

**Саммари книги
КЭЙТИ СИЛКОКС**

Здоровая, счастливая, сексуальная



**МУДРОСТЬ АЮРВЕДЫ ДЛЯ
СОВРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН**

Библиотека авторских саммари СоКратко

**Полина Олеговна Крупышева
Саммари книги Кейти
Силкокс «Здоровая,
счастливая, сексуальная.
Мудрость аюрведы для
современных женщин»
Серия «Библиотека авторских
саммари СоКратко»**

Текст предоставлен правообладателем

Аннотация

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30–40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко.

Кейти Силкокс – преподавательница йоги. Практикует аюрведу и является автором многочисленных статей для журналов по йоге.

Эта книга подходит любой женщине, задумавшейся о своем здоровье и счастье. Ее стоит прочитать тем, кто хочет изменить свою жизнь, но не знает, с чего именно начать.

Содержание

Предисловие	5
Часть I. Философия	7
Глава 1. В гармонии с Великой матерью	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Полина Олеговна
Крупышева
Саммари книги Кейти
Силкокс «Здоровая,
счастливая, сексуальная.
Мудрость аюрведы
для современных женщин»**

Предисловие

В детстве люди полны энергии, силы, вдохновения и выносливости, но постепенно эти ресурсы истощаются. Восстановить элементы здоровья и счастья позволяет аюрведа.

Главная цель восточной системы аюрведа – это обретение благополучия в каждой сфере вашей жизни. Это обширный комплекс знаний, которые необходимо применять на практике.

Аюрведа основана на понимании того, что человеком управляет природа. И если мы приспособимся к ее ритму,

то будем более энергичными, успокоимся и будем чувствовать себя гораздо лучше.

Основные термины из аюрверды обычно даются на санскрите. У некоторых из них просто нет аналогов на других языках, кроме того, они несут в себе особый смысл – это звуки, которые наполнены энергией.

Аюрведа в переводе – знание о жизни. Оно состоит из множества инструкций, философских принципов и мифологии.

Основа аюрведы – это осознанность. Она позволяет проникнуть в собственный внутренний мир и обрести с ним гармонию. Этот путь не всегда легок, ведь он подразумевает безоговорочную честность с собой, самоанализ и медитацию.

Плюс этого учения состоит в том, что оно подходит и для жителей небольших деревень, и для жителей мегаполисов. Оно совсем не требует отказа от высокого жизненного темпа или удовольствий для достижения здоровой и сбалансированной жизни.

Часть I. Философия

Глава 1. В гармонии с Великой матерью

Если рассматривать мир с точки зрения аюрведы, то мы увидим, что он не раскладывается на отдельные части. Любые, даже незначительные, поступки и события влияют на здоровье и жизнь человека.

Здоровье по аюрведе – не только хорошее самочувствие физической оболочки, но и комфортное ощущение себя в своем теле таким, какой человек есть. В отличие от западной медицины аюрведа занимается профилактикой и лечит весь организм, а не отдельные проявления заболеваний.

По философии аюрведы внутри человека обитает эго, то есть маленькое «Я». Но здоровье нельзя получить, не выйдя за пределы эго. Оно хочет минутных радостей, подвержено злобе и зависти, которые мешают достичь счастья. Нужно слушать не его, а высшее «Я» – ту часть, для которой существует истинная любовь, знание, блаженство.

Считается, что здоровая жизнь человека основывается на трех краеугольных камнях – пище, сне и разумном использовании сексуальной энергии. Если сбалансировать эти

три аспекта, то, даже не придерживаясь принципов аюрведы, можно улучшить свое существование.

Еда является основой всего живого, а все болезни изначально вызваны проблемами с пищеварительным трактом. Так что для хорошего самочувствия нужно питаться только правильными продуктами и есть их только в подходящее время. При этом ни калорийность, ни количество витаминов в пище в аюрведе не важно. Здесь анализируются такие качества продуктов, как холод и тепло, легкость и тяжесть. Кроме того, в свой рацион стоит включать те продукты, которые подходят именно вам. Например, если вы мерзнете, то стоит потреблять больше острой пищи, т. е. согревающей.

В современном мире проблемы со сном являются нормой, а не исключением. А ведь именно сон является причиной многих заболеваний, среди которых диабет, депрессия или ожирение.

Сексуальную энергию аюрведа рассматривает как наиболее чистый вид силы жизни. При этом она призывает разумно отдавать эту энергию и не тратить ее зря. Нужно также полагаться на свое сердце при принятии важных решений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.