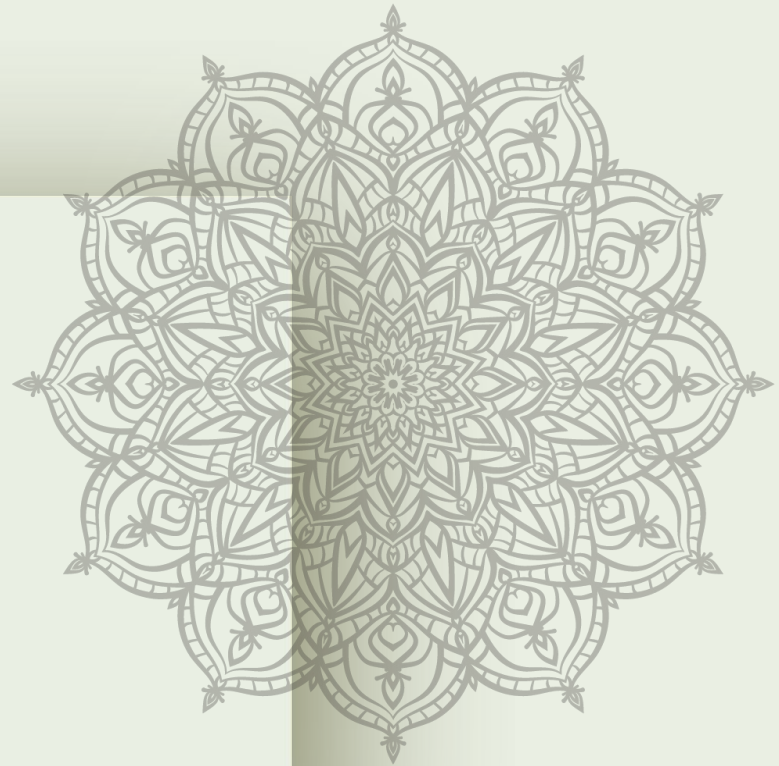




**ШКОЛА ЗДОРОВ'Я
ДОКТОРА ВАСИНА**

Правила питания



Аюрведические тексты

- 1. Аштанга-хридая самхита 1.8.55; 1.8.32-33,
1.2.16**
- 2. Бхава пракаша, пурва кханда, 5 глава**
- 3. Аштанга-санграха 1.7.212**
- 4. Чхандогья упанишада 6.5.3**
- 5. Сушрута-самхита, Сутрастхана, 46.486-489**

Что дарует еда:

Бхава пракаша, Пурва кханда, 5.104

1. Дает удовлетворение каждый день
- 2. Дает силу**
3. Поддерживает тело
4. Улучшает память
- 5. Способствует увеличению длительности жизни**
6. Шакти (способности что-то делать, творить)
7. Дает хороший цвет кожи
8. Оджас (жизненную силу)
9. Благоразумие
10. Сияние

Как принимать
пищцу?



Золотые правила питания:

- 1** Кушать **по голоду**
- 2** **Не переедать** (есть внимательно)
- 3** Нужная **последовательность**
- 4** **Содержит все 6-ь** вкусов
- 5** **Подходит** по конституции или विकрिति (нарушению)

Последовательно

о

д

Внимательно

и

Голод

Вкусов 6

Подходит Вам



“Подвиг в 6 подходит”

A close-up photograph of green grass blades, heavily covered with water droplets. The lighting is soft, highlighting the texture of the grass and the glistening surface of the water. The background is dark and out of focus.

Первый закон

Прием пищи по голоду

Методы разжигающие огонь пищеварения

- Физические упражнения
- Омовение
- Топленое масло, сыворотка
- Мед
- Горячая вода
- Горькие травы, специи (укроп, имбирь, кориандр, асафетида, кумин, фенхель)
- Кислый, Острый и Солёный вкус

Почему нужно есть по голоду

Бхава пракаша, Пурва кханда, 5.108

Ощущение голода возникает, когда переварены:

- раса
- доши
- мала

Будь то в надлежащее время приема пищи или в какое-то другое время - это и есть время приема пищи



Лучшее состояние для принятия пищи

(Аштанга-хридаям, Сутрастхана 8 глава, стих 55)

1. Вы почувствовали голод
2. Ум спокоен, умиротворен
3. Легкость в теле
4. Отрыжка чиста, без запаха пищи; нет вздутия живота
5. Не хочется в туалет (дефекация, мочеиспускание)



АППЕТИТ

эмоциональная
и ситуационная
основа



ГОЛОД

физиологическая
основа


A close-up photograph of green grass blades, heavily covered with water droplets. The lighting is soft, highlighting the texture of the grass and the glistening surface of the water. The background is dark and out of focus.

Второй закон

**Прием пищи
внимательно
и без переедания**

Твердая пища - пьется

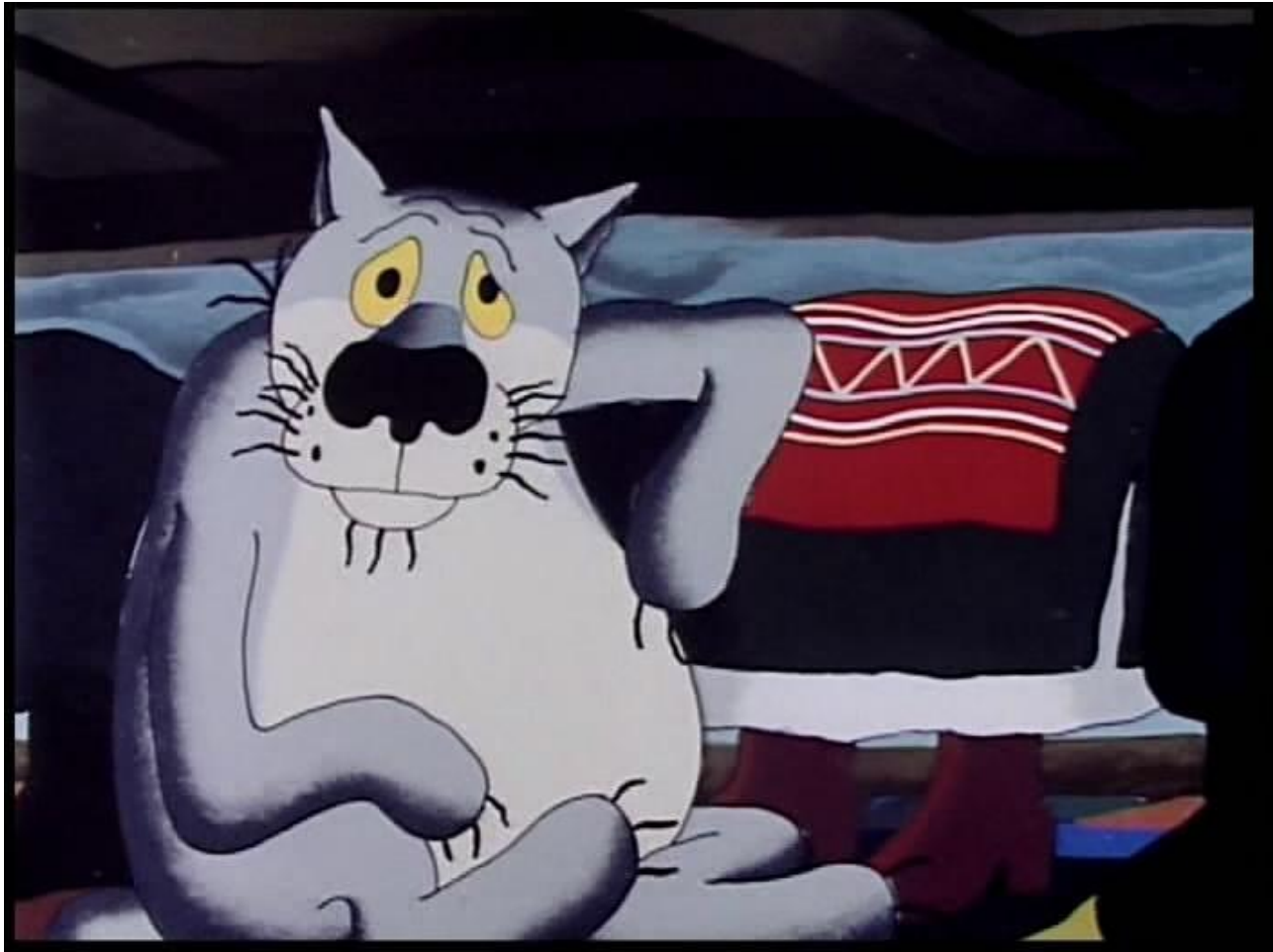
Жидкая - жуется

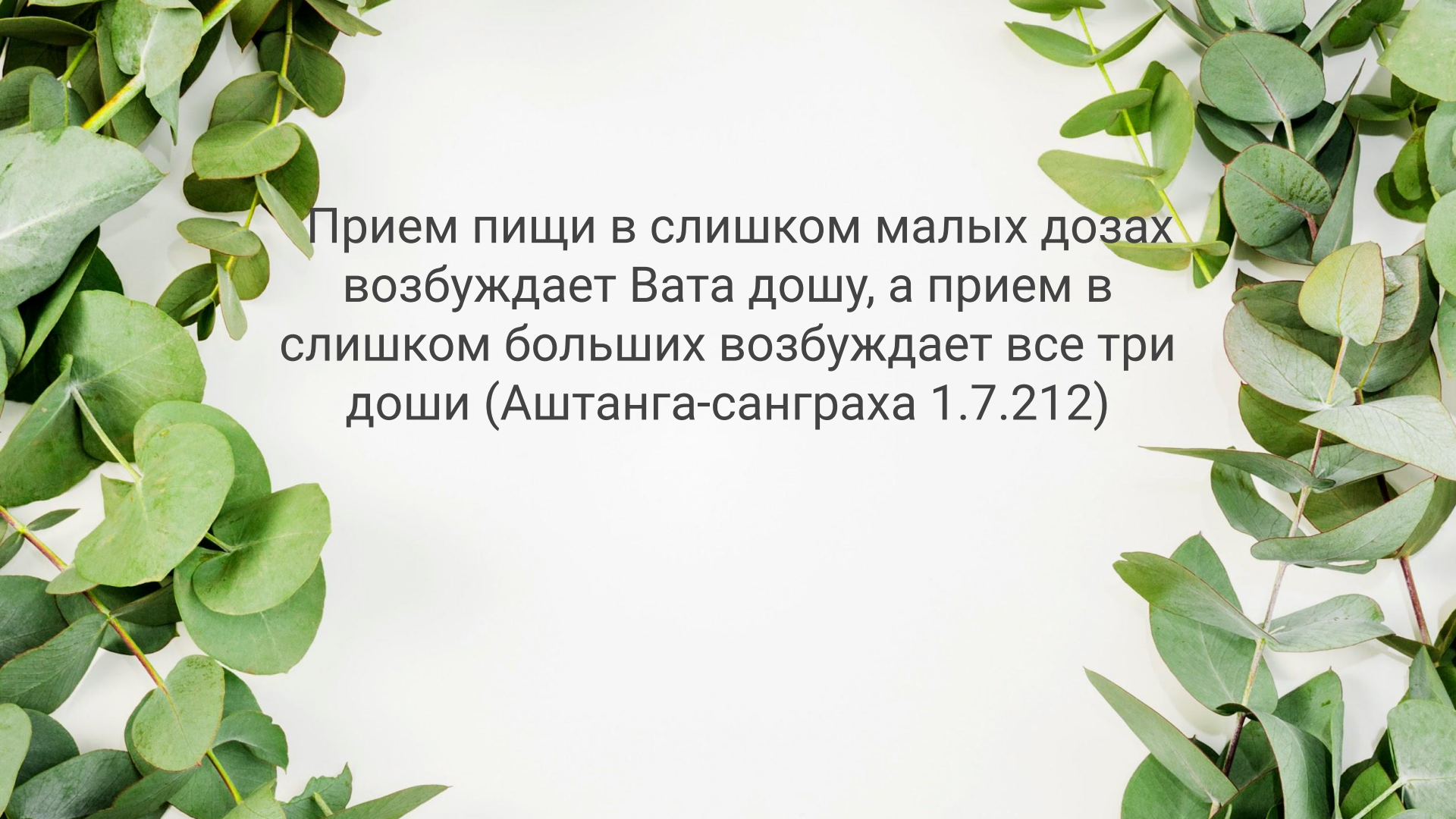


Признаки надлежащего количества принятой пищи

Чарака-самхита, Виманастхана, 6 глава,
2 стих

- 1.** Нет тяжести в животе
- 2.** Не хочется прилечь или поспать
- 3.** Нет дискомфорта при стоянии, сидении, лежании, хождении, выдохе, вдохе, смехе и разговоре;
- 4.** Вы удовлетворены
- 5.** Поддерживается [физическая и умственная] сила, красота и упитанность.




The image features a central text block on a white background, framed by green eucalyptus-like leaves on the left and right sides. The text is in a black, sans-serif font and reads: "Прием пищи в слишком малых дозах возбуждает Вата дошу, а прием в слишком больших возбуждает все три доши (Аштанга-санграха 1.7.212)".


Прием пищи в слишком малых дозах
возбуждает Вата дошу, а прием в
слишком больших возбуждает все три
доши (Аштанга-санграха 1.7.212)

ТИПЫ НЕСВАРЕНИЯ


ПО ВАТА ТИПУ

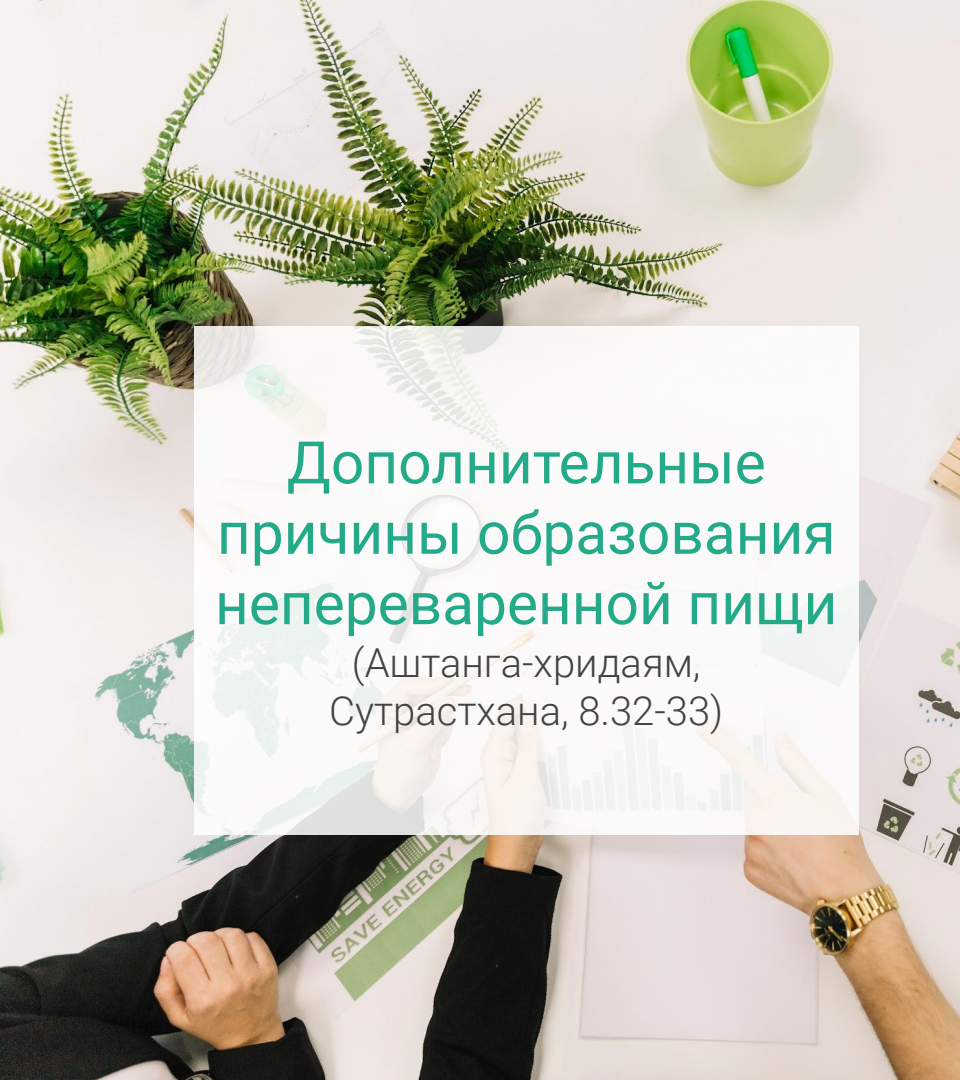
- Боль в животе (спазмы)
 - Запор
 - Метеоризм (газы)
 - Боли в теле, суставах (ломота)
- 

ПО ПИТТА ТИПУ

- Жажда
 - Головокружение
 - Кислая отрыжка
 - Жжение в теле
 - Иллюзии
- 

ПО КАПХА ТИПУ

- Отек лица
 - Отрыжка «как только поел»
 - Избыточное выделения слюны
 - Тошнота
 - Тяжесть в теле
- 



Дополнительные причины образования непереваренной пищи

(Аштанга-хридаям,
Сутрастхана, 8.32-33)

- **Отвращение к пищи**
(эмоциональная составляющая)
- **Не правильно приготовленная пища**
(переваренная, недоваренная, подгоревшая)
- **Постоянный прием тяжелой пищи:**
 1. повторно разогретая
 2. кисломолочное, тыква, зерновые, бобовые, крахмалистые, орехи, бананы, грибы, мясо
- **Сухая / слишком размоченная / слишком холодная**
- **Вызывающая изжогу**
- **Прием еды с негативной эмоцией**
(горе, гнев, обида, страх, ...)



«Бхава-пракаша-самхита»

1.5.105-106

Поэтому во время приема пищи следует смотреть на благоприятные предметы. У того, кто постоянно смотрит на них, увеличивается срок жизни и религиозные заслуги.

В этом мире восемь вещей считаются благоприятными:

1. Брахман,
2. Корова,
3. Огонь,
4. Цветочная гирлянда,
5. Топленое масло,
6. Солнце,
7. Вода,
8. Правитель.



Третий закон

Последовательно

1



сырая пища (салат, фрукты)

2



рагу



зерновая пища



суп

3





Очередность:

1. Сырые овощи\фрукты;
2. Зерновые (суп+хлеб, суп+каша, каша);
3. Тушеные овощи.

Важно: зерновые сладости — следующий прием пищи.

A close-up photograph of green grass blades, heavily covered with water droplets. The lighting is soft, highlighting the texture of the grass and the glistening water. The background is dark and out of focus.

Четвертый закон

**Содержит все
6 вкусов**

Вкусы и доши



	БАТА	ПИТТА	КАПХА
↑ повышают	Горький Острый Терпкий	Кислый Острый Соленый	К Сл Со
↓ понижают	Кислый Сладкий Соленый	Сл Г Т	Г О Т



ГОТ КОСИТ ГОТОВ

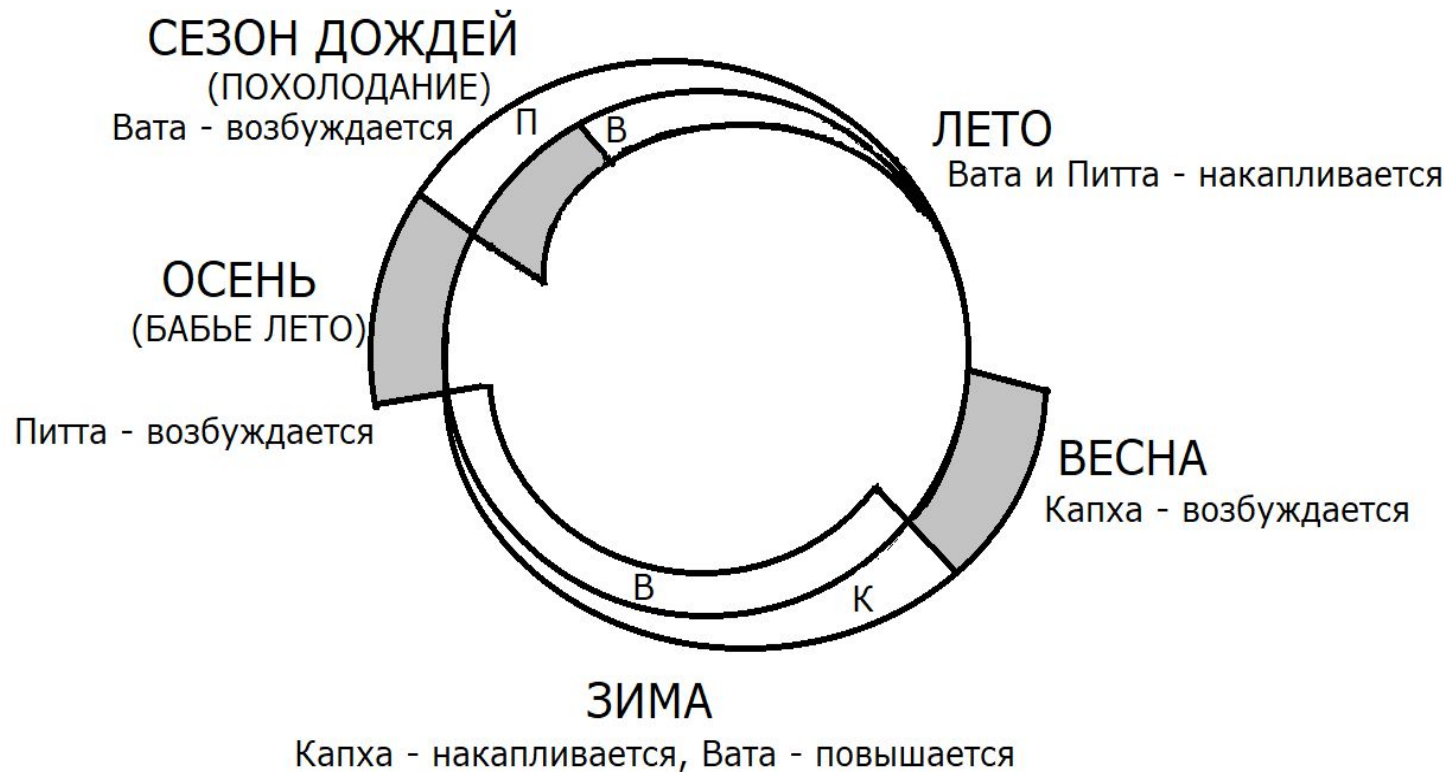
Горечи

1. Зелень
2. Специи (гвоздика, куркума, мускатный орех, шамбала, кориандр, корица, фенхель, базилик, розмарин)
3. Травы (тысячелистник, ромашка, корень одуванчика, корень аир, золототысячник, лаванда, календула, корень копеечника, донник, багульник, исландский мох)

A close-up photograph of green grass blades, heavily covered with water droplets. The lighting is soft, highlighting the texture of the grass and the glistening surface of the water. The background is dark and out of focus.

Пятый закон

**Подходит по
конституции или
нарушению**



Поведение после еды

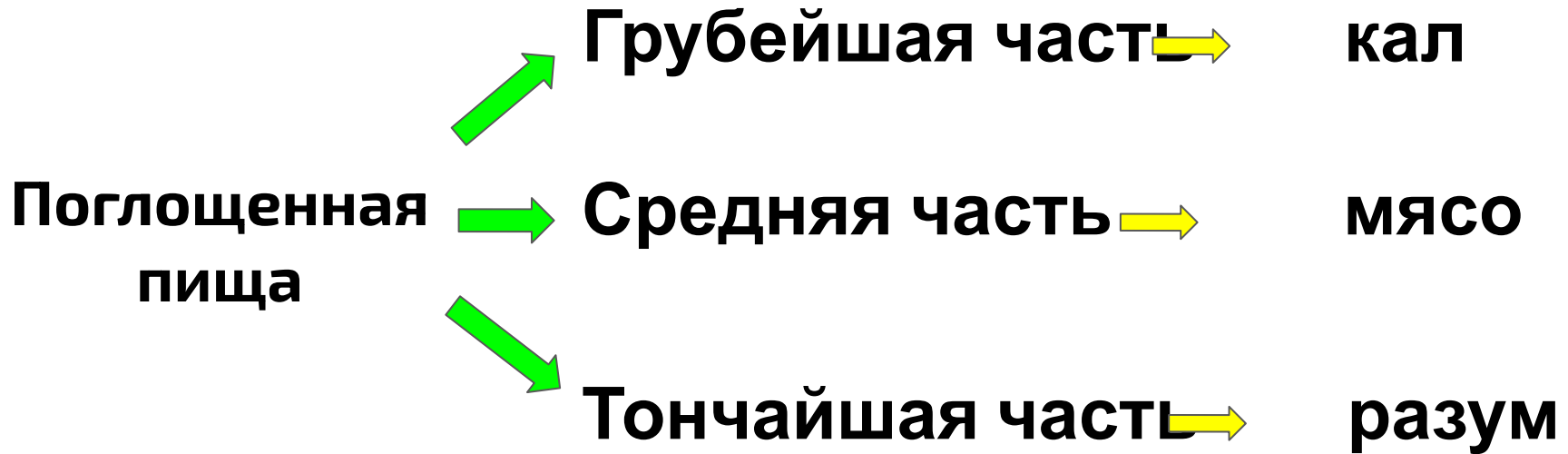
(Сушрута-самхита, Сутрастхана, 46.486-489, Аштанга-хридая-самхита 1.8.54-55)

Не желательно	Приветствуется
<ol style="list-style-type: none">1. Принимать ванну2. Спать3. Находиться на солнцепеке4. Ездить на чем-то (машина, велосипед)5. Выполнять физические и ментальные упражнения6. Длительные беседы7. Бегать8. Петь9. Плавать, ...	<ol style="list-style-type: none">1. Немного передохнуть2. Немного пройтись3. Послушать, посмотреть что-то приятное, радующее ум



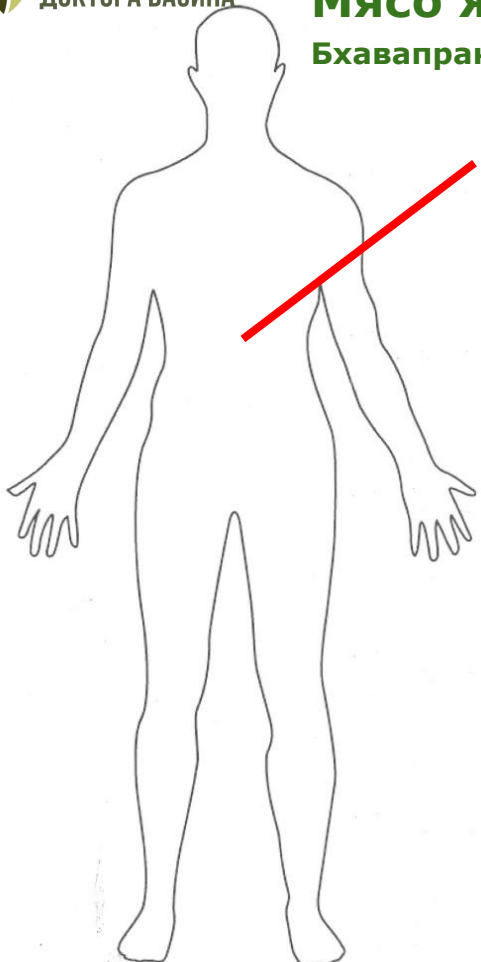
Чхандогья упанишада

6 часть, 5 глава, 3 стих



Мясо животных, обитающих в болотистых местностях.

Бхавапракаша, пурвакханда, мишрапракарана, мамсаварга, 6 глава, 11 раздел, 7-8 стих



- тяжелая для переваривания,
снижает пищеварительную
активность

Общее:

- сладкое, маслянистое
- горячая вирья (греет)
- увеличивает слизистость Капхи
- значительно питает мышцы
тела
- увеличивает влажность

**внутри каналов и вызывает
их закупорку**

1. **Кулечара** - животные и птицы, которые обитают на берегах водоемов ва или вблизи них
2. **Плава** - птицы, которые плавают.
3. **Кошастха** - животные, которые живут внутри раковин (мидии, моллюски)
4. **Падина** - водные животные, у которых есть ноги.
5. **Матсья** - рыбы.

«Эпидемиология остеоартрита в Японии: дорожное исследование» 2011 год:

В настоящем исследовании изучалась распространенность остеоартроза коленного сустава (КОА) и поясничного спондилеза (ЛС) в японской популяции с использованием крупномасштабного популяционного когортного исследования ROAD (Research on Osteoarthritis÷osteoporosis Against Disability) .

У мужчин и женщин в возрасте старше 40 лет КОА - 42,6% и 62,4% соответственно, а ЛС-81,5% и 65,5% соответственно. В общей сложности 25 300 000 человек (8 600 000 мужчин и 16 700 000 женщин) в возрасте старше 40 лет могут быть затронуты КОА, а 37 900 000 человек (18 900 000 мужчин и 19 000 000 женщин) - ЛС.

Аштанга-хридая Самхита

1.2.22,46

1. Сострадание ко всем живым существам
2. Благотворительность
3. Контроль над телом, речью и мыслями
4. Забота о других, как о самом себе

таковы принципы добродетели.

Следует избегать 10 видов грехов - насилия, ...

Христианство

- “Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего такого, отчего брат твой протыкается, или соблазняется, или изнемогает”. (Апостол Павел. К римлянам 14.21)
- “И сказал Бог: смотрите, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, что есть на Земле, и каждое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, вам сие будет в пищу” Бытие 1:29.
- «Только плоти с её жизнью, с её кровью, не ешьте. Я взыщу и вашу кровь, в которой ваша жизнь, взыщу с руки каждого зверя.» Бытие 9:4-5.
- «К чему мне множество жертв ваших? — говорит Господь. — Я пресыщен сожжениями баранов и жиром откормленного скота; и кровь тельцов, агнцев и козлов Меня не веселит. Когда вы простираете свои руки, Я закрываю от вас мои очи. Когда вы возносите мне многие молитвы — Я не слышу, ибо руки ваши полны крови.» Исайа 1:11,15
- «Это закон вечный во все роды ваши; во все жилища ваши, не ешьте никакого сала и никакой крови». Левит 3:17
- “Мы, главы христианской Церкви, воздерживаемся от мясной пищи, дабы держать в подчинении плоть нашу ... мясоедение противно естеству и оскверняет нас”. Св. Иоанн Златоуст.

ИТОГ

“Наблюдая множество болезней, причиняющих страдания, порожденных неправильным питанием, мудрый человек должен есть пищу, приносящую благо, должную по количеству и в правильное время, контролируя свои чувства”.

Чарака Самхита 2.6.11

Последовательно

о

д

Внимательно

и

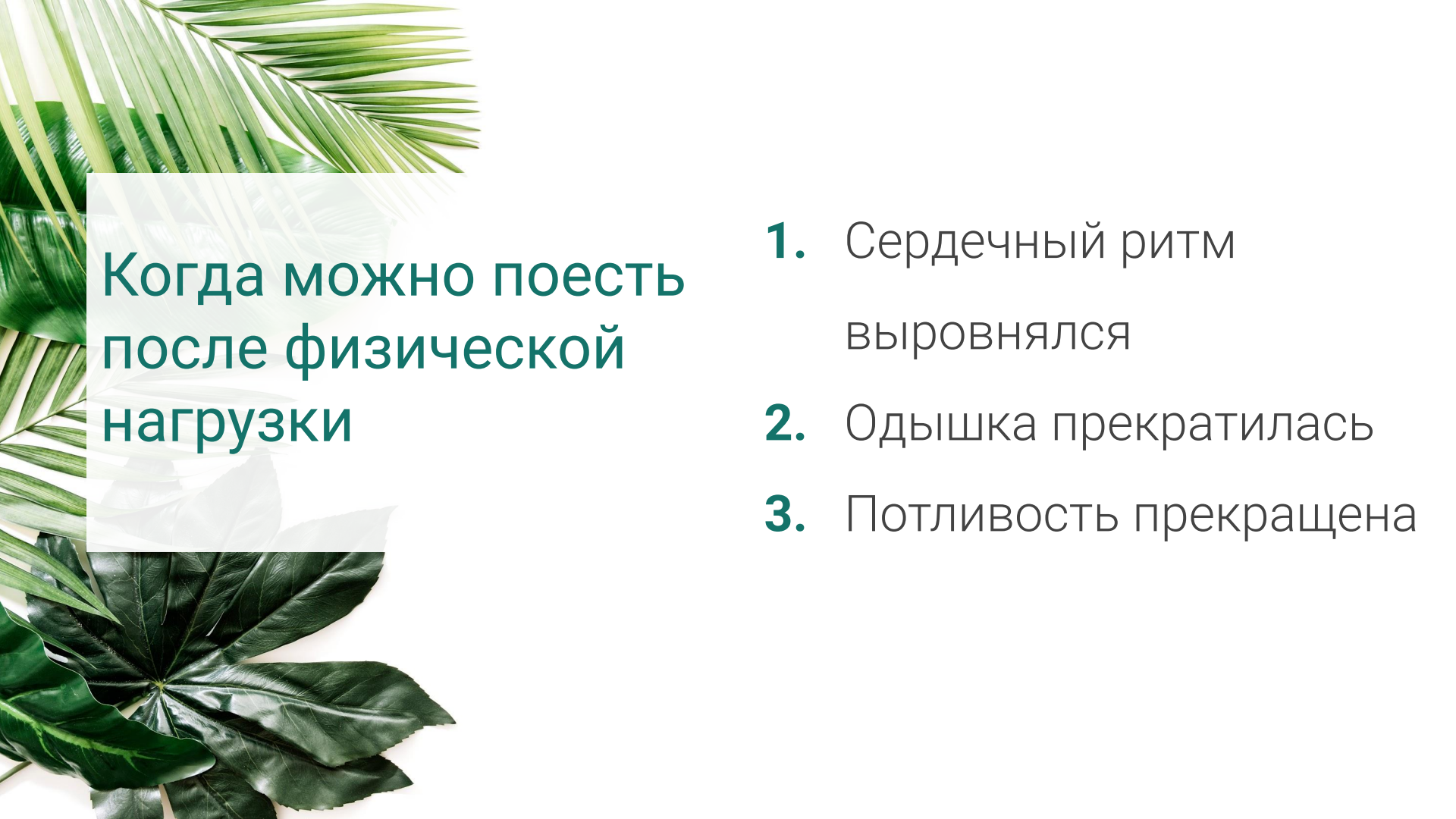
Голод

Вкусов 6

Подходит Вам



“Подвиг в 6 подходит”



Когда можно поесть после физической нагрузки

- 1.** Сердечный ритм выровнялся
- 2.** Одышка прекратилась
- 3.** Потливость прекращена