

ПИТАНИЕ В БЛАГОСТИ

ДЛЯ МИЛЛИОНОВ ЧИТАТЕЛЕЙ,



ЖЕЛАЮЩИХ СТАТЬ
ХОЗЯЕВАМИ СВОЕЙ ЖИЗНИ



Валерий
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И РАДОСТИ
СИНЕЛЬНИКОВ

Валерий Владимирович Синельников

Питание в благости

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=589435
Питание в благости : Центрполиграф; М.; 2010
ISBN 978-5-227-02005-5

Аннотация

Перед вами – книга, которая вдохновит вас на изменение своей жизни и откроет путь к здоровью и гармонии.

Вы узнаете все о законах правильного питания. Вам нужно всего лишь скорректировать привычную схему питания, исключить из своего рациона продукты, насаждаемые рекламой, начать питаться здоровой, энергетически чистой пищей. Вы увидите, как меняются ваши эмоции, мысли и поступки, как строится ваше будущее, в котором нет места болезням и неверию в свои силы.

Содержание

Предисловие	5
Известные системы питания	6
Традиционное смешанное питание	8
Раздельное питание	9
Питание по группам крови	10
Диетическое питание и монодиета	11
Макробиотическое питание	12
Вегетарианство	13
Постулаты аюрведического питания	15
Тонкое строение человека	16
Три доши	19
Люди типа вата – беспокойные творцы	20
Люди типа питта – «всё или ничего!»	23
Люди типа капха – рабочие лошадки	25
Тест для определения типа конституции	27
Рекомендации по питанию	30
О вкусах не спорят?	30
Рекомендации по питанию для людей типа вата	35
Рекомендации по питанию для людей типа питта	45
Рекомендации по питанию для людей типа капха	54
Силы материального мира	66
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Валерий Владимирович Синельников

Питание в благодати

Постой, Анастасия, вот ты сказала, он попил, а ел хоть что-нибудь Адам за целый день? Какою пищей он питался?

– Вокруг многообразие плодов, по вкусу разных, было, и ягод, и для пищи годных трав. Но чувства голода в дни первые не испытал Адам. От воздуха он сытым оставался.

– От воздуха? Но воздухом не будешь сыт. И даже поговорка есть такая.

– Тем воздухом, что дышит человек, сейчас действительно нельзя питаться. Сегодня воздух омертвён и зачастую вреден для плоти и души бывает.

О поговорке ты сказал, что воздухом не будешь сыт, но есть другая поговорка: «Я воздухом одним питался», она и соответствует тому, что было человеку предоставлено вначале.

Адам в прекраснейшем саду родился и в воздухе, что окружал его, не находилось ни одной пылинки вредоносной. В том воздухе пыльца растворена была и капельки росы чистейшей.

– Пыльца? Какая?

– Цветочная пыльца и травяная, с деревьев и плодов эфиры источавшая. Из тех, что рядом были и что из отдалённых мест ветерки носили. Никак от дел великих человека тогда не отвлекали проблемы по добыче пищи.

Всё окружающее через воздух его питало. Создатель сделал так всё изначально, что всё живое на земле в любви порыве стремилось человеку послужить, и воздух, и вода, и ветерок живительными были...

В. Мегре. Сотворение

Пища даёт жизнь человеку только потому, что она уже обладает жизнью, которая введена в неё Создателем, но она должна быть одушевлена, её надо разбудить, согреть нашими благословениями, и особенно нашей признательностью... В новой грядущей расе людей будут обучать методам приёма пищи, им откроют, что еда – это не простой заурядный и презренный процесс... Люди должны понять, что пища может быть для них средством совершенствования.

О.М. Айванхов. Новая Земля

Предисловие

Изначально эта книга зародилась как руководство по правильному питанию для внутреннего пользования в «Школе Здоровья и Радости» доктора Синельникова, и некоторое время многие из нас пользовались ею для коррекции своего способа питания. Но когда применение знаний из этой книги начало давать ощутимые результаты, мы решили опубликовать её в издательстве для широкого круга читателей.

До определённого времени мы не уделяли вопросам питания много внимания, так как считали, что на первом месте стоит преобразование своих мыслей и поведения, изменение характера. Мы и сейчас так считаем. Но постепенно мы обнаружили, что по мере того, как очищались наши помыслы, стали меняться наши вкусы. Явно прослеживалась некая связь между тем, что мы думаем, какие эмоции испытываем, и тем, что мы едим. Это заставило нас более глубоко погрузиться в эту тему. Мы изучили практически все источники, посвященные вопросам питания, проанализировали различные системы питания, известные на сегодняшний день, и пришли к очень интересным выводам. Вот с ними мы и хотели бы вас познакомить.

Никто из нас не мог и предположить, что такая банальная и избитая вдоль и поперёк тема может оказаться столь интересной для изучения. Мало того, мы обнаружили, что наибольшее невежество современный человек проявляет как раз в вопросах питания.

Мы не ставили перед собой задачу создать очередную модную систему питания. Их на сегодняшний день «изобретено» множество. Как говорится, на любой вкус. Мы просто собрали в одном месте и структурировали для вашего удобства знания о способе питания, основанном на древней ведической мудрости и подкреплённом современными исследованиями, а также поделились собственным опытом. Получилось практическое руководство, способное реально помочь вам изменить свой стиль питания как с целью укрепления здоровья, так и с целью развития духа.

В конце книги приведены источники, которыми мы пользовались. Если вас особенно заинтересовало что-то конкретное, вы можете познакомиться с первоисточником.

Дорогие наши читатели! Мы хотим, чтобы не только ваши мысли были чистыми и светлыми, но также и питание – здоровым и благодатным.

Известные системы питания

Что такое питание?

Казалось бы, странный вопрос. Ведь мы едим каждый день, да ещё и по несколько раз. Неужели мы не знаем, что такое питание? Ну что ж, уважаемый читатель, тогда ответьте на этот вопрос прямо сейчас. Проверьте себя. Не читайте дальше, пока не ответите. И запишите ответ на листке бумаги.

Итак: *питание – это...*

Валерий Синельников писал в одной из своих книг о том, что есть несколько тем, которые у людей вызывают бурю эмоций: это тема отношений между мужчиной и женщиной, тема социального и политического устройства общества, тема денег и конечно же питание. О чём это говорит? А говорит это о том, что эти темы наиболее энергетически ёмкие, и в этих сферах жизни у людей больше всего проблем. А проблемы порождены неправильным пониманием. И наша с вами задача разобраться с вопросом питания раз и навсегда.

Для начала обратимся к официальной науке. Как она отвечает на этот вопрос? В одном из энциклопедических словарей дано такое определение:

Питание – это приём и усвоение пищи, обращение стороннего вещества в свою плоть.

Теперь отвечаем на следующий вопрос: «Что такое пища?»
Тот же словарь даёт такое определение:

Пища – это всё, что служит для питания.

На сегодняшний день в рацион питания человека входят продукты из трёх царств природы: минерального, растительного и животного.

Но важно не только то, что мы едим, но и для чего мы едим. Итак, для чего же мы едим? Ответ очевиден – для поддержания Жизни. А как определяет Жизнь официальная наука?

Жизнь – есть способ существования белковых тел, особая форма существования и движения материи, возникшая на определённой ступени её развития.

Получается, что питание – это процесс поглощения пищи для продления жизни особой формы материи.

Быть может, уважаемый читатель, мы слишком скрупулёзно исследуем эту тему и «придираемся» к словам? Но мы с вами знаем, что для того, чтобы прояснить значение какого-либо термина, мы должны ясно понимать, какие образы скрываются за каждым словом. Согласитесь, что все споры сразу исчезают, когда есть ясное понимание.

Так какие же образы возникают у вас, уважаемый читатель, при прочтении традиционного определения?

Пока никаких?

Ну что ж, мы готовы помогать вам дальше.

Теперь ответьте на следующий вопрос: «Кто я?»

Обязательно запишите ответ на листке бумаги.

Итак: Я —...

Если вы ответили, что я — человек, то обязательно расшифруйте, кто такой в вашем представлении человек?

Вообще люди отвечают на этот вопрос по-разному. Вот несколько вариантов ответа, которые звучали на наших семинарах:

- обезьяна, ставшая в процессе эволюции человеком;
- бренное тело;
- чело веков;
- высшее из земных созданий, наделённое разумом, свободной волей, обладающее даром речи, нравственными понятиями и совестью, способное создавать орудия и пользоваться ими в процессе общественного труда;
- бессмертная душа и божественный дух, пришедшие на землю в этом физическом теле для прохождения уроков жизни;
- сын Божий / дочь Божья.

Ответ на этот вопрос очень важен. Именно он и определяет характер нашего питания. Как вы себя воспринимаете, как вы относитесь к себе и к окружающему миру — так вы и будете питаться. Если сказать короче, то **мировоззрение и уровень развития разума определяет характер питания.**

Итак:

- Кто мы?
- Для чего мы едим?
- Что мы едим?
- Как мы должны питаться, чтобы это было правильным для нас?
- Какую пищу нужно есть, когда, сколько и как нужно есть, чтобы быть здоровым и счастливым?

В этой книге мы с вами постараемся ответить на все эти вопросы.

Официальная наука рассматривает человека только как физическое тело (*особая форма существования и движения материи*), для поддержания жизни которого необходима разнообразная пища, богатая белками, жирами, углеводами, витаминами и микроэлементами. Такой изначально ущербный взгляд на Жизнь и на Человека сформировал определённую модель питания, которая господствует не только в западных умах, но практически во всём мире. Потому и появилось так много различных систем питания, диет. Их на сегодняшний день существует очень много. Назовём наиболее известные:

- Традиционное смешанное питание.
- Раздельное питание.
- Питание по группам крови.
- Диетическое питание.
- Монодиета.
- Макробиотическое питание.
- Вегетарианское питание и его разновидности.

Скажем несколько слов о каждой из них.

Традиционное смешанное питание

Господствующая западная система смешанного питания была сформирована не так давно – в XIX веке. В ее основе лежит убеждение, что человек – это печка, в которой сгорают продукты и в результате выделяется тепло, измеряемое килокалориями. В контексте этой системы человек рассматривается только как физическое тело, строительным материалом для которого являются белки, жиры и углеводы. Ещё необходимы витамины и микроэлементы. Просчитана их суточная норма для взрослого и ребёнка, а также для людей разных профессий. Казалось бы, всё правильно, но есть несколько но.

Первое. Почему полный человек хочет есть? Ведь у него в организме накоплены в избытке жиры, которые в так называемом цикле Кребса могут превратиться и в белки, и в углеводы и выделяют огромное количество энергии.

Второе. В конце XX века учёные провели эксперимент и установили, что если человек ест белки в том количестве, которое рекомендуется современными диетологами (от 40 до 120 г в сутки), то в выдыхаемом им воздухе увеличивается количество азота. А как мы знаем, азот является основным химическим элементом всех белков. И наоборот, если человек съедает белка меньше так называемой нормы, то в выдыхаемом воздухе азота становится меньше. Получается, что организм сам синтезирует необходимые белки из атмосферного азота. Причём все белки, включая и так называемые незаменимые.

Третье. Сторонники смешанной модели питания вообще не могут понять и объяснить феномен пранического питания, когда человек не ест месяцами и годами и не теряет свой вес. Они просто не хотят признавать этот факт.

Раздельное питание

Система раздельного питания была создана в прошлом веке Г. Шелтоном. Вот её основные правила:

1. Не объединять в один приём пищи углеводы с белками.
2. Включать в свой рацион как можно больше овощей и фруктов.
3. Потреблять белки, крахмал и жиры в ограниченном количестве.
4. Употреблять в пищу изделия из непросеянной муки, избегая продуктов, содержащих белую муку, сахар и маргарин.
5. Соблюдать интервал около 4 часов между приёмом пищи различного типа.

Свои выводы Шелтон сделал на основании изучения физиологии пищеварения. Он установил, что процесс переваривания и усвоения разных продуктов совершенно различен и, смешиваясь в желудке, они мешают друг другу: для переваривания белков желудок усиливает кислотность сока, которая быстро прекращает усвоение углеводов, происходящее только в щелочной среде. Поэтому после одновременного приёма таких продуктов начинается брожение.

Питание по группам крови

Основателем методики питания по группам крови является американский врач Питер д'Адамо. Согласно его теории, генетический код **человека** связан с эффективностью усвоения пищи. Другими словами, для нормальной деятельности иммунной и пищеварительной систем человеку нужно употреблять продукты, соответствующие группе крови, иными словами, те, которыми в давние времена питались его предки. Исключение из рациона веществ, несовместимых с кровью определенной группы, уменьшает зашлакованность организма, улучшает работу внутренних органов, способствует похудению. Потребление же «чужеродных» продуктов приводит к зашлакованности организма и быстрому росту жировых отложений.

Диетическое питание и монодиета

Диета – это определённый режим питания, при котором существует строгий регламент количества и качества употребляемых продуктов. Монодиета – это употребление одного продукта в течение определённого времени (обычно – не дольше трёх дней). Но к ней также относят диеты, которые длятся довольно долго и при которых продукт меняется через день, через два или три дня.

Макробиотическое питание

Эта система питания известна издревле. Её до сих пор используют в монастырях дзен-буддизма в Японии, где она называется «сводзин риори» – «кухня, которая улучшает суждения».

Современную концепцию макробиотики разработал японский военный врач Сагэн Итидзука. В 1897 году он опубликовал свой большой труд «Химическая теория питания и долголетия». Через год он выпустил учебник по питанию, который выдержал 23 издания. В 1908 году группа его последователей организовала Общество лечения пищей, которое можно было бы назвать первой макробиотической организацией.

Активным пропагандистом этого учения стал Юкиказа Сакуразава (известный на Западе как японский врач и философ Джордж Осава). Он написал более 100 книг по макробиотике, восточной философии и медицине.

На Западе макробиотика стала распространяться в середине 60-х годов XX века, после того как ученики Осава адаптировали её к западному образу мышления.

В основу современной макробиотики положена система восточной философии, которая зиждется на принципах равновесия Ян и Инь. Согласно этой концепции здоровье обеспечивается гармонией между этими базовыми энергиями Вселенной.

Все болезни, как и все продукты, макробиотика делит условно на Ян и Инь. Инь-заболевания рекомендуется лечить Ян-пищей и наоборот. Употребляя в пищу соответственно Инь– или Ян-продукты, можно поддерживать в организме динамическое равновесие этих энергий.

Вегетарианство

Вегетарианство (от лат. *vegetarius* – растительный) – это общее название систем питания, исключающих или ограничивающих потребление продуктов животного происхождения и основанных на продуктах растительного происхождения.

На сегодняшний день существует несколько типов вегетарианства:

веганство – строгое вегетарианство, при котором исключаются любые виды мяса животных, птиц, рыбы, морепродуктов, а также яйца, молоко и молочные продукты, а в некоторых случаях даже мёд;

лактовегетарианство – молочно-растительное вегетарианство, при котором в питании допустимо употребление молока и различных молочных продуктов;

лактоововегетарианство – молочно-яично-растительное вегетарианство, растительная пища сочетается с молочными продуктами и яйцами домашних птиц.

Вегетарианство – это образ жизни, характеризующийся питанием, исключающим плоть всех живых существ (мясо, рыбу и т. д.). Оно основано прежде всего на этических соображениях. Кроме того, вегетарианство более экономично для человечества. Подсчитано, что 1 гектар возделываемой земли может прокормить 7 вегетарианцев, а для пропитания одного человека, потребляющего мясо, необходимо 2 гектара земли (считая вместе взятые сад, луг и поле).

Хотелось бы немного слов сказать ещё об одном альтернативном способе питания – питании Праной. Мы не можем обойти эту тему стороной, так как на сегодняшний день в мире существуют не единицы, не сотни, а тысячи людей, которые вообще не принимают пищу (в традиционном понимании), а некоторые даже не пьют воду. А это уже говорит о многом.

Эти люди, казалось бы, не едят ничего. Но это только на первый взгляд. Оказывается, они питаются, но не так, как мы привыкли. Они поглощают энергию другими способами. Такой способ питания иногда называют праническим, иногда солнечным.

Один участник семинара так отозвался об этих людях: «Они только делают вид, что ничего не едят. Днём вам лапшу на уши вешают и кормят вас баснями, а ночью жрут под одеялом».

Людам с телесной платформой сознания очень трудно принять тот факт, что можно прекрасно жить, быть здоровым, даже не терять свой вес и при этом не употреблять пищу.

Получается, что если человек перейдёт полностью на тонкие вибрации любви, благодати, радости и другие, то вообще может отказаться от грубой пищи.

А что же современная наука говорит об этом явлении? Современная наука просто не хочет замечать таких людей. Как будто их нет. Нет человека – нет проблемы. Нечего обсуждать.

Существует ещё и противоположность питания – голодание. В данном случае речь идёт о так называемом лечебном голодании, когда человек добровольно и осознанно, с определённой целью идёт на этот шаг. В некоторых случаях это оправдано и даёт свои хорошие результаты.

Цель нашей книги – не глубокий анализ и уж тем более не критика традиционной модели смешанного питания или других систем. Мы просто анализируем сложившуюся ситуацию в вопросах питания и хотим её прояснить. То, что сегодня происходит в сфере питания, отражает наши представления о себе и окружающем мире. А то, что происходит,

просто ужасает: изобилие в продуктах невежественных энергий и энергий разрушения и насилия, искусственных химических веществ, генетически модифицированных ингредиентов. А ведь образ питания говорит об уровне развития разума человека. По образу питания можно очень многое сказать не только о самом человеке, но и об обществе в целом.

Мы постепенно привыкаем к каким-то стереотипам поведения и не замечаем, как они влияют на нас. А мы с вами знаем, что нашу жизнь определяют наши мысли.

Все описанные выше модели питания созданы для того, чтобы сделать человека более здоровым. Каждая вносит что-то существенное в питание, подбор продуктов, даже способы их приготовления. Создано кулинарное искусство. Написаны тысячи книг с рецептами вкусной и здоровой пищи. Но в большинстве своём современные системы питания рассматривают человека только лишь как физическое тело, а жизнь – как способ существования этого самого тела.

Но мы никак не можем согласиться с такой точкой зрения. Для нас Человек – это существо ещё и духовного плана, и устроен он гораздо сложнее, чем это описывает современная наука. А потому питание – это не только физиологическая потребность, и мы питаемся не только для того, чтобы обеспечить физическое тело энергией для роста, развития и размножения. Питание существует ещё и для нашего духовного развития, выполнения нашего земного предназначения, для выполнения нашей миссии.

В этой книге мы хотели бы подробно рассмотреть аюрведическую модель питания, которая существует, как и сама наука о Жизни – Аюрведа, уже на протяжении нескольких тысяч лет.

На сегодняшний день Аюрведа является наиболее эффективной системой нетрадиционной медицины (или, наоборот, традиционной), и она признана Всемирной организацией здравоохранения, которая более чем консервативна в таких вопросах. Во всём мире, в том числе и в России, на Украине, успешно работает множество аюрведических клиник, где с помощью этих безценных знаний лечат даже очень тяжелые недуги.

Постулаты аюрведического питания

Как мы уже говорили, ведическая культура питания существует на протяжении нескольких тысяч лет и базируется на основных постулатах:

1. Человек – это не только физическое тело. Кроме физического тела у человека есть так называемое тонкое тело, которое состоит из тела Ума, тела Разума, Самосознания (Эго) и Духа.

2. В Аюрведе существует три основных принципа обмена энергий – три доши: вата, питта и капха. С помощью продуктов питания мы можем регулировать доши.

3. В нашем мире Человек находится под влиянием трёх основных сил, или гун. На санскрите они называются: саттва-гуна, раджас-гуна и тамас-гуна. В зависимости от желаний человека, его мыслей и эмоций он вступает во взаимодействие с той или иной силой.

4. Для нашего тонкого и физического тела важно правильное сочетание всех вкусов. Это достигается за счёт подбора продуктов и применения пряностей и специй.

5. Каждый продукт имеет свой характер и несёт в себе ту или иную силу. С помощью питания мы поддерживаем не только физическое тело, но в первую очередь тонкое.

6. Человек должен придерживаться определённого режима питания.

Это основы, а теперь давайте разберёмся во всём как можно более тщательно.

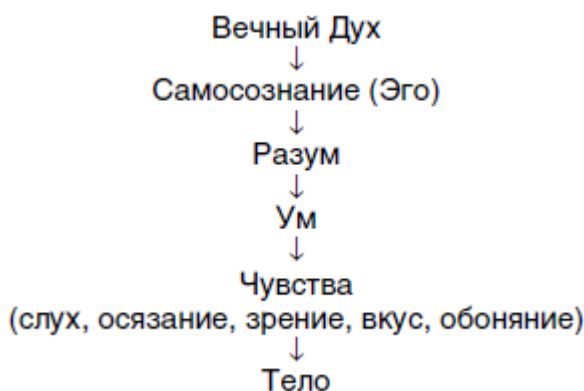
Тонкое строение человека

Чтобы понять суть питания, мы должны прежде всего разобраться со строением человека.

Древнее ведическое мировоззрение наших предков основывается на том, что **Человек живёт в нераздельном единстве с окружающим миром**. «Человек соразмерен миру» – так говорили древние мудрецы. И то, что применимо к макрокосму, должно быть применимо и к микрокосму. Поэтому в древних аюрведических трактатах так много внимания уделялось объяснению мироздания.

Телесное и психическое неразрывны, но соподчинены: основа и источник всякого существования есть Сознание (в отличие от материалистического мировоззрения, где сознание является лишь побочным продуктом живой материи). Человеческое тело появляется в результате уплотнения энергии Разума. Согласно аюрведе Человек появляется не как результат случайного слияния сперматозоида и яйцеклетки, а ещё задолго до зачатия. Проявление Человека идёт от Разума. Именно Разум формирует Ум, Чувства, и лишь потом появляется Тело.

Это утверждение хорошо иллюстрирует схема:



Из Вечного и Совершенного Духа под воздействием определённых сил-гун выделяется отдельное «Я», из которого формируются Ум и пять чувств, а также пять стихий, или первоэлементов: Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля. Всё это под воздействием кармы принимает конкретный телесный облик. Таким образом Дух «обрастает» материей и проявляет себя в этом мире (но никак не наоборот).

Вообще существует девять основных, первоначальных субстанций, из которых образуются все материальные и нематериальные объекты:

1. Земля.
2. Вода.
3. Огонь.
4. Воздух.
5. Эфир.
6. Ум.
7. Разум.
8. Время.
9. Пространство.

Каждая субстанция обладает определёнными качествами. Эти субстанции невозможно «пропустить» через свои органы чувств. Они тонкоматериальны и не подлежат изучению физическими приборами, поэтому ортодоксальная наука никогда не сможет их обнаружить.

Итак, для того чтобы образовалась материя, необходимы первоначальные субстанции, а для того, чтобы она была живой, нужна Душа (Атма) и Сила Жизни. И Кто-то должен всем этим нас снабдить. Этот факт официальной наукой почему-то совершенно игнорируется. Учёные считают, что Жизнь возникла случайно, в результате Большого взрыва. А энергия Жизни приходит из пустоты. Это похоже на то, как если у маленького ребёнка спросить, откуда берётся электричество, то он наверняка ответит, что из розетки, не осознавая всего сложного механизма получения и транспортировки электрического тока.

*«Может ли быть сделан без **деятеля** кувшин посредством глины, оси, колеса, и дом сделан из земли, соломы и балок без **домостроителя**?*

*Тот, кто говорит, что тело объединено действующими причинами без самого **деятеля**, – говорит это от скудоумия и отвергания писания»
(Чарака самхита, Шарирастхана 1.24–69).*

Так что же мы питаем с помощью пищи: только физическое тело, которое неизбежно стареет и разрушается, или ещё и более тонкие структуры, в том числе Душу, связанную с Создателем? Ответ на этот вопрос очень важен, так как именно он определяет характер нашего питания.

И физическое, и тонкое строение человека очень подробно описано в аюрведе – науке Жизни. Аюрведа основана на древних ведических писаниях, на научных и философских концепциях, объясняющих и сотворение мира, и устройство человеческого тела.

В древних ведических трактатах сказано, что при сотворении Мира вначале появился звук ОМ (АУМ). Для его распространения необходимо было пространство. Поэтому из этого тонкого звука проявилось пространство, или эфир. А движение пространства привело к проявлению воздуха. Движение воздуха создаёт трение, а трение, как известно, создаёт тепло. Из множества частиц тепла сформировались свет и огонь.

Огонь, в свою очередь, воздействуя на эфир, формирует воду. А вода густеет и создаёт молекулы земли. Земля даёт жизнь всем органическим и неорганическим формам.

В данном случае первоэлементы Земля, Вода, Огонь и Воздух не являются теми категориями, с которыми мы имеем дело в повседневной жизни, но из них формируются все материальные объекты. Но живое существо появится только тогда, когда эти пять первоэлементов соединятся с Атмой (Душой).

Пять первоэлементов присутствуют во всём, что есть во Вселенной. И человек состоит из них. Так, **Эфир** создаёт в нашем теле пространство и придаёт форму органам. Он произошёл от звука, а потому связан с органами слуха и речи.

Воздух не только присутствует в лёгких и полых органах, но и отвечает за любое движение. Он связан с чувством осязания, прикосновения, а потому имеет непосредственное отношение к коже и к рукам, так как с помощью рук мы прикасаемся к окружающему миру, с помощью рук мы держим, даём, принимаем и берём.

Огонь обеспечивает пищеварение, метаболизм, процесс мышления, активизирует сетчатку глаза, позволяя ему воспринимать свет. Огонь – это принцип превращения, трансформации. Он проявляется в виде света, тепла и цвета и относится к глазам как органу зрения и к ногам, так как глаза задают направление движения.

Вода жизненно необходима для функционирования всех систем организма. Она отвечает за принцип заполнения, соединения, растворения. Информация в окружающем мире распространяется также за счёт действия первоэлемента воды. Вода связана с органом вкуса. Без неё язык не может ощущать вкус. Язык, в свою очередь, связан с половыми органами и воспроизводством потомства. Через гениталии выводится ненужная вода из организма. Те люди, которые контролируют свой язык, контролируют и половые органы.

Земля обеспечивает твёрдость. Она связана с чувством обоняния и обеспечивает наличие у объектов запахов, ароматов. Есть органы в человеческом теле, которые связаны с первоэлементом земли и принципом твёрдости – это нос, через который мы воспринимаем запахи, и прямая кишка, через которую выводятся из организма твёрдые вещества. Кстати, если человек страдает запорами, то у него, как правило, притуплено обоняние и появляется дурное дыхание.

Вселенная, как и человеческое тело, состоит из пяти первоэлементов, а комбинация первоэлементов приводит к образованию двадцати особых парных качеств.

1. Тяжёлый – лёгкий.
2. Горячий – холодный.
3. Сухой – влажный, вязкий.
4. Активный – пассивный.
5. Подвижный – неподвижный.
6. Твёрдый – мягкий.
7. Чистый – слизистый.
8. Шершавый – гладкий.
9. Большой – маленький.
10. Твёрдый – жидкий.

В зависимости от сочетания первоэлементов, от того, какой из них доминирует, человек приобретает те или иные качества. Это и является его индивидуальной характеристикой. Все люди разные. У каждого своё тело, свой характер и эмоциональный облик. Но есть нечто, что объединяет людей между собой. Это нечто первые учителя аюрведы назвали доша.

Три доши

Концепция трёх дош в аюрведе является центральной. По сути, аюрведа – это наука об установлении баланса в теле и уме. Тело каждого из нас представляет собой место взаимодействия пяти основных первоэлементов, о которых мы писали выше, – это Земля, Вода, Огонь, Воздух, Пространство (Эфир) – с нашими чувствами и действиями. Принципы, управляющие всем этим взаимодействием, называются дошами. Их три – вата, питта и капха.

Каждая доша – это сочетание двух элементов из пяти. Вата представляет собой сочетание воздуха и пространства, капха – воды и земли, а питта – огня и воды.

ВАТА – эфир + воздух (основной элемент доши)

ПИТТА – вода + огонь (основной элемент доши)

КАПХА – вода + земля (основной элемент доши)

Эти три силы – вата, питта и капха – регулируют биохимические и физиологические процессы, ритмы и движения, в общем, всю работу нашего организма. Когда доши в равновесии (а равновесие у каждого из нас своё), мы чувствуем себя хорошо, имеем крепкое здоровье. Нарушение их равновесия ведёт к плохому самочувствию, болезни и даже смерти.

Конституция человека предопределяется в момент зачатия. Это результат всевозможных комбинаций элементов и доша родителей с учётом влияния различных внешних факторов. Однако самое главное в её формировании – это кармическая история души самого человека.

В момент рождения конституция вступает в свои права и начинает действовать.

Врождённую конституцию называют природой или пракрита человека. По ходу жизни, под влиянием неправильного питания, образа мыслей и действий, конституция может изменяться. Такая изменённая конституция называется викрити. Именно её мы и будем определять, так как обычно определить пракрита при загрязнённом состоянии организма не представляется возможным. Она, вероятнее всего, проявится, когда вы восстановите свой внутренний баланс – а этому очень способствует правильное питание.

Надо сказать, что людей с чистым типом конституции не так уж много. Если, ознакомившись с описанием типов и пройдя тест, вы обнаружили, что принадлежите к чистому типу вата, питта или капха, то это в большинстве случаев значит, что ваш дисбаланс очень силен (помните, что речь идет не о вашей врождённой конституции, а о конституции дисбаланса, то есть викрити).

Большинство людей принадлежит к типу двух дош, где одна доша обычно несколько превосходит другую, то есть её элементы немного сильнее проявлены. Совсем редко встречаются так называемые трёхдошные люди, то есть те, у кого все три доши проявлены примерно в одинаковой степени.

Не так уж важно, одна доша у вас доминирует или две, ведь каждому из нас приходится порой иметь дело с каждой из дош, если конституция выходит из равновесия. Поэтому вам надо изучить не только ваш тип конституции, но и характеристики всех трёх дош. Ведь когда вы сбалансируете питание, ваша конституция изменится и проявится истинная, врождённая природа – пракрита, а она может оказаться совершенно не такой, как викрити, которую вы определили сегодня.

Итак, сначала ознакомьтесь с описанием типов конституции и только после этого пройдите тест, чтобы определить свой тип.

Люди типа вата – беспокойные творцы

Вата-доша, определяемая такими элементами, как Воздух и Пространство, управляет движениями нашего тела, а также отвечает за равновесие в нём. Эта доша управляет мышцами, контролирует дыхательную, пищеварительную и нервную систему.

Вата заведует всем тем, что мы начинаем, но ей всё равно, закончим мы дело или бросим на полдороги. Особенно часто не заканчивают начатых дел – будто бы не хватило на это силы – люди с неуравновешенной ватой, то есть с вата-викрити. Если это про вас, то вам необходимо уравновесить эту дошу с помощью правильного питания. Задумайтесь об этом. Если вы часто ходите по магазинам и при этом не можете ничего выбрать, если вы долго что-то говорите, а потом забываете, с чего и зачем начали, если вы вечно не довольны жизнью, так как у вас ничего не получается, то это означает, что вата вышла из равновесия.

Если же человек с типом вата практически всегда энергичен, жизнерадостен и горит желанием действовать, то его вата-доша находится в равновесии. Тогда его ум ясен, легко сосредотачивает свое внимание, легко делает выводы. Он испытывает удовольствие от простых вещей. Естественные проявления уравновешенной ваты – разговорчивость, живость, возбужденность, быстрота реакций, непредсказуемость и богатое воображение. Как правило, это творческие люди, вне зависимости от того, чем они зарабатывают на жизнь. Творческий подход ко всему – вот их девиз.

Люди типа вата очень, возможно, даже слишком чувствительны к изменению обстановки. Они чутко реагируют на прикосновение и звук и, возможно, из-за этого не переносят резких звуков и громкого шума, а также не любят, когда их неожиданно дергают или хлопают по плечу, – это очень характерные признаки вата-доши.

Ещё один признак вышедшей из равновесия ваты – импульсивность, склонность к перенапряжению. В этом случае возбуждение у людей типа вата сменяется истощением, хронической усталостью или депрессией. Причём депрессия у них своеобразная, не похожая на депрессию, характерную для людей типа капха. Депрессии у ваты, как правило, не тяжёлые, и их характерный признак – чувство опустошённости.

Вообще говоря, вата – «нервная» доша, ведь она отвечает за нервную систему. Наиболее важная её функция – это управление центральной нервной системой. Поэтому характерными для людей типа вата расстройствами можно считать нервную дрожь, тик, апоплексический удар и различные спазмы, как сосудов, так и мышц, в том числе мускулатуры органов.

Спастической болезнью является, к примеру, холецистит – воспаление желчного пузыря, а также бронхит и астма. Большинство психосоматических заболеваний возникает из-за дисбаланса вата-доши. Кроме того, этот дисбаланс может давать различные нервные расстройства: тревожность, депрессию, а также психические заболевания и умственные отклонения. В большинстве случаев нервные расстройства очень плохо поддаются лечению, однако возвращение ваты в состояние равновесия может помочь полностью избавиться от них.

Если человек типа вата и не имеет заметных отклонений в здоровье, он в той или иной степени склонен к беспокойству и может временами мучиться бессонницей. Это происходит из-за того, что вата имеет неуравновешенный тип высшей нервной деятельности, как определял это академик И.П. Павлов.

Обычно сон таких людей краток – шесть часов или меньше, особенно в старости. Они более других подвержены беспокойству и страхам, даже если для них нет никакого повода. Из других отклонений у них чаще всего случаются проблемы с пищеварением – хронические запоры, метеоризм, диарея на нервной почве, спазмы кишечника, гастрит и т. п. Для женщин этого типа очень характерны болезненные менструации и их задержки.

Люди типа вата, как правило, лишены лишнего жира, из-за которого могут всю жизнь страдать питта или капха (кстати, из-за этого у людей типа вата зачастую выступающие сухожилия, вены и суставы). Некоторые люди типа вата переживают из-за этого, но не могут набрать вес даже с помощью специальных диет (да-да, бывают диеты и для набора веса!). Тех же вата, кто доволен своим телосложением, можно без преувеличения назвать счастливыми – они остаются стройными и гибкими, даже предаваясь гурманству. Они могут есть все, что угодно, – и мясо, и жирное, и углеводы, – и при этом не поправляться.

Однако у некоторых людей типа вата вес меняется с возрастом: к тридцати годам они полнеют, но не до ожирения. При этом вес годами остаётся более или менее стабильным. Именно к таким женщинам относится пословица: «Есть возраст, после которого женщина полнеет не от котлет, а от лет». Сбросить лишние килограммы таким людям достаточно сложно, ведь они фактически не зависят от количества употребляемой еды. Вернуть былую стройность можно, уравновесив вату.

Для людей типа вата характерны узкие плечи или бедра, а иногда и то и другое. Кроме того, избыток ваты, имеющийся с рождения, может дать несоразмерность тела: либо слишком большие, либо слишком маленькие ноги или руки, слишком мелкие или слишком крупные, а порой выступающие вперед зубы. Очень часто форма тела людей типа вата дисгармонична, непропорциональна. Если у вас искривление позвоночника, кривые ноги, пальцы на ногах растопырены или глаза посажены либо близко друг к другу, либо, наоборот, далеко, то велика вероятность того, что вата – ваш тип. Кроме того, хруст в ваших суставах также может говорить о принадлежности к нему.

Людям типа вата необходимо работать в меру, не переусердствовать, а отдыхать столько, сколько нужно организму и мозгу для восстановления полной работоспособности, и не меньше. Иначе вата может выйти из равновесия, что может повлечь за собой плохое самочувствие и даже серьёзные болезни. Если вата – ваш тип, постарайтесь вести размеренный, уравновешенный образ жизни, даже если это покажется поначалу некомфортным или сложным. Так как вата-доша отвечает за равновесие, то такое изменение темпа вашей жизни с большой вероятностью приведёт к улучшению физического и умственного состояния.

Вата-доша ведёт за собой все остальные доши вашего организма, причём даже не важно, какие из дош у вас наиболее проявлены (то есть какого вы типа). Что из этого следует? Всегда из равновесия первой выходит вата-доша, и это приводит к усталости, недомоганиям и в итоге к болезням. Во-вторых, вата-доша умеет подражать другим дошам, и, пока мы думаем, что причиной наших проблем является нарушение равновесия питты или капхи, недомогания, вызванные ватой, прогрессируют. При любом недомогании стоит балансировать вата-дошу, потому что более половины всех недугов и иных расстройств – её детища. И в-третьих, вата-доша имеет огромное влияние на остальные доши: когда она в равновесии, и они, как правило, в равновесии.

Поэтому нам всем следует уделить вата-доше первостепенное внимание.

О вата-доше, как и о любой другой, можно рассказать очень много, но это не входит в задачи нашей книги. Поэтому перед вами краткий список того, что ещё характерно для людей типа вата, кроме того, что мы обсуждали выше.

Для людей вата характерна непредсказуемость (и они не столь стереотипны, как люди питта или капха); быстрота мышления и действий; возбудимость, импульсивность, переменчивость настроения; краткие всплески эмоций, которые быстро вылетают из головы; способность схватывать на лету новую информацию и вскорости забывать её; нерегулярное чувство голода; подъёмы и спады работоспособности (не выносят постоянной рутинной работы); поверхностный, тревожный сон, а порой и бессонница; склонность к быстрому переутомлению.

В большинстве случаев вата-доша выходит из равновесия тогда, когда человек:

1. Регулярно испытывает чрезмерные нагрузки при занятиях спортом.
2. Тяжело физически работает.
3. Склонен к половым излишествам, женщины – к нимфомании.
4. Сильно устаёт в процессе учёбы или другой умственной деятельности.
5. Регулярно подолгу говорит, в том числе шёпотом, кричит, испытывает напряжение голосовых связок, неправильно поёт.
6. Живёт в страхе, тревоге, часто беспокоится.
7. Часто нервничает и испытывает стресс, например из-за собственных неудач.
8. Курит.
9. Подолгу сидит перед телевизором или за компьютером.
10. Подвергается побоям или другой форме насилия.
11. Долго ходит в тесной, сдавливающей одежде.
12. Долго обходится без сна.
13. Поднимает очень тяжёлые предметы.
14. Длительно голодает, предаётся обжорству после голода.
15. Долго находится в холодной воде без предварительной закали, ходит в дальний поход, прыгает, падает, быстро бежит без предварительной тренировки.
16. Долго воздерживается, когда хочет помочиться или опорожнить кишечник.

Вата-доша выходит из баланса также, когда человек ест пищу с острым, горьким, вяжущим вкусом (о вкусах и их влиянии на организм мы поговорим немного позже), холодную или сухую пищу, не запивая её необходимым количеством жидкости, а также часто употребляет горох, рис и мясо, вата-доша резко увеличивается в холодную и ветреную погоду, при сбоях в пищеварении и проблемах с дыханием.

Люди типа питта – «всё или ничего!»

Питта-конституция очень характерно проявляется во внешности. Если вы румяный рыжеволосый человек, то наверняка в вас очень сильно выражена питта. Люди типа питта не высокие и не низенькие, не толстые и не худые, их тело имеет правильные пропорции. Вес обычно средний, может колебаться на 2–3 килограмма в зависимости от еды или сезона, но людей типа питта это, как правило, не смущает, ведь они как легко набрали вес, так же легко сбросят его. Питта как раз тот тип, который худеет на диетах.

Если говорить о лице людей типа питта, то его черты, как правило, пропорциональны. Их глаза, как, впрочем, и всё остальное в их внешности, среднего размера. Кстати, при общении с людьми питта иногда возникает ощущение, что они проникают в собеседника взглядом. У них глаза-рентген.

Волосы у людей типа питта чаще всего прямые, тонкие и светлые: это блондины, русоволосые и рыжие люди. Сильная или избыточная питта даёт склонность к ранней седине и облысению.

Людям питта в общем повезло с кожей, она у них светлая, тёплая и мягкая. Часто (чаще, чем у людей других типов) на ней можно увидеть веснушки или родинки. Правда, у некоторых из людей питта кожа склонна к раздражениям и воспалению, и тогда они страдают из-за прыщиков или покраснения, которые, однако, кратковременны, так как вызываются в основном внешними раздражителями. Кроме того, людям питта нелегко загореть, их кожа подвержена солнечным ожогам, особенно у людей со светлыми и тонкими волосами. Им следует избегать прямых солнечных лучей.

Характерным признаком питты является чувствительность их глаз. Белки очень легко краснеют от любого раздражения, будь то свет или небольшое загрязнение. Именно люди питта чаще других носят солнцезащитные очки. Если питта выходит из равновесия, то у такого человека может ухудшиться зрение.

Люди питта обычно хорошо спят, но могут просыпаться из-за того, что им жарко. Они спят достаточно крепко и «высыпают» стандартные восемь часов. Если питта выходит из равновесия, то люди этого типа начинают мучиться бессонницей, особенно если им есть о чём подумать и побеспокоиться.

Тип питта – самый «жаркий» во всех смыслах тип людей. По характеру это, как правило, нетерпеливые, горячие люди, про таких принято говорить, что они «бросаются в омут с головой». Физиологически жар проявляется в том, что у них практически всегда тёплые руки и ноги, а потеря равновесия конституции проявляется ощущением жжения в глазах, на коже и в желудочно-кишечном тракте. Из-за внутреннего жара люди типа питта плохо переносят жару и духоту: они очень быстро устают и не выдерживают нормальной для них при других условиях физической нагрузки.

Люди питта подвержены гневливости, особенно легко их гнев, раздражение, нетерпимость, требовательность проявляются в стрессовой ситуации и тогда, когда питта выходит из равновесия.

Люди типа питта бывают хорошими руководителями, так как обладают необходимыми для управления качествами, но никогда не бывают демократичными и уступчивыми руководителями. Как правило, подчинённые не любят их из-за резкого, взрывного характера, чрезмерной требовательности и придира.

Острый ум и способность к концентрации позволяют людям питта успешно справляться со своими профессиональными обязанностями. У них всё в порядке: самочувствие, деньги, поступки. Однако они склонны тратить деньги на предметы роскоши (ах, как они

любят окружать себя красивыми вещами!), тем не менее это не опустошает их карман – зарабатывать они умеют.

Люди питта хорошие ораторы, обладающие не только прекрасной дикцией и правильной речью, но и достаточной ясностью мышления, позволяющей донести их мнение до слушателей и в случае необходимости отстоять его. Они бывают порой критичны и язвительны в своих речах – это говорит о том, что питта вышла из равновесия. Однако в большинстве случаев они имеют силу признать свою неправоту, когда другие говорят им об их излишней требовательности, язвительности или какой-то другой некорректности.

Когда же люди типа питта пребывают в равновесии, они приятны во всех отношениях, уверены в себе, жизнерадостны и отважны. Они любят преодолевать трудности и получают удовольствие от экстремальных ситуаций. Там, где другой человек растеряется и впадёт в панику, человек питты возьмёт бразды правления в свои руки.

Вообще говоря, люди типа питта честолюбивы, ревнивы, храбры, воюют с открытым забралом и не склонны к консерватизму и формальностям. Они рациональны, планируют своё время, имеют энергичную походку. Уравновешенной питте свойственна душевная теплота, пылкость, любвеобильность и удовлетворённость жизнью.

Абсолютно у всех людей питта-доша управляет метаболизмом, то есть контролирует обмен веществ. У людей же типа питта это особенно проявлено. В молодости у них исключительно хорошее пищеварение, но к середине жизни оно начинает подводить – от одного продукта изжога, от другого – язва обостряется, а к старости почти у всех появляется геморрой... Виной этому их внутренний жар, а в частности пищеварительный огонь. Из-за него у людей питта волчий аппетит и часто проявляющаяся сильная жажда, и поэтому они склонны слишком много съесть. Люди питта с огромным трудом отказываются от еды и страшно переживают, когда прием пищи задерживается. Это раздражает их. Такие взаимоотношения с едой рано или поздно приводят к болезням, а чтобы избавиться от них, необходимо привести питту в равновесие с остальными дошами.

Это невероятно важно, потому что, когда питта-доша в дисбалансе, и в физическом теле, и во всех тонких телах человека происходит быстрое накопление токсинов. А люди типа питта более других чувствительны к этому. Они плохо переносят зашлакованную пищу, грязный воздух и воду, алкоголь и табак, а также негативные эмоции – враждебность, ненависть, ревность и прочие. Питта-доша даёт каждому человеку, вне зависимости от его типа, инстинктивное чувство умеренности и чистоты, а ведь это основа здоровья.

Наиболее распространённые причины дисбаланса питта-доши:

1. Гнев, ревность.
2. Неудачи в жизненно важных делах.
3. Физические нагрузки, особенно в жару, у плиты или у печи.
4. Жара, духота, слишком сухой воздух.
5. Употребление кислой пищи, алкоголя.

Питта-доша увеличивается из-за того, что человек ест пищу с кислым, острым или горьким вкусом, пряную, слишком горячую. Вывести питта-дошу из равновесия можно, употребляя много горчицы, перца, кунжутного и горчичного масла, зелёных овощей, лука, чеснока, вина, йогурта, сметаны. Легче всего питта-доша разбалансируется летом, в жару, в полдень или полночь, при нарушении пищеварения и сбоях в режиме питания (помните, что для людей типа питта это очень важно).

Люди типа капха – рабочие лошадки

Люди типа капха расслаблены и спокойны. Основное свойство капхи – давать стабильность, устойчивость и чувство внутренней безопасности. Поэтому люди данного типа обладают выносливостью, стабильной физической силой и незаурядным упорством. Даже их физическую форму можно охарактеризовать как устойчивую и тяжёлую.

Многие люди типа капха коренасты и приземисты, другие имеют хорошую гармоничную фигуру с широкими плечами и бедрами (женская фигура такого типа называется «песочные часы»). Женщины типа капха – это женщины эпохи Ренессанса, с пышными бёдрами и грудью, с выраженными изгибами. Мужчины типа капха – это коренастые крепыши, иногда «квадратные» люди, твёрдо стоящие на своих ногах. При этом и мужчины и женщины этого типа довольно грациозны в движениях и обладают лёгкой походкой. При нарушении равновесия данного типа конституции появляется склонность к полноте.

Если человек типа капха полнеет, то он может сбросить лишний вес лишь ценой невероятных усилий. А сильно вышедшая из равновесия капха делает таких людей чрезмерно полными. Как уже говорилось, люди обычного телосложения тоже могут относиться к типу капха, а если в конституции человека сочетаются принципы капхи и ваты, то он может иметь тонкое, стройное тело.

Кожа у людей типа капха прохладная, бледная, гладкая, чаще всего жирного типа. Обычно они имеют большие глаза. Лицо у них, как правило, спокойное, это лицо уравновешенного человека со стабильной жизнью. Очень большое значение люди типа капха придают вкусу и запахам, а следовательно, еде. В ней же они ищут эмоционального утешения. В силу своей приземлённости они исследуют окружающий мир не интеллектуально, а посредством телесных ощущений. Это люди опыта.

Капха даёт медлительность. Люди капха медленно едят, медленно обдумывают, предпочитают неторопливый разговор. Им повезло в том, что они от природы спокойны и самодостаточны, не любят конфликтов, поэтому редко гnevаются и склонны всех прощать. Их очень сложно вывести из себя. Поскольку пищеварение у людей этого типа медленное, то они, как правило, не имеют волчьего аппетита и могут спокойно пропустить приём пищи.

Энергия людей типа капха очень устойчива. Это единственный тип, который не тяготеет к тяжёлым физическим трудом и даже любит его. Среди них много людей рабочей специальности и людей, трудящихся на земле. Эти люди подолгу не устают, их упорство удивительно. Часто люди этого типа экономны и склонны к накопительству. Речь идёт не только о деньгах, они стараются накопить и сохранить как можно больше, будь то одежда, собранный урожай, еда в холодильнике или жир на их бёдрах. Кстати, жир у них накапливается как раз в районе бёдер и ягодиц, а не на талии, как у людей типа вата.

Обычно у людей капха, в силу стабильной энергетики, крепкое здоровье, капха дарует силу и естественную сопротивляемость болезням. Если они и болеют, то их болезни связаны со слизью и проявляются на слизистых оболочках, так как капха отвечает за влажные ткани тела и слизь. Люди типа капха при нарушении равновесия часто страдают хроническим насморком, болеют простудами, склонны к аллергии, астме и болям в суставах. Хуже всего они себя чувствуют с февраля по май.

Доминирующая капха даёт, как правило, хорошее кровообращение, поэтому у людей типа капха обычно тёплые руки и ноги. Они не любят холодную сырую погоду, она замедляет процессы в их организме, они начинают тяжело соображать и впадают в депрессию.

Люди типа капха спят подолгу – более восьми часов, – и их сон глубок. Они с трудом просыпаются по утрам, подолгу лежат в постели, прежде чем встать, но через некоторое время «раскачиваются» и бывают энергичны до позднего вечера.

Самые внимательные к потребностям других людей и терпимые к недостаткам окружающих, люди типа капха нацелены на то, чтобы вокруг них всё было мирно и спокойно. Они хорошие матери и отцы, понимающие и спокойные. Вообще говоря, материнский инстинкт является проявлением капхи.

Люди типа капха остаются спокойными даже тогда, когда все остальные в панике. В сложные для всех людей периоды они являются примером спокойствия и разумного отношения к ситуации. Они знают, что терпение и труд всё перетрут. В общем люди этого типа достаточно благодущны. Однако они могут выйти из себя под воздействием сильного стресса, обычно из-за потери чего-то или кого-то дорогого для них: их типичные пороки – жадность и слишком сильная привязанность.

Если человек не может отнести на помойку свои старые вещи и они лежат, занимая место в шкафах, это говорит о сильном избытке капхи. Вышедшая из равновесия капха надевает человека бараньим упрямством, делает его недовольным жизнью, ленивым, сонным.

Если люди вата и питта обладают гибким умом, хорошей памятью и легко (хоть и порою ненадолго) обучаются, то у людей типа капха это не так. Они обучаются очень медленно, но глубоко усваивают то, чему учатся, и потом всю жизнь могут пользоваться этими знаниями. Им тяжело даётся новая информация, поэтому они очень последовательны в учёбе. Именно люди капха зубрят предмет, благодаря чему выбиваются в отличники. Однако, теряя равновесие, они заметно глупеют и плохо усваивают даже элементарный материал. Вообще люди этого типа склонны подолгу размышлять, прежде чем принять какое-нибудь решение.

Людям типа капха противопоказан застой: он превращает их стабильность в непреодолимую инерцию. Им необходимо научиться не слишком привязываться к прошлому, к людям и к вещам; им стоит перестать бояться перемен, и тогда их конституционный тип станет настоящим благословением для них и их близких.

Капха выходит из состояния равновесия, если человек:

1. Слишком мало или, напротив, слишком много работает физически.
2. Спит днём или спит больше 10 часов в сутки.
3. Ведёт сидячий образ жизни.
4. Склонен лениться и ни о чём не задумываться.

Капха-дошу увеличивает пища со сладким и кислым вкусом, а также солёная, маслянистая, тяжёлая и не очень свежая пища. Как правило, это молоко, йогурт, кефир, сметана, сахар, жиры и масла, в том числе сливочное, сладкие фрукты, хлеб, рыба и морепродукты, алкоголь. Чаще всего капха-доша выходит из состояния равновесия в хмурое дождливое утро, весной или осенью, днём или ночью, после еды.

Тест для определения типа конституции

Для того чтобы более точно определить свой тип, пройдите этот тест. Все вопросы теста разбиты на три блока, в каждом по 20 вопросов.

Дайте ответ от 1–7 баллов в соответствии с тем, насколько данное утверждение к вам относится.

1. Совершенно ко мне не относится.
2. Ко мне практически не относится.
3. Относится в малой степени.
4. Иногда относится.
5. Скорее относится, чем нет.
6. Относится ко мне в значительной степени.
7. Полностью про меня.

Просуммируйте баллы в каждом блоке и запишите результат. Например, если вы поставили шестёрку за первый ответ, тройку за второй и двойку за третий и т. д., итог по блоку будет $6 + 3 + 2 + \dots = 88$. В результате вы получите три числа, благодаря которым вы сможете определить свой тип. Как это сделать, мы покажем после прохождения теста.

I

1. Я совершаю действия очень быстро.
2. Я с трудом запоминаю информацию и вспоминаю её потом.
3. По природе своей я живой и весёлый.
4. У меня хрупкое телосложение, я с трудом набираю вес.
5. Я всегда быстро осваивал новые для меня понятия.
6. Для меня характерна быстрая и лёгкая походка.
7. Для меня бывает трудным принятие решения.
8. Я склонен к запорам.
9. Ступни и кисти часто бывают у меня холодными.
10. Я часто ощущаю беспокойство и тревогу.
11. Как и большинство людей, я терпеть не могу холодную погоду.
12. У меня быстро меняется настроение, и по своей природе я довольно эмоционален.
13. Я много говорю, и мои друзья считают меня болтливым.
14. Мне часто бывает трудно уснуть, или сон мой недостаточно крепок.
15. Моя кожа, случается, сильно пересыхает, особенно зимой.
16. Моё мышление очень активное, иногда мысли носят навязчивый характер, но при этом очень развито воображение.
17. Мои движения быстры, я активен, но моя энергичность носит взрывной характер и непостоянна.
18. Я легко возбудим.
19. Сроки приёма пищи и отхода ко сну, если их не контролировать, носят нерегулярный характер.
20. Я быстро запоминаю заученное и так же быстро забываю.

II

1. Я считаю себя очень работоспособным.

2. Многие считают меня упрямым.
3. В своих действиях я стремлюсь быть всегда точным и аккуратным.
4. Я хладнокровен и, возможно, излишне манерен.
5. Я ощущаю дискомфорт и легко утомляюсь в жаркую погоду, возможно, в большей степени, чем большинство людей.
6. Я склонен к потливости.
7. Если я пропускаю приём пищи или опаздываю на обед, то чувствую себя неудобно.
8. Я очень легко раздражаюсь и сержусь, хотя не всегда показываю это.
9. Одна или несколько характеристик относятся к моим волосам: ранняя седина, облысение, тонкие, прямые, редкие; светлые, рыжие, соломенного цвета.
10. У меня хороший аппетит; при желании я могу съесть очень много.
11. У меня очень регулярный стул; для меня скорее характерен жидкий стул, нежели запоры.
12. Я легко раздражаюсь.
13. Я придаю большое значение деталям.
14. Я способен быстро рассердиться и при этом отходчив.
15. Я очень люблю холодную пищу.
16. Чаще всего мне кажется, что в помещении слишком жарко, а не прохладно.
17. Терпеть не могу очень горячую и острую пищу.
18. Я недостаточно терпим к тем, кто не согласен с моим мнением.
19. Я люблю испытывать собственные силы и, приняв решение, делаю всё, чтобы реализовать его.
20. Я медленно ем и методично выполняю действия.

III

1. Моя естественная тенденция – действовать не спеша, методично.
2. Я набираю вес легче, а сбрасываю его труднее, чем большинство людей.
3. У меня спокойный ровный характер, меня нелегко вывести из себя.
4. Я могу пропустить приём пищи, не испытывая при этом особого дискомфорта.
5. У меня склонность к воспалениям слизистых оболочек, отёкам, астме, заболеваниям носовой полости.
6. Для того чтобы нормально чувствовать себя на следующий день, я должен проспать не менее восьми часов.
7. Мой сон очень крепок.
8. Я хладнокровен, меня нелегко разозлить.
9. Я обучаюсь не так быстро, как многие, но знания мои упорядочены и удерживаются надолго.
10. У меня тенденция к излишней полноте – я легко набираю лишний вес.
11. Мне неприятна холодная и влажная погода.
12. У меня густые, тёмные, вьющиеся волосы.
13. У меня крупное, плотное телосложение.
14. У меня гладкая, мягкая кожа, несколько бледного оттенка.
15. Ко мне хорошо подходят определения: спокойный, добродушный, нежный, снисходительный.
16. Я медленно перевариваю пищу, так что после еды чувствую тяжесть в желудке.
17. У меня очень хорошая выносливость и выдержка, а уровень энергии постоянен.
18. Обычно я говорю немного, размеренно.

19. Я склонен пересыпать, ощущать сонливость, встаю с постели; вообще по утрам я долго раскачиваюсь.

20. Я медленно ем и методично выполняю все действия.

Первый блок определяет тип вата, второй – питта, а третий – капха. Если результат в одном из блоков сильно (более чем в полтора раза) отличается в большую сторону от двух других, например I (вата) – 140, II (питта) – 60, III (капха) – 48, то можно говорить о преобладании одного типа, то есть о чистом типе конституции. В данном примере это тип вата.

Если же два значения не сильно разнятся между собой (с разбросом не более чем в полтора раза), а третье значительно меньше, например I (вата) – 100, II (питта) – 92, III (капха) – 35, то это смешанный тип, в примере – вата-питта.

Если все три показателя примерно равны, то можно говорить о тройном типе.

Каждая доминирующая в человеке доша имеет особый набор свойственных ей качеств. Это можно увидеть из таблицы (основные качества доши выделены жирным шрифтом).

вата (эфир + вода)	питта (вода + огонь)	капха (вода + земля)
Сухая Холодная Лёгкая Подвижная Изменчивая Ясная Чистая и прозрачная Резкая Проникающая Тонкая, невидимая	Горячая Маслянистая Влажная Кислая Резкая Острая Распространяющаяся Текучая Лёгкая	Тяжёлая Холодная Влажная Маслянистая Мягкая Сладкая Липкая Устойчивая Инертная Гладкая

Рекомендации по питанию

О вкусах не спорят?

Вот вы и определили свой тип. Кажется, что теперь достаточно дать простые рекомендации по питанию, и вы сможете составить свой оздоравливающий рацион. Однако всё не так просто, ведь аюрведа – наука, и наука сложная. А посему давайте сначала разберёмся в определениях и поговорим об общих правилах питания. И только потом возьмёмся за ваш конституционный рацион.

Специалисты по аюрведе считают, что суть приёма пищи состоит в том, чтобы взять что-то за пределами своего тела и использовать это для восполнения недостающего ему. Данный процесс происходит не на уровне калорий, жиров, белков и углеводов, а на уровне энергий. Ведь каждая доша в нашем организме отвечает за те или иные виды энергии.

Западная диетология уделяет много внимания содержанию в пище витаминов, белков, жиров, углеводов и её калорийности, и для неё важен химический состав продукта.

Однако знание об этих питательных веществах – это знание, вычитанное нами из книг, а не полученное из личного опыта. Вряд ли кто-то из нас, попробовав новый продукт, определит его калорийность или скажет, есть ли там витамин А. Современная наука опирается, как правило, на результаты лабораторных исследований, тогда как аюрведа – дитя самой Природы.

Согласно аюрведе, как вы уже, вероятно, поняли, не может быть стандартной диеты для всех и каждого, да и потребность в определённых веществах у каждого своя. Главная идея, которую несёт нам аюрведа: то, что мы едим, и то, как мы едим, должно гармонизировать с нашей природой, в более узком смысле – с нашей конституцией.

Чтобы понять, что необходимо, а что вредно для нас, нам необходимо научиться различать вкусы, а в идеале и их оттенки. Скажете, что и так различаете их? Это не совсем так. Современные люди едят быстро и в процессе еды не уделяют внимания различению вкусов. Некоторые даже не могут ответить, какой конкретно был вкус у продукта, лишь говорят, вкусно им было или нет.

Считается, что морковь – сладкая. Так-то оно так, но ведь морковь тоже бывает разная: какая-то с кислинкой, какая-то с горчинкой, а третья немного вяжет рот. То же можно сказать и о фруктах, и о молочных продуктах. Что касается хлеба, картофеля, риса, а также салатных овощей, то мы вообще мало знакомы с их вкусами – ведь их мы привыкли солить, а соль не только не усиливает, но и забивает настоящий вкус продукта.

Чтобы научиться понимать, какой на самом деле у продукта вкус – а на основе вкусов и строится аюрведическая диета для каждого типа конституции, – вам необходимо попробовать обычные для вас продукты без соли и сахара, чтобы прочувствовать их настоящий вкус.

Аюрведа выделяет шесть вкусов. Это:

- **сладкий** – вкус сладких фруктов, сахара, мёда. Он также присутствует в некоторых овощах и молочных продуктах;

- **кислый** – вкус лимона, многих ягод, щавеля. Также он доминирует в кефире, твороге, сметане.

- **солёный** – этот вкус бывает только у минералов (обычной и морской соли), а также у морских водорослей;

- **острый, или пряный**, – это вкус лука, чеснока, некоторых лекарственных трав и пряных приправ, например базилика и мяты перечной;

- **горький** вкус у калины, брусники и других северных ягод, а также у некоторых сыров;

• **вяжущий** – это вкус хурмы, айвы и других вяжущих фруктов, а также некоторых приправ.

Однако следует помнить, что речь идет только о преобладании в продукте одного из шести вкусов, так как в подавляющем большинстве продуктов вкусы сочетаются. Например, в большинстве круп сочетаются в различных пропорциях сладкий и вяжущий, во многих овощах – сладкий и горький, во фруктах – кислый и сладкий, в приправах – горький и острый.

Вот какую информацию о вкусах и их влиянии на организм мы обнаружили в одном из наиболее древних и полных источников аюрведических знаний, сохранившемся до сегодняшнего дня, Чарака-самхите.

Сладкий вкус

Сладкий вкус имеет ту же природу, что и тело человека, поэтому стимулирует рост всех тканей организма. Способствуя долголетию, этот вкус благоприятно действует на все органы чувств и интеллект, а также придаёт силы и способствует поддержанию хорошего цвета кожи. Сладкий вкус ослабляет питту, вату и противодействует ядам. Он также утоляет жажду, снимает ощущение жжения и укрепляет здоровье; способствует регенерации кожи и восстановлению волос, хорошо влияет на голос и повышает общий энергетический уровень организма.

Сладкий вкус даёт чувство удовлетворённости, увеличивает массу тела и его тонус. Он позволяет избавиться от чувства слабости, устраняет неудобу и позволяет восстанавливать силы тем, кто ослаблен болезнью. Он освежающим образом действует на нос, рот, горло, губы и язык, позволяет бороться с приступами слабости и обморочными состояниями.

Если же сладкое потреблять в избыточных количествах, что приводит к увеличению капхи, то возникает ожирение, дряблость, стремление к бездействию, сонливость, чувство тяжести, утрачивается аппетит, ухудшается пищеварение, наблюдается патология в развитии мышц, органах ротовой полости и горла. Дыхание становится тяжёлым, возникает кашель, затруднения мочеиспускания, ухудшается перистальтика кишечника, начинаются частые простуды, наблюдаются застойные явления в мочевом пузыре и кровеносных сосудах и другие болезненные проявления, обусловленные повышенной капхой.

Кислый вкус

Кислый вкус улучшает пищеварение, способствует увеличению веса тела, придаёт сил, стимулирует интеллект, укрепляет органы чувств, придаёт бодрости, уменьшает газообразование в кишечнике и вздутие живота, умиротворяет сердце, стимулирует слюноотделение, облегчает проглатывание пищи и способствует её перевариванию.

В то же время, если кислые продукты потребляются в избыточном количестве, это вызывает жажду, раздражение слизистой глаз, вызывает «гусиную кожу», разжижает капху, усугубляет пит-ту и приводит к накоплению токсинов в крови. Переизбыток кислого также ведёт к атрофическим изменениям мышц и снижает тонус тела. Благодаря присущему ему согревающему эффекту он способствует воспалению, нагноению или изъязвлению ран, ожогов, переломов и других травм. Этот вкус вызывает чувство жжения в горле, грудной клетке и в области сердца.

Солёный вкус

Солёный вкус стимулирует пищеварение, оказывает увлажняющее действие, зажигает пищеварительный «огонь». Он оказывает успокаивающее и слабительное действие, производит сосудорасширяющий эффект. Солёный вкус умеряет вату, снимает зажимы, уменьшает различные отложения и как бы подавляет все другие вкусы. Солёный вкус стимулирует слюнообразование, разжижает капху, очищает сосуды, смягчает все органы тела.

В малых дозах солёный вкус способствует пищеварению и усиливает аппетит; в умеренных дозах он используется в качестве слабительного средства; в больших дозах он вызывает рвоту. Способствует росту тканей во всём организме и вызывает задержку в организме воды.

При избыточном употреблении или при использовании с недостаточным количеством других вкусов он усугубляет питту, приводит к застою крови, способствует возникновению жажды, обморочным состояниям и ощущению жжения, усиливает инфекционные заболевания кожи, вызывает симптомы отравления. Под его действием раньше прорываются гнойники. Он ухудшает работу органов чувств, ускоряет образование морщин, поседение и выпадение волос. Солёный вкус способствует развитию болезней, сопровождающихся кровоточивостью, усиливает кислотность желудка, способствует развитию воспалительных заболеваний кожи, подагры и других заболеваний по типу питты.

Острый вкус

Острый вкус оказывает очищающее действие на ротовую полость, стимулирует аппетит и пищеварение, усиливает выделения из носа, вызывает слезотечение и придает чёткость нашему восприятию. Он способствует излечению от ожирения, вздутия живота, угнетения кишечной перистальтики и застоя воды в организме, так как усиливает потоотделение. Этот вкус является также отхаркивающим средством, способствует удалению шлаков из организма. Острый вкус убивает глистов и микробов, уменьшает явления застоя крови и образования кровяных сгустков, способствует очищению сосудов и ослабляет капху.

При избыточном использовании его или при недостаточном добавлении к нему других вкусов он вызывает чувство слабости и изнеможения, способствует возникновению обморочных состояний и прострации, ведёт к потере сознания и к головокружениям. Благодаря ему возникает чувство жжения в горле, а также во всём теле, снижается мышечная сила, появляется сильная жажда и тремор, а также острые и колющие боли по всему телу.

Горький вкус

Горький вкус, хотя он и неприятен сам по себе, восстанавливает способность ярко чувствовать вкусы. Он выводит токсины, снижает температуру тела во время болезни, обладает противомикробным действием и убивает глистов. Горький вкус помогает бороться с обмороком, ощущением жжения, зуда, воспалительными заболеваниями кожи. Он придаёт тонус коже и мускулатуре, стимулирует пищеварение, очищает материнское молоко, помогает в борьбе с ожирением, удаляя токсины, накопившиеся в жировых отложениях, а также в костном мозге и лимфе.

Однако когда он применяется отдельно или же в избыточном количестве, то приводит к общему ослаблению организма и атрофии тканей. Горький вкус вызывает огрубение сосудов, снижает физическую силу, приводит к изнеможению, чувству слабости, к умственной

перегрузке. Он способствует возникновению головокружений, пересыханию рта и других болезненных явлений, характерных для ваты.

Вяжущий вкус

Вяжущий вкус имеет успокоительное действие, прекращает понос, способствует исцелению суставов, закрытию и исцелению изъязвлений и ран, кроме того, он останавливает кровотечение. Этот вкус снижает капху и питту. Вяжущий вкус снижает потливость, обладает противовоспалительным действием, а также способствует сокращению мышц и восстановлению правильного положения сместившихся или выпавших органов.

Однако при использовании его отдельно либо в избытке он вызывает сухость во рту, болевые ощущения в области сердца, ведёт к запорам, ослабляет голос, создаёт закупорки в сосудах, придаёт тёмный оттенок кожным покровам и приводит к преждевременному старению. Вяжущий вкус вызывает задержку газа, мочи и каловых масс, способствует истощению и возникновению слабости. Он способствует возникновению заболеваний типа вата, таких как параличи, спазмы, конвульсии и судороги.

Вкусы и эмоции

Эмоции, так же как и пища, обладают определённым вкусом или ароматом и влияют на организм соответственно своим качествам. Существуют горькие эмоции, такие как скорбь и горе, или эмоции, обладающие вяжущим характером, как страх, – эти эмоции усугубляют вату.

Имеются также кислые эмоции, такие как зависть и ревность, или едкие эмоции – гнев, которые усугубляют питту. Есть и сладкие эмоции, такие как желание и страсть, или солёные эмоции, например жадность, – они усиливают капху.

Некоторые эмоциональные переживания могут оказывать на организм такое же влияние, как и неподходящие виды пищи, алкоголь, наркотики или инфекции. Психологические факторы столь сильны, что они при лечении могут доминировать над физиологическими факторами. Именно по этой причине аюрведа принимает во внимание и энергетику психики и учит, как с помощью питания и трав контролировать состояния ума и эмоциональной сферы.

Чтобы вы научились лучше ориентироваться в мире вкусов, мы приведём здесь небольшую таблицу продуктов, соответствующих каждому вкусу. Хотя этот список далеко не полон, пробуя указанные здесь продукты, вы научитесь правильно распознавать вкусы и понимать, какой вкус у продуктов, которых в этой таблице нет.

Сладкий	Анис, фенхель, тмин, сахар, сливочное масло, пальмовый сахар, рис, бобовые, фрукты, молоко, кардамон, кокос, большинство зерновых, топленое масло
Кислый	Гранат, тамаринд, томат, лимон, другие цитрусовые, продукты брожения (кефир, йогурт, маринады, мисо, соевый соус, уксус)
Солёный	Соль, морские водоросли, пища с повышенным содержанием соли
Горький	Пажитник, гвоздика, корица, цикорий-эндивий, салат-латук, портулак, лавровый лист, карамболь, цикорий, баклажан, карела, зелень и листовые салаты, маслины
Острый	Перец чили, имбирь, чеснок, хрен, горчица, лук, чёрный перец
Вяжущий	Сырые овощи, чай, зелёные бобы, пажитник, капуста (брюссельская, белокочанная), незрелые фрукты, айва, хурма, куркума

Ну а теперь, когда вы уже знаете не только свой тип конституции, но и всё о вкусах, пришло время дать рекомендации по питанию для каждого из конституциональных типов. Помните, что конституция редко бывает «чистой», поэтому, если у вас доминируют две доши, воспользуйтесь рекомендацией для них обеих. Итак:

Рекомендации по питанию для людей типа вата

Вам необходимо съесть достаточное (по вашему интуитивному ощущению) количество сладкой, кислой и солёной пищи, а в случае возникновения энергетического дисбаланса в организме, что проявляется беспокойством, перемещающимися болями, мигренями, слабостью или несварением желудка, следует отказаться от острой, горькой и вяжущей пищи.

Строго придерживайтесь одного простого, но незаменимого для вашего здоровья правила: **ешьте понемногу и только тогда, когда есть чувство голода**. Вам лучше не употреблять сухой пищи, а также не есть за один присест большого количества свежих овощей и фруктов – это слишком усиливает и так доминирующую у вас вата-дошу.

Пейте тёплые напитки, откажитесь от ледяной воды даже в жару. Пить лучше всего перед едой, а не во время или сразу после.

В приведённой таблице вы найдете благоприятные и неблагоприятные для вас продукты.

Благоприятные	Неблагоприятные
Фрукты	
<i>Как правило, почти все сладкие фрукты</i>	<i>Как правило, почти все сушёные фрукты</i>
Абрикосы Авокадо Ананасы	Арбуз Гранат Изюм (сухой)

Благоприятные	Неблагоприятные
Апельсины Бананы Виноград Вишни Грейпфруты Груши Дыни Земляника Изюм (вымоченный) Инжир (свежий или размоченный) Киви Кокос Лайм Лимоны Манго Нектарины Папайя Персики Ревень Сливы Финики (свежие или размоченные) Хурма Чернослив (вымоченный) Яблоки (приготовленные) Яблочный соус Ягоды	Инжир (сушёный) Клюква Финики (сушёные) Чернослив (сухой) Яблоки (сырые) Все неспелые фрукты Фрукты являются слишком лёгкой пищей, отрывающей и без того лёгкую Вату от Земли. Поэтому мы не советуем людям с вата-конституцией питаться одними фруктами

Овощи	
<i>Благоприятны приготовленные овощи</i>	<i>Неблагоприятны мороженые, сырые или сушёные овощи</i>
Батат Брюква Горох приготовленный	Артишоки Баклажаны Брокколи

Примечание: * в умеренных количествах, ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Дайкон-редис* Зелёные бобы Зелёный чили Зелень горчицы* Кабачки Капуста (приготовленная)* Кинза Кресс водяной Латук* Листовая зелень* Лук варёный или жареный Лук-порей Морковь Огурцы Окра (бамия) Маслины Перец сладкий Пастернак Петрушка* Репа Свёкла Спаржа Сельдерей Топинамбур* Тыква Фенхель (анис) Цветная капуста* Цукини Чеснок	Брюссельская капуста Горох сырой Грибы Зелень одуванчика Капуста (сырая) Картофель Кольраби Кукуруза сырая** Лук (сырой) Оливки зелёные Перец острый Помидоры (приготовленные)** Помидоры (сырые) Редис Свекольная зелень** Хрен** Шпинат Людам типа вата желательно употреблять в пищу овощи, приготовленные с большим количеством масла и специй. Сырые же овощи лучше употреблять в виде соков

Зёрна	
Амарант* Блины, оладьи Овёс (приготовленный)	Гречиха Крекеры Кукуруза

Примечание: * в умеренных количествах, ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Пшеница Пшеничная мука дурум Рис (всех видов) Хлеб из пророщенной пшеницы Людам с вата-конституцией можно изредка употреблять даже неблагоприятные крупы. При некоторых нарушениях ваты, связанных с накоплением шлаков, некоторые крупы, отнесённые к неблагоприятным, могут оказать высокое положительное действие, как, например, ячмень при артрите	Кускус Макароны** Мюсли Овёс (сухой) Овсяные отруби Полба Полента (каша из кукурузы)** Просо Пшеничные отруби Рисовые лепешки** Рожь Саго Тапиока Хлебцы или злаковые завтраки (холодные, сухие, в виде хлопьев) Хлеб дрожжевой Ячмень

Блюда из бобовых	
Маш (бобы мунг) Мунг-дал (лущеный маш) Соевое молоко* Соевое мясо* Соевый соус* Тофу* Чечевица красная* Бобовые не являются подходящей пищей для людей типа вата и годны для употребления лишь изредка	Белые бобы Бобы адуки Бобы пинто Горох лущёный Горох (сушёный) Горох-черноглазка Лимская фасоль Мисо** Нут Соевая мука Соевые бобы Фасоль Чёрные бобы Чечевица коричневая

Примечание: * в умеренных количествах, ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Молочная пища	
<i>Хороши почти все молочные продукты!</i>	<i>Йогурт (чистый, замороженный или с фруктами)</i>
Гхи Йогурт (разведённый)* Козий сыр Масло сливочное Молоко козье Молоко коровье Мороженое* Нежирная простокваша Сметана* Сыр (мягкий) Сыр (твёрдый) Творог	Большинство молочных продуктов благоприятно для людей с вата-конституцией. Лучше употреблять их тёплыми и со специями. Молоко не рекомендуется смешивать с другими продуктами. Кисломолочные продукты более полезны, чем молоко

Приправы и специи	
Гомасио Горчица Кетчуп Красные водоросли Лайм Лимон Лук-шалот Майонез Морские водоросли Пикули Соевый соус Соль Уксус Фукус Чёрный перец*	Хрен

Примечание: * в умеренных количествах.

Благоприятные	Неблагоприятные
Чили* Аджван Анис Апельсиновая кожица Асафетида Бадьян (звёздчатый анис) Базилик Ваниль Гвоздика Горчичное семя Имбирь Кардамон Кориандр (кинза) Корица Красный перец* Куркума Лавровый лист Майоран (душица) Маковое семя Мускатный орех Мята	
Мята курчавая Мята перечная Орегано Пажитник Паприка Перец гвоздичный Петрушка Розмарин Соль Тимьян (чабрец) Тмин Укроп Фенхель	

Примечание: * в умеренных количествах.

Благоприятные	Неблагоприятные
Чабер Чеснок Шафран Эстрагон (тархун)	
Орехи	
<i>Умеренно:</i> Арахис Бразильские орехи Грецкие орехи Кедровые орешки Кешью Кокосы Макадамские орехи Миндаль Пекан Фисташки Фундук Чароул	Нет

Семена	
Кунжутное семя Льняное семя Семя подсолнуха Тыквенные семечки Халва	Попкорн Блошное семя**
Масла растительные	
<i>Для внутреннего и наружного употребления (в порядке предпочтения):</i> Кунжутное Гхи Оливковое	Льняное Соевое Маргарин

Примечание: ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Большинство других растительных масел (кокосовое и авокадовое лучше применять только наружно)	
Напитки	
Абрикосовый сок Ананасовый сок Апельсиновый сок Виноградный сок Вишневый сок Горячее молоко со специями Грейпфрутовый сок Кислые соки «Кофе» из злаков Лимонная вода (вода с лимоном) Миндальное молоко Морковный сок Овощной бульон Персиковый сок Рисовое молоко Соевое молоко (горячее и со специями)* Сок алоэ Сок манго Сок папайи Яблочный сидр Ягодные соки (кроме клюквенного)	Газированные напитки Гранатовый сок Грушевый сок Клюквенный сок Кофе Напитки со льдом Напитки с кофеином Сливовый сок** Соевое молоко (холодное) Томатный сок** Холодные молочные напитки Холодный чай Чёрный чай Шоколадное молоко Яблочный сок

Травяные чаи	
Аджван Алтей Апельсиновая кожица	Базилик** Гибискус Ежевика

Примечание: * в умеренных количествах, ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Боярышник	Жасмин**
Гаультерия	Женьшень
Гвоздика	Мате (парагвайский чай, падуб)**
Земляника*	Ковыль
Имбирь (свежий)	Корица**
Кошачья мята*	Крапива**
Лаванда	Красный клевер**
Лимонная трава	Кукурузные рыльца
Малина, листья*	Лопух
Мята болотная	Люцерна**
Мята курчавая	Мелисса**
Мята перечная	Мормонский чай (эфедра)
Овсяная солома	Огуречник
Окопник	Одуванчик
Пажитник	Страстоцвет**
Ромашка	Тысячелистник
Сассапарель	Фиалка**
Сассафрас	Хмель**
Солодка	Ячмень**
Фенхель	
Хризантема*	
Цветы бузины	
Цикорий*	
Шалфей	
Шафран	
Шиповник	
Эвкалипт	
Ягоды можжевельника	

Сладости	
Концентраты фруктовых соков	Белый сахар
Мед	Кленовый сироп**
Меласса (чёрная патока)	Шоколад
Пальмовый сахар (гур)	

Примечание: * в умеренных количествах, ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Рисовый сироп Фруктоза Ячменный солод	
Пищевые добавки	
Аминокислоты Витамины: А, В-комплекс, В ₁₂ , С, D, Е Маточное молочко Минералы: кальций, медь, железо, магний, цинк Сок алоэ* Спирулина и сине-зелёные водоросли Цветочная пыльца	Зелень ячменя

Примечание: * в умеренных количествах.

Рецепт молочного напитка, нормализующего вата-дошу

Этот напиток хорошо тонизирует и даёт много энергии. Эффективен при синдроме хронической усталости, половой слабости и снижении либидо.

Ингредиенты:

$\frac{1}{4}$ ч. л. молотого кардамона; $\frac{1}{4}$ ч. л. орешков чароул или $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого миндаля;
1 стакан молока; $\frac{1}{4}$ стакана воды.

Все смешать, довести до кипения и уваривать, пока не останется примерно 1 стакан жидкости. Пить лучше всего после захода солнца.

Рекомендации по питанию для людей типа питта

Когда вы здоровы, вы можете есть практически всё, но лучше всё же отдать предпочтение продуктам с преобладанием сладкого, горького и вяжущего вкусов. Если же питта вышла из равновесия – это может проявиться повышением давления или температуры тела, изжогой, зловонным потом или запахом изо рта, обострением заболеваний пищеварительной системы – временно откажитесь от солёного, кислого и острого вкусов.

Важная рекомендация для вас: **старайтесь не доводить себя до сильного чувства голода и избегайте длительного голодания.** Хорошо пережёвывайте пищу и по возможности не переедайте.

Пить вам лучше всего перед едой и во время еды, понемногу. Выпить залпом полулитровую кружку – это не для вас.

В приведённой таблице вы найдёте благоприятные и неблагоприятные для вас продукты.

Благоприятные	Неблагоприятные
Фрукты	
<i>Как правило, почти все сладкие фрукты</i>	<i>Как правило, почти все кислые фрукты</i>
Абрикосы (сладкие)	Абрикосы (кислые)
Авокадо	Ананасы (кислые)
Ананасы (сладкие)	Апельсины (кислые)
Апельсины (сладкие)	Бананы
Арбуз	Виноград (зелёный)
Виноград (красный и чёрный)	Вишни (кислые)
Вишни (сладкие)	Грейпфруты
Гранаты	Земляника
Груши	Киви**
Дыни	Клюква
Изюм	Лимоны
Инжир	Лайм
Кокосы	Манго (зелёные)
Лимоны	Персики
Манго (спелые)	Ревень

Примечание: ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Нектарины Папайя* Сливы (сладкие) Сухофрукты Финики Хурма Чернослив Яблоки (сладкие) Яблочный соус Ягоды (сладкие)	Сливы (кислые) Яблоки (кислые) Ягоды (кислые)

Овощи	
<i>Сладкие и горькие овощи</i> Артишоки Батат Брокколи Брюква Брюссельская капуста Водяной кресс* Горох Грибы Зелёные бобы Зелень одуванчика Кабачки Капуста Картофель Кинза Кресс-салат Кукуруза свежая Латук Листовая зелень Лук (приготовленный) Лук-порей (приготовленный) Морковь (приготовленная)	<i>Острые овощи</i> Баклажаны** Дайкон-редис Зелёный чили Зелень горчицы Кольраби** Кукуруза (сырая)** Лук (сырой) Лук-порей (сырой) Морские водоросли Оливки (зелёные) Перцы (жгучие) Помидоры Репа Свёкла (сырая) Свекольная зелень Хрен Чеснок Шпинат (приготовленный)** Шпинат (сырой)

Примечание: * в умеренных количествах, ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Морковь (сырая)* Огурцы Окра (бамия) Оливки чёрные Пастернак Перец сладкий Петрушка Редис Салат-латук Сельдерей Спаржа Топинамбур Тыква Фенхель (анис) Цветная капуста Цукини	

Зерновые блюда	
Амарант Блины, оладьи Гранола Завтраки злаковые сухие Крекеры Кускус Макароны Овёс (приготовленный) Овсяные отруби Полба Пшеница Пшеничные отруби Пшеничная мука дурум Рисовые лепёшки Рис (басмати, белый, дикий) Тапиока	Гречиха Кукуруза Мюсли** Овёс (сухой) Полента (каша из кукурузы) Просо Рис (коричневый)** Рожь Хлеб дрожжевой

Примечание: * в умеренных количествах, ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Хлеб из пророщенной пшеницы Ячмень	
Блюда из бобовых	
Белые бобы Бобы адуки Бобы пинто Горох лущёный Горох (сушёный) Горох-черноглазка Лимская фасоль Маш (бобы мунг) Мунг-дал (лущёный маш) Нут Соевая мука* Соевое молоко Соевые бобы Тофу Фасоль Чёрные бобы Чечевица коричневая и красная	Мисо Соя Соевый соус

Молочная пища	
Гхи Йогурт (свежий и разведённый)* Масло сливочное (несолёное) Молоко козье Молоко коровье Мороженое Сливки Сыр (мягкий, не старый, несо- лённый) Сыр козий (мягкий, несолённый) Творог	Йогурт (чистый, замороженный или с фруктами) Масло сливочное (солёное) Нежирная простокваша Сметана Сыр (твёрдый)

Примечание: * в умеренных количествах.

Благоприятные	Неблагоприятные
Приправы и специи	
Кинза Красные водоросли Лайм* Проростки пшеницы Чёрный перец* Апельсиновая кожица* Базилик (свежий) Ваниль* Имбирь (свежий) Кардамон* Кориандр Корица Кумин Куркума Листья маргозы* Мята Мята курчавая Мята перечная Петрушка* Тмин* Укроп Фенхель Чёрный перец* Шафран Эстрагон (тархун)*	Аджван Анис Асафетида Бадьян (звёздчатый анис) Базилик (сухой) Гвоздика Горчичное семя Горчица Имбирь (сухой) Красный перец Лавровый лист Майоран (душица) Мускатный орех Мускатный цвет Орегано Пажитник Паприка Перец гвоздичный Соль Тимьян (чабрец) Хрен Чабер Чеснок Шалфей

Орехи	
Кокос Миндаль (вымоченный и очищенный) Чароул	Арахис Бразильские орехи Грецкие орехи Кедровые орешки Кешью Макадамские орехи

Примечание: * в умеренных количествах.

Благоприятные	Неблагоприятные
	Миндаль (с кожицей) Пекан Фисташки Фундук
Семена	
Льняное семя Попкорн (без соли и масла) Блошное семя Семя подсолнуха Тыквенные семечки Халва	Кунжутное семя

Масла растительные	
<i>Для внутреннего и наружного применения (в порядке предпочтения):</i> Подсолнечное Гхи Канола Оливковое Соевое Льняное Примуловое Масло из грецких орехов <i>Только для наружного употребления:</i> Кокосовое Масло из авокадо	Абрикосовое Арахисовое Кукурузное Кунжутное Маргарин Миндальное Сафлоровое Питте не рекомендуется употреблять много жиров
Напитки	
Абрикосовый сок Апельсиновый сок*	Ананасовый сок Вишнёвый сок (кислый)

Примечание: * в умеренных количествах.

Благоприятные	Неблагоприятные
Виноградный сок Вишнёвый сок (сладкий) Горячее молоко со специями* Гранатовый сок Грушевый сок «Кофе» из злаков Миндальное молоко Овощной отвар Овощные соки Персиковый сок Пиво* Рисовое молоко Сливовый сок Соевое молоко Сок алоэ Сок манго Холодные молочные напитки Чай зелёный* Яблочный сок Ягодные соки (сладкие)	Газированные напитки Грейпфрутовый сок Клюквенный сок Кофе Лимонная вода (вода с лимоном) Морковный сок Напитки со льдом Напитки с кофеином Сок папайи Томатный сок Холодный чай Шоколадное молоко Яблочный сидр Ягодные соки (кислые)

Травяные чаи	
Алтей Гаультерия Гибискус Ежевика Жасмин Земляника Имбирь (свежий) Кошачья мята Крапива Красный клевер Лаванда Лакрица	Аджван Бasilik** Боярышник Гвоздика Женьшень Имбирь (сухой) Мате (парагвайский чай, падуб) Мормонский чай (эфедра) Мята болотная Пажитник Сассифрас Шалфей

Примечание: * в умеренных количествах, ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Лимонная трава Лопух Люцерна Малина Мелисса Мята перечная Овсяная солома Огуречник Одуванчик Окопник Ромашка Сассапарель Страстоцвет Тысячелистник Фенхель Фиалка Хмель Цикорий Ячмень	Шиповник Эвкалипт Ягоды можжевельника

Сладости	
Кленовый сироп Концентраты фруктовых соков Нерафинированный сахар Рисовый сироп Свежий мёд Фруктоза Ячменный солод	Белый сахар** Меласса (черная патока) Пальмовый сахар (гур) Старый мёд Шоколад
Пищевые добавки	
Витамины: D, E Витамин К Зелень ячменя Минералы: кальций, магний, цинк	Аминокислоты Витамины: А, В-комплекс, В ₁₂ , С Маточное молочко** Минералы: медь, железо

Примечание: ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Сок алоэ Спирулина и сине-зелёные водоросли	Цветочная пыльца**

*Примечание: ** изредка допускается.*

Рецепт молочного напитка, нормализующего питта-дошу

Этот напиток хорошо тонизирует и даёт много энергии. Эффективен при синдроме хронической усталости, половой слабости.

Ингредиенты:

*1/4 ч. л. молотого кардамона; 1/4 ч. л. орешков чароул или 1/4 ч. л. молотого миндаля;
1 стакан молока; 1/4 стакана воды.*

Всё смешать, довести до кипения и уваривать, пока не останется примерно 1 стакан жидкости. Пить этот напиток лучше после захода солнца.

Рекомендации по питанию для людей типа капха

Утром и вечером вам лучше есть лёгкие продукты, а основной приём пищи перенести на день. Вам следует употреблять в пищу продукты с преобладанием острого, горького и вяжущего вкусов.

Если вы почувствуете, что в организме начали накапливаться токсины – об этом говорит сильный налёт на языке, появление слизи во рту и носоглотке, а также боли в прямой кишке, – то следует уменьшить количество пищи со сладким, кислым и солёным вкусами. **Вам следует принимать пищу редко, с промежутком не менее чем 6 часов.** Вам позволено голодать по нескольку дней. Это не только безвредно для вас, но и полезно для вашего здоровья.

Воду пейте во время еды, можно запить еду, но умеренным количеством жидкости.

В приведённой таблице вы найдёте благоприятные и неблагоприятные для вас продукты.

Благоприятные	Неблагоприятные
Фрукты	
<i>Как правило, почти все фрукты с вяжущим вкусом</i> Абрикосы Виноград* Вишни Гранаты Груши Земляника Изюм Инжир (сушёный) Клюква Лайм* Лимоны* Персики Сухофрукты — большинство Хурма Чернослив Яблоки Яблочный соус Ягоды	<i>Как правило, почти все сладкие и кислые фрукты</i> Авокадо Ананасы Апельсины Арбузы Бананы Грейпфрут Дыни Инжир (свежий) Киви Кокосы Манго** Малина Папайя Ревень Сливы Финики
Овощи	
<i>Острые и горькие овощи</i> Артишоки Баклажаны Брокколи Брюква Брюссельская капуста Водяной кресс	<i>Сладкие и сочные овощи</i> Батат Морские водоросли Огурцы Оливки, чёрные или зелёные Пастернак** Помидоры (сырые)

Примечание: * в умеренных количествах, ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Горох Грибы Дайкон-редис Зелёные бобы Зелёный чили Зелень горчицы Зелень одуванчика Зелень свёклы Кабачки Капуста Картофель Кинза Кольраби Кукуруза початок Латук Листовая зелень	Тыква Цукини
Лук Лук-порей Морковь Окра (бамия) Перец, сладкий и острый Петрушка Помидоры (приготовленные) Редис Репа Свёкла Сельдерей Спаржа Топинамбур Фенхель (анис) Хрен Цветная капуста Чеснок Шпинат	

Благоприятные	Неблагоприятные
Зерновые блюда	
Гречиха Крекеры Кукурузная крупа Кускус Мюсли Овёс (сухой) Овсяные отруби Полба* Полента (каша из кукурузы) Просо Пшеничные отруби Пшеничная мука дурум* Рис (басмати, дикий)* Рожь Тапиока Хлеб из пророщенной пшеницы Хлебцы или злаковые завтраки (холодные, сухие, в виде хлопьев) Ячмень	Блины, оладьи Макароны** Овёс (приготовленный) Пшеница Рисовые лепёшки** Рис (коричневый, белый) Хлеб дрожжевой

Блюда из бобовых	
Белые бобы Бобы адуки Бобы пинто Горох лущёный Горох сушёный Горох-черноглазка Лимская фасоль Маш (бобы мунг)* Мунг-дал (лущёный маш)* Нут	Мисо Соевая мука Соевые бобы Соевый порошок Соевый соус Соевый сыр Тофу (холодный)

Примечание: * в умеренных количествах, ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Соевое молоко Тофу (горячий)* Фасоль Чёрные бобы Чечевица (красная и коричневая)	
Молочная пища	
Йогурт (разбавленный) Молоко козье, снятое Нежирная простокваша* Сыр козий (несолёный и не старый)* Творог (из снятого козьего молока)	Йогурт (чистый, замороженный или с фруктами) Кефир Масло сливочное (несолёное)** Масло сливочное (солёное) Молоко коровье Мороженое Сливки Сметана Сыр (мягкий и твёрдый) Творог из коровьего молока

Приправы и специи	
Горчица (без уксуса) Кинза Красные водоросли Лимон* Лук-шалот Сушёные морские водоросли* Перец чили Хрен Чёрный перец Анис Апельсиновая кожица Асафетида	Соль Гомасио Кетчуп** Лайм Майонез Манговые пикули Пикули Соевый соус Уксус Фукус

Примечание: * в умеренных количествах, ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Базилик Ваниль* Гвоздика Горчичное семя Имбирь Кардамон Кориандр Корица Красный перец Кумин Куркума Лавровый лист Листья марголы Майоран (душица) Маковое семя Мускатный орех Мята	
Мята курчавая Мята перечная Орегано Пажитник Паприка Перец гвоздичный Петрушка Розмарин Тимьян (чабрец) Тмин Укроп Фенхель* Чабер Чёрный перец Чеснок Шафран Эстрагон (тархун)	

Примечание: * в умеренных количествах.

Благоприятные	Неблагоприятные
Орехи	
Чароул	Арахис Бразильские орехи Грецкие орехи Кедровые орешки Кешью Кокосы Макадамские орехи Миндаль (вымоченный и очищенный)** Пекан Фисташки Фундук
Семена	
Льняное семя* Попкорн (без соли и масла) Семя подсолнуха* Тыквенные семечки*	Кунжутное семя Блошное семя** Халва

Масла растительные	
<i>Для внутреннего и наружного употребления в малых количествах (в порядке предпочтения):</i> Кукурузное Канола Кунжутное (наружно) Подсолнечное Гхи Миндальное	Абрикосовое Авокадовое Арахисовое Кокосовое Кунжутное (внутри) Льняное** Масло из грецких орехов Маргарин Оливковое Примуловое Сафлоровое Соевое

Примечание: * в умеренных количествах, ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Напитки	
Абрикосовый сок Ананасовый сок* Виноградный сок Вишнёвый сок (сладкий) Горячее молоко со специями* Гранатовый сок Грушевый сок Клюквенный сок «Кофе» из злаков Морковный сок Персиковый сок Сливовый сок Соевое молоко (горячее и со специями) Сок алоэ Сок манго Чёрный чай (со специями) Яблочный сидр Яблочный сок* Ягодные соки	Апельсиновый сок Вишнёвый сок (кислый) Газированные напитки Грейпфрутовый сок Кислые соки Кофе Лимонная вода (вода с лимоном) Миндальное молоко Напитки со льдом Напитки с кофеином** Рисовое молоко Сок папайи Соевое молоко (холодное) Томатный сок Холодные молочные напитки Холодный чай Шоколадное молоко

Травяные чаи	
Гаультерия Гвоздика Гибискус Ежевика Жасмин Женьшень* Земляника Имбирь Мате (парагвайский чай, падуб) Корица	Алтей Солодка** Шиповник**

Примечание: * в умеренных количествах, ** изредка допускается.

Благоприятные	Неблагоприятные
Крапива Красный клевер Лаванда Лимонная трава Лопух Люцерна Малина Мелисса Мормонский чай (эфедра) Мята курчавая Мята перечная Одуванчик Пажитник Ромашка Сассафрас Сассапарель* Страстоцвет Тысячелистник Цикорий Ягоды можжевельника Ячмень	

Сладости	
Концентраты фруктовых соков Мёд	Белый сахар Кленовый сироп Фруктоза Ячменный солод Шоколад
Пищевые добавки	
Аминокислоты Витамины: А, В-комплекс, В ₁₂ , С, D, E Зелень ячменя	Калий

Примечание: * в умеренных количествах.

Благоприятные	Неблагоприятные
Маточное молочко Минералы: медь, кальций, железо, магний, цинк Сок алоэ Спирулина и сине-зеленые водоросли Цветочная пыльца	

Рецепт молочного напитка, нормализующего капха-дошу

Это хорошее средство для «промывания» печени и желчного пузыря. Хорошо помогает при застое лимфы у представителей капха-конституции.

Ингредиенты:

0,5 чайной ложки молотого чёрного перца; 1 стакан молока, ¹/₄ стакана воды.

Все смешать, довести до кипения и уваривать, пока не останется примерно 1 стакан жидкости¹.

Советы для всех и каждого

И ещё – несколько советов по правильному питанию для людей всех типов. Возьмите их на вооружение с учётом рекомендаций, полученных вами для вашего типа конституции.

- **Питайтесь только свежей пищей, именно она с энергетической точки зрения является живой.** Речь идёт о свежих фруктах, овощах, семенах, орехах и нерафинированных крупах. Они содержат незаменимые для усвоения пищи энзимы, а также питательные вещества, необходимые для нормального строительства клеток. Замороженные и консервированные овощи и фрукты несут в себе меньше пользы, чем свежие, и их лучше употреблять только тогда, когда свежие недоступны, например зимой и весной. Желательно как можно больше овощей съедать в сыром виде (всем типам, кроме чистой ваты), так как при тепловой обработке они теряют не только витамины и другие полезные вещества, но и часть необходимой для вашего организма энергии.

- **Питайтесь сезонными продуктами, растущими в вашей климатической полосе, это важно для пищеварения.** Не стоит постоянно есть экзотические фрукты или фрукты, которые хранились за счёт применения химических веществ. Так, например, хранят яблоки и груши, и, если вы их едите, счищайте шкурку. Нет особенного смысла есть тепличные помидоры, так как в них практически отсутствует природная энергия. Также не стоит в большом количестве есть хлеб и молочные продукты в жаркую погоду, когда огонь пищеварения снижается.

- **Старайтесь не съедать за один присест несколько разноплановых блюд.** Есть разные типы желудочного сока – для овощей один, для фруктов другой, для хлеба третий. Поэтому чем больше разных продуктов вы съедите, тем больше непереваренной массы окажется в кишечнике и тем больше токсинов там выделится.

- **По утрам, на завтрак, старайтесь есть пищу, имеющую сладкий вкус, а на ужин отдайте предпочтение максимально нейтральному вкусу.** Такой вкус характерен больше

¹ Благодарим за предоставленную для написания этой главы информацию автора сайта www.ayurveda-land.ru Евгения Кобыляева.

для овощей. А вот **в дневном приёме пищи должны присутствовать все шесть вкусов**, в этом случае вы наполните необходимой энергией и тело, и ум.

- Чтобы в пище присутствовали горький, едкий и вяжущий вкус, а это улучшает её переваривание, нужно добавлять в неё специи. Однако употреблять их можно лишь в небольших дозах и только те, которые подходят лично вам. Об этом мы расскажем в одной из следующих глав этой книги.

- **Не экономьте на питании**, покупайте только спелые, сочные, как можно более экологически чистые фрукты и овощи, а молочные продукты выбирайте с коротким, не более семи дней, сроком годности. Помните, что еда – это долгосрочный вклад в ваше здоровье.

- **Когда готовите – готовьте с любовью. В каждом из нас живёт Творец, поэтому готовьте как Творец и для Творца.** Если еда приготовлена в хорошем настроении и добром расположении духа, то она переварится как следует и отдаст всё лучшее, что в ней есть. Состояние и мысли, с которыми готовилась еда, наделяют её своим качеством, поэтому пища, приготовленная в злобе или унынии, будет только вредна для вашего организма и всех тонких тел. Если вы знаете, что еда приготовлена злобным, унылым или раздражительным человеком (например, кем-то из живущих с вами родственников), лучше вежливо откажитесь от неё, а потом приготовьте себе сами. Особенно сильно впитывает в себя эмоции выпечка, поэтому не ешьте хотя бы её, если вынуждены есть в гостях у не слишком счастливых людей.

- Однако способ снять негативное эмоциональное воздействие с пищи есть, и он давно известен (и мы в этой книге уже говорили о нём). Это **благословение еды и благодарственная молитва**.

- **Еда должна быть не только вкусной, она должна воздействовать на все пять органов чувств:** радовать глаз своим внешним видом, радовать слух приятным хрустом, источать приятный запах, а если она предполагает, что её берут в руки, то она должна быть приятной на ощупь.

- Старайтесь избегать пищи, которая не очень приятно пахнет, так как неприятный запах говорит о низком качестве или не первой свежести продуктов, из которых она приготовлена. **Лучше всего есть свежеприготовленную пищу. Больше пользы вы получите, съев простое, но свежее блюдо, чем деликатес, простоявший в холодильнике целую ночь.** Свежая пища, в отличие от полежавшей, наилучшим образом питает все тела, и физическое, и тонкие. Пища, которая простояла в холодильнике, а тем более на плите больше трёх-четырёх часов, уже начала разлагаться, хотя это почти незаметно. Разложение сильно сказывается прежде всего на энергетике этой пищи. При разогревании процесс разложения пищи ускоряется, а жиры, которые содержатся в ней, превращаются в токсины.

- **Ешьте только тогда, когда вы истинно голодны, иначе пища не сможет до конца перевариться.** А непереваренная пища – яд для организма, так как в процессе её гниения в кишечнике образуется большое количество токсинов. Многие из нас чувствуют телесный дискомфорт или головную боль, когда пропускают приём пищи. Это из-за того, что кишечник пытается повторно переваривать гниющие залежи непереваренной пищи. Задумайтесь об этом, особенно если у вас нерегулярный стул.

- **Не стоит есть, если вы гневаетесь, раздражены или о чём-то сильно беспокоитесь.** Подобные эмоции – а всё это производные страха – плохо сказываются на переваривании пищи, и она, как уже говорилось, превращается в яд. Наш организм – гениальное творение Природы, нацеленное на счастливую жизнь. Поэтому он всегда направляет энергию туда, где она более всего необходима. Если вы в страхе, организм автоматически реагирует на это, повышая содержание адреналина и других веществ в крови. Этого требует выживание: посмотрите, как мы инстинктивно реагируем на настоящий страх, например, когда сталкиваемся в подворотне с грабителем. Мы либо убегаем, либо пытаемся драться, а неко-

торые теряют сознание. Так же реагировали предки, встречаясь в лесу со львом или медведем, – драться, бежать, прикинуться мёртвым. Итак, когда организм ставит перед собой задачу выжить, он не ставит перед собой задачу переварить еду. Напротив, он пытается избавиться от неё, чтобы легче было убежать, – в этом смысл «медвежьей болезни». Даже если ваше беспокойство и не вызовет у вас поноса, однако нормально перевариться пище оно тоже не даст, поэтому воздержитесь от приёма пищи, пока не вернётесь в нормальное состояние. По той же причине не «заедайте» стресс.

- **Физиологически целесообразно принимать пищу только тогда, когда у вас не заложена правая ноздря.** Когда закрыта правая ноздря, а дышит только левая, пищеварение ухудшается. Возьмите себе за правило перед едой убеждаться, что правая ноздря свободна. Для этого подышите через неё, зажав левую ноздрию. Если правая ноздря заложена, нужно полежать несколько минут на левом боку.

- **Если у вас проблемы с пищеварением – пониженная кислотность или запоры, – пожуйте перед едой немного имбиря с кусочком лимона и щепоткой соли.** Это «раскачает» ваш желудок и поджелудочную железу, и они выделяют необходимые пищеварительные соки. Но делать это стоит только в обед, так как утром и вечером это, наоборот, может вызвать расстройство пищеварения.

- **Пищу нужно тщательно пережёвывать, а второпях это вряд ли получится. Если вы торопитесь, лучше пропустите или отложите приём пищи** на столько, на сколько это приемлемо при вашей конституции.

- **Перед едой, помимо обычного мытья рук, умойте лицо и прополощите рот.** То же следует сделать после еды.

- **Не перекусывайте между основными приёмами пищи.** Если проголодались, а до обеда ещё долго, выпейте сок или чай с молоком, это снизит аппетит.

- **Не ешьте кислых фруктов и не употребляйте кисломолочных продуктов на ночь.**

- **Целесообразно есть после восхода солнца и до его заката, тогда вы будете питаться согласно природным ритмам.** Однако зимой, когда день очень короткий, придерживаться этого трудно, поэтому старайтесь делать ранние завтраки и поздние ужины как можно более лёгкими.

- **Кстати, о зиме. Чтобы меньше мерзнуть в морозы, ешьте в обед квашеную капусту и солёные огурцы.** Их кислый вкус увеличит ваше внутреннее тепло.

- **Воду пейте согласно рекомендациям для вашего типа. Но в любом случае перед, после и во время еды много пить не рекомендуется никому.** Вода всасывается в желудке быстрее еды и уносит с собой часть желудочного сока. Из-за этого еда остаётся частично непереваренной. Пейте между приёмами пищи – за час до и через час после еды.

- **Сразу после еды не стоит спать.** Аюрведа вообще не рекомендует спать днём, так как дневной сон ослабляет все процессы, протекающие в организме, в том числе процесс пищеварения. Короткий дневной сон могут позволить себе только люди типа вата. Если вы устали, то полежите несколько минут перед едой. Лежите на левом боку, чтобы открыть правую ноздрию.

- **Если вы хотите улучшить энергетическое качество пищи, добавляйте в процессе её приготовления немного сахара,** даже если блюдо солёное. Особенно это важно при употреблении в пищу помидоров и блюд из них, так как сахар улучшает вкус помидоров и в целом улучшает их переваривание. Кроме того, в блюда, которые не содержат молочных продуктов, можно добавить немного молока.

Силы материального мира

В предыдущей главе мы поговорили о трёх типах сочетания первоэлементов в организме и о нарушениях конституции человека, определяемых тремя дошами, а также о вкусах пищи. Это очень важная информация о питании, и составленная с её помощью диета поможет укрепить ваше здоровье, улучшить настроение и самочувствие.

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.