблемой, Свами.

**Свами:** Поджелудочная железа не является реальной проблемой. Это в основном неправильное питание и отсутствие физических упражнений. Жители Южной Индии едят много риса, а жители Северной Индии едят много пшеницы. Рис и пшеница могут увеличить уровень сахара в крови очень быстро, в течение получаса после еды.

Поскольку жители Юга не очень любят пшеницу, они должны есть хлеб чапатти (chapatti's). Таким образом, они не будут употреблять много риса и переедать его. Подобным образом, жители Севера должны есть рис, и таким образом они не будут переедать пшеницу. С другой стороны, если вы едите кукурузу или раги (крупя, родственник пшеницы) уровень сахара в крови будет расти медленно от двух до трех часов. Организм может справиться с этим медленным ростом сахара в крови очень хорошо, и диабет не будет проблемой. Люди не должны есть, поскольку их рот/желудок (язык) указывает им. Язык имеет 48 000 вкусовых рецепторов. Неправильное использование может вызвать желание и тягу к сахару и привести к диабету. Желания должны регулироваться и контролироваться для хорошего здоровья. Также существует некоторая генетическая причина для диабета.

**Доктор:** Да, Свами. Последние исследования подтверждают это! Есть что-нибудь, что Свами не знает?!!

**Свами:** Как твоя мать?

**Доктор:** Ее диабет лучше, но у нее артрит.

**Свами:** Как ее уровень сахара в крови?

**Доктор:** Она сама его проверяет, Свами.

**Свами:** Ты доктор, и вы даже не проверяете уровень сахара у своей собственной матери! Эти врачи в настоящее время не лечат диабет должным образом. Лучшие средства это контроль питания, диета и физические упражнения. Для диабета, зеленые листовые овощи очень хороши, кроме цветной капусты. Капуста это хорошо. Все фрукты с черным семенами/косточками, такие как яблоки, груши, виноград, арбуз и т. д., хороши, кроме печеных (заварных) яблок (поскольку в них слишком много сахара). Папайя хороша. Избегайте всех корней, особенно картофеля. Что еще вы делаете?

**Доктор:** Исследование новых лекарств для лечения диабета, Свами.

**Свами:** Лучше всего диета и физические упражнения. В чем причина сердечной болезни?

Доктор: Повышенный уровень холестерина, повышенное кровяное давление..

Свами: Нет, это «суэта/спешка, волнение, каррий». Слишком большая суэта, спешка, вызывает беспокойство и стресс – это не хорошо для сердца! Посмотри на Свами (Баба осылает к самому себе) - нет проблем со здоровьем Избегайте слишком большого количества растительного масла,

Употребляя чеснок ежедневно, можно снизить уровень холестерина в крови. Миндаль без кожуры также снижает уровень холестерина. Замочите миндаль в воде на ночь, очистите от кожуры и ешьте на ранним утром.

Доктор: Разве чеснок не раджас пища, Свами? Разве это не плохо для духовности?

Свами: Сначала здоровье тела; эти гуны (присущие/ качества) и духовное здоровье приходит следом. Без здорового тела вы не можете продолжать духовный путь,

Доктор: Как контролировать кровяное давление, Свами?

Свами: Уменьшить употребление соли. Меньше соли, меньше артериальное давление, больше соли, высокое давления.

Доктор: В настоящее время существует новое заболевание, называемое синдром хронической усталости. Пациенты, жалуются, что у них нет никакой энергии, чтобы что-либо делать, что является причиной, Свами?

Свами: Нет такой причины. Это низкая энергия, потому что эти люди тратят много энергии через плохие и загрязненные мысли, ненадлежащее и неизбирательное использование их. Чувствуют, что их энергия истощается, и они испытывают хроническую усталость, если они могут повторно использовать свой загрязненные мысли с хорошими мыслями, это отвлекает их от Божественного, таким образом, думая хорошо, видя хорошее, слушая хорошее, делая/творя добро, они могут восстановить потерянную хорошую энергию и чувствовать себя хорошо.