



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Белок**



Закреплённое сообщение

Друзья! Для более успешного прохождения кур...

Общая динамика по лабораторным исследованиям

Опрос

62% Железо в минусе, на выходных пойду собирать металлолом для пополнения



34% Белок желает лучшего



41% Витамин B12 и им подобные ждут пополнения



65% Солнце меня не видит, а я его - прощай мой Вит Д



17% Холестерин просится выйти из меня для покраски стен, а не сосудов



24% Щитовидка в депрессии (ТТГ - шкалит)



17% Повышенный инсулин говорит, что я переедаю



# Дефицит:

Железа - **62** %

Вит Д - **65**%

Вит В 12 - **41**%

Белка- **34**%

Гипотиреоз - **24**%

Повыш. инсулин - **17**%

**Оптимально  
(цельная кровь)**

Общий белок: 78-82 г/л

**Оптимально в день**

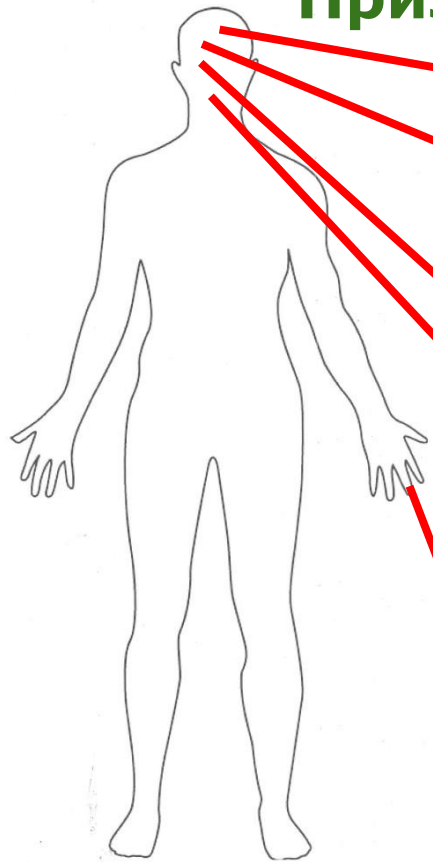
**0.8 г/кг**



## Функции:

1. транспортная (усвоение микроэлементов)
2. онкотическое давление
3. регенерация тканей
4. поддержание иммунитета

## Признаки недостатка белка



- **Облысение** (75% - белка)
- **Отсутствие энергии** и сил в течении дня, напряженность, **нарушение сна**
- Круги под глазами
- Стоматиты во рту (маленькие язвочки), долгое заживление ран
- Отечность
- Варикоз, геморрой
- Отсутствие лунки на ногтях (62% белка)
- Снижение иммунитета



# ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТА



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

1. недостаток поступления
2. повышенная потребность
3. нарушение всасывания:
  - низкая кислотность
  - воспалительные процессы ЖКТ
  - глистная инвазия
  - использование веществ связывающих белок

# Фитиновая кислота

Кальций

Магний

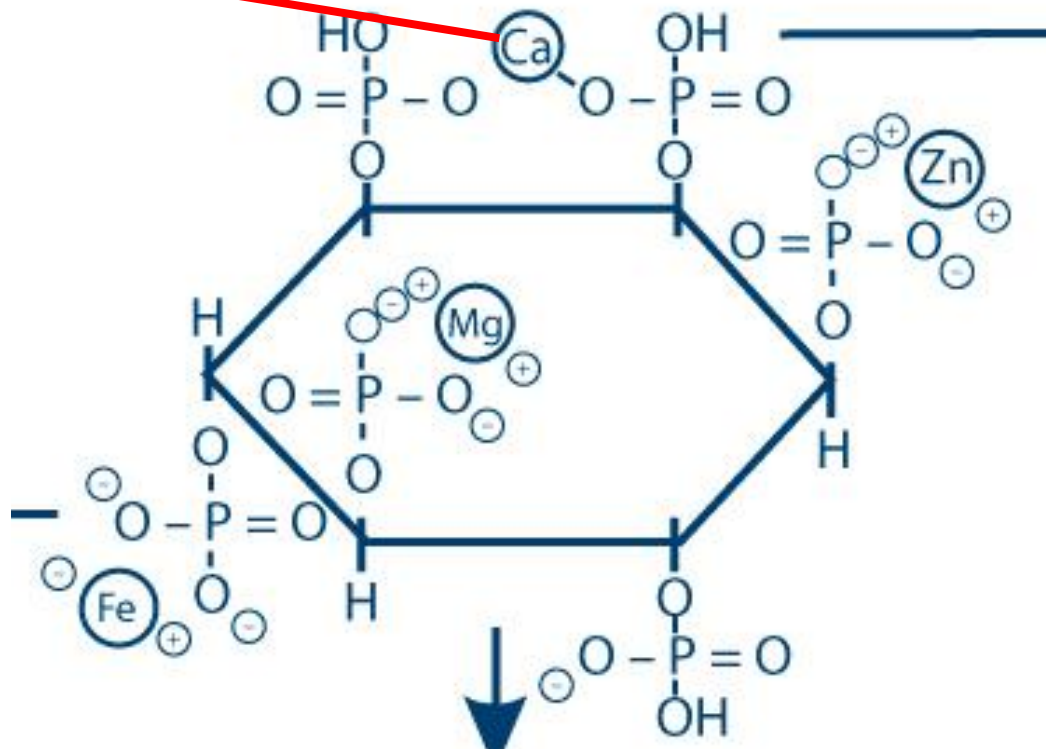
Цинк

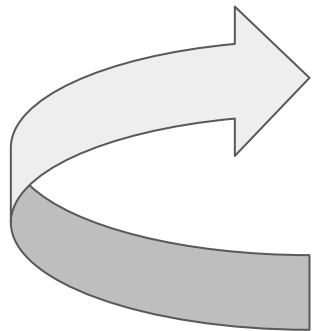
Железо

Фосфор

Белки

Жиры





# Пепсиноген

42  
аминокислотных  
остатка  
(аутокатализ)



# Соляная кислота

pH 1,0-2,5

- активирует пепсин
- денатурирует белки
- бактерицидное действие

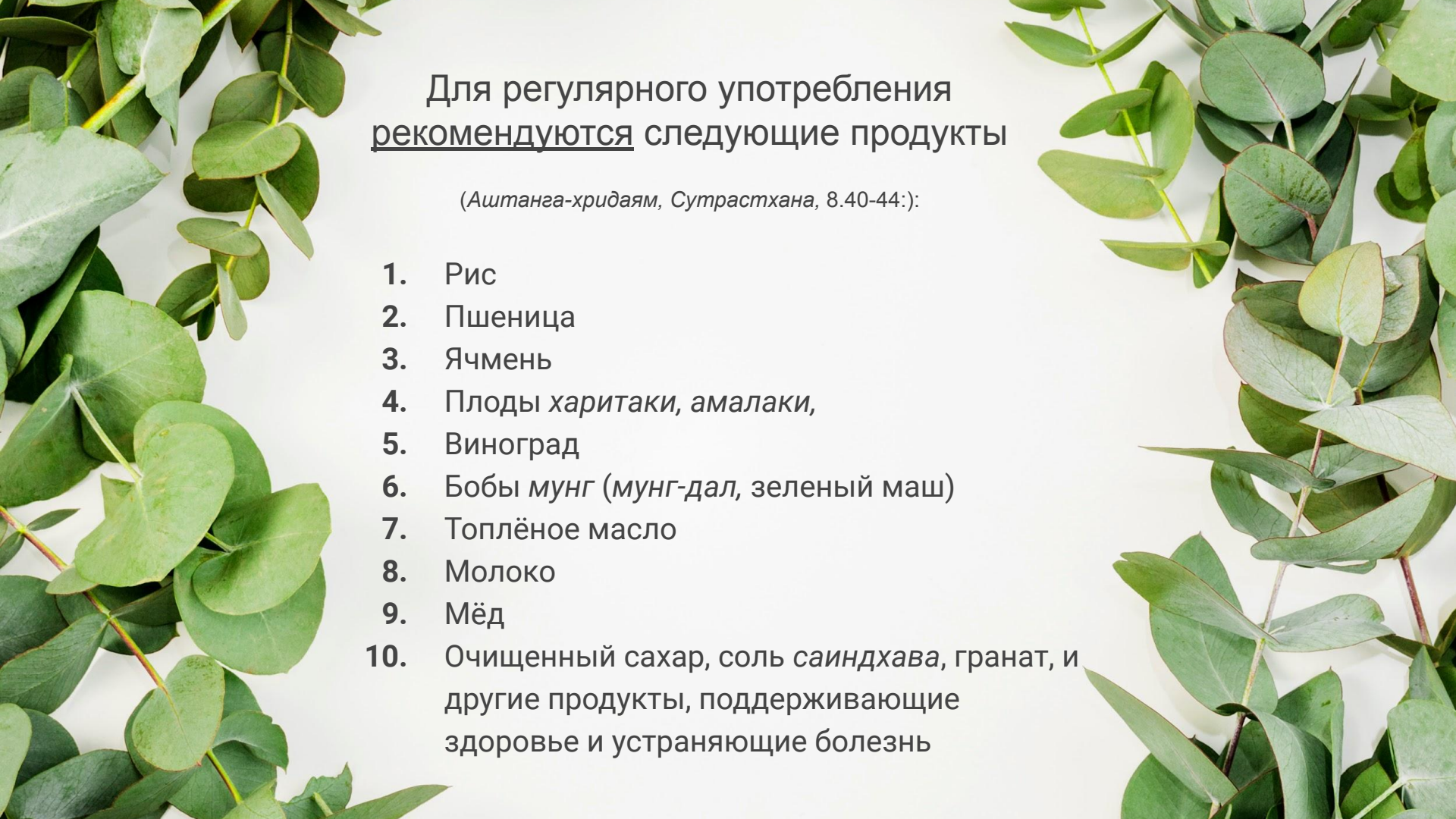
# Пепсин



# Белок



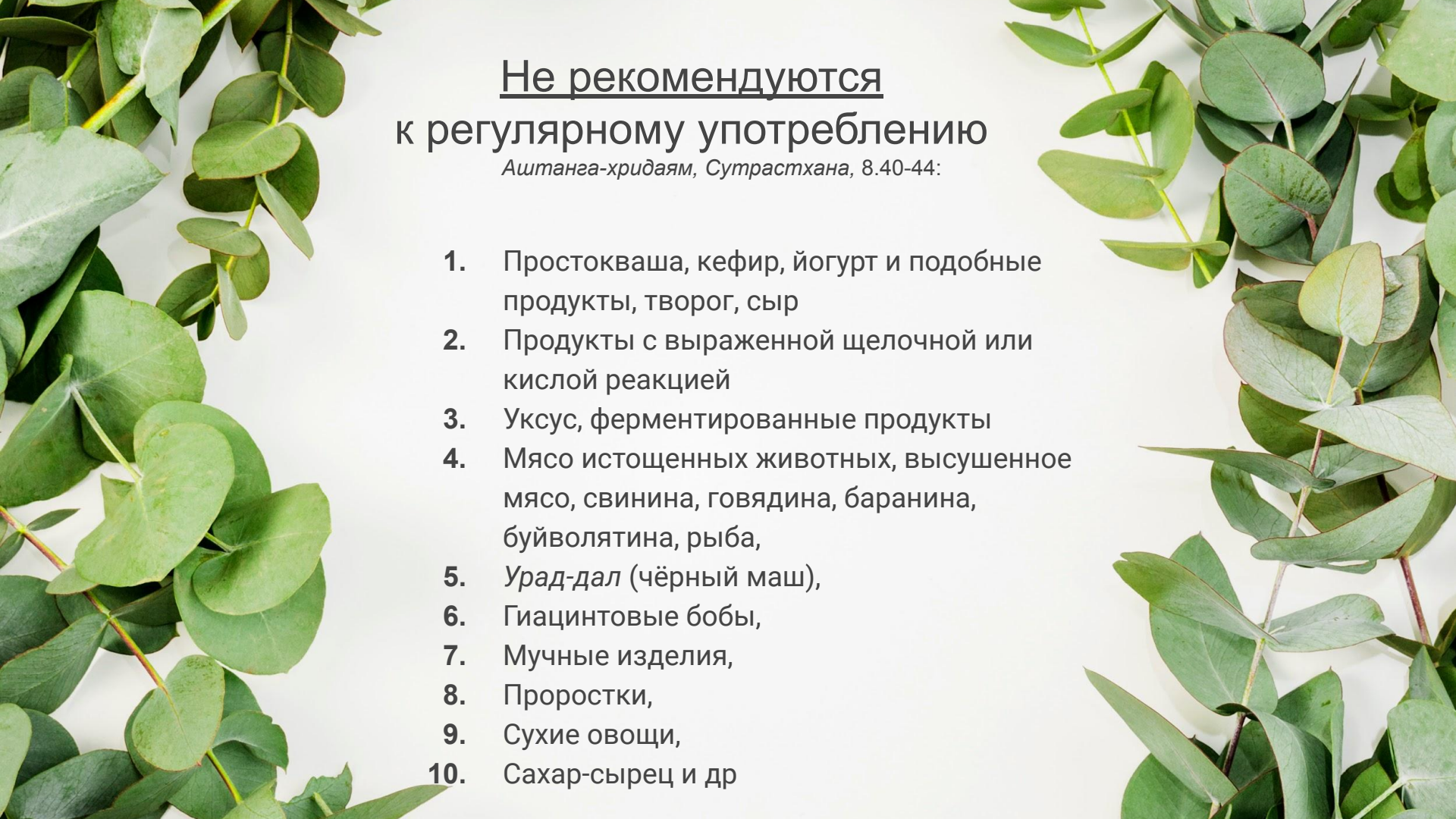
# Короткие пептиды



Для регулярного употребления  
рекомендуются следующие продукты

*(Аштанга-хридаям, Сутрастхана, 8.40-44.):*

1. Рис
2. Пшеница
3. Ячмень
4. Плоды харитаки, амалаки,
5. Виноград
6. Бобы мунг (мунг-дал, зеленый маш)
7. Топлёное масло
8. Молоко
9. Мёд
10. Очищенный сахар, соль саиндхава, гранат, и другие продукты, поддерживающие здоровье и устраняющие болезнь



## Не рекомендуются к регулярному употреблению

*Аштанга-хридаям, Сутрастхана, 8.40-44:*

1. Простокваша, кефир, йогурт и подобные продукты, творог, сыр
2. Продукты с выраженной щелочной или кислой реакцией
3. Уксус, ферментированные продукты
4. Мясо истощенных животных, высушенное мясо, свинина, говядина, баранина, буйволятина, рыба,
5. *Урад-дал* (чёрный маш),
6. Гиацинтовые бобы,
7. Мучные изделия,
8. Проростки,
9. Сухие овощи,
10. Сахар-сырец и др



# Источники белка:

1. **Крупы** (рис, ячка, овес, кукуруза, пшено, пшеница, булгур, киноа, гречка)
2. **Молочное** (молоко, адыгейский сыр, сыр твердый, кисломолочное)
3. **Орехи** (лесной, кешью, грецкий, бразильский, миндаль)
4. **Семена** (тыквы, подсолнуха, чиа, кунжут)
5. **Бобовые** (маш, нут, чечевица, фасоль, соя)
6. **Зелень** (шпинат, спаржа)
7. **Перга**

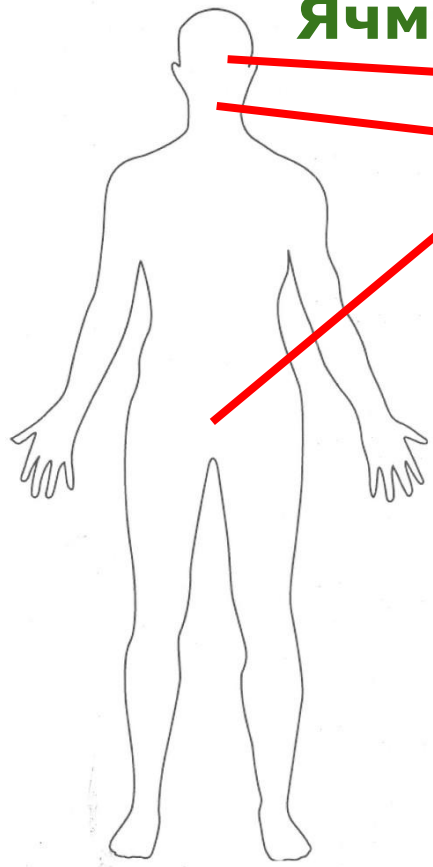


## Рекомендации ВОЗ:

40 % в рационе - крупы

# Семена и зерна





## Ячмень Аштанга Хридая 1.6.13Б-14

- укрепляет разум
- улучшает голос
- ослабляет, увеличивает количество стула

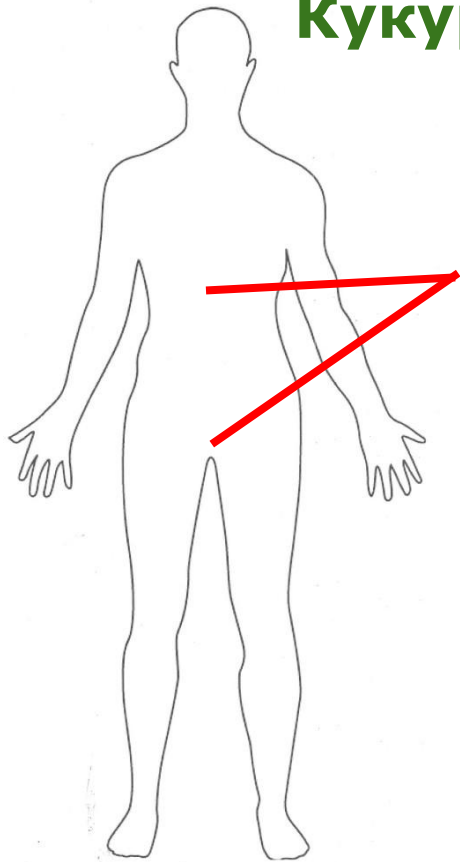
### Общее:

- снижает массу тела
- увеличивает выносливость
- улучшает цвет кожи
- полезен при болезнях группы куштхи (экзема, проказа, ...)
- афродизиак (увеличивает половую силу)
- уменьшает Питта и Капха дошу

### лечит:

- полиурию (уменьшает количество мочи)
- уменьшает жир
- насморк
- бронхиальную астму
- кашель
- болезни шеи (зоб)
- болезни кожи (куштха (тяжелые болезни кожи - проказа, экзема, ...), ...)

## Кукуруза Сваямкрити

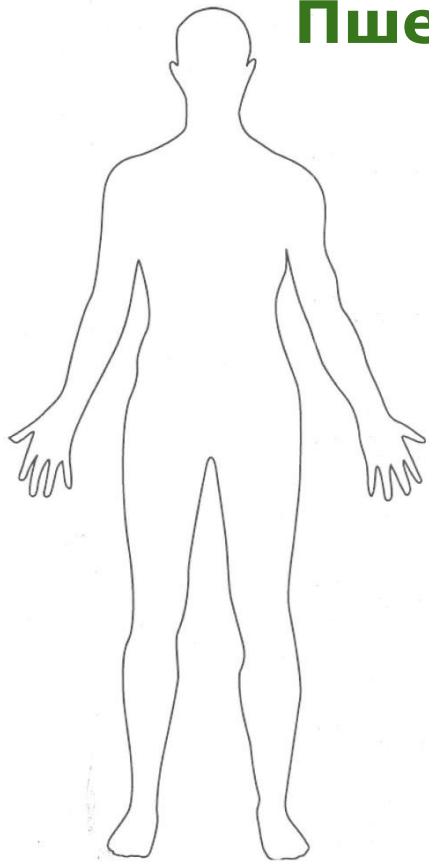


- по своим свойствам подобна ячменю
- сытная
- способствует запору и метеоризму
- сухая, мягкая
- улучшает аппетит (вкусная)
- питает ткани (кроме жировой)
- увеличивает Вату
- успокаивает Капху и Питту

Регулярное употребление диеты, состоящей из равных частей гхи и обжаренной кукурузной муки (самагрутасактупрашабхьяс), способствует повышению (семян) и лечит неправильную перистальтику кишечника (вришья удавартахаранам) ЧС 1.25.41



## Пшено, Сорго Чарака Самхита 1,27,16-18

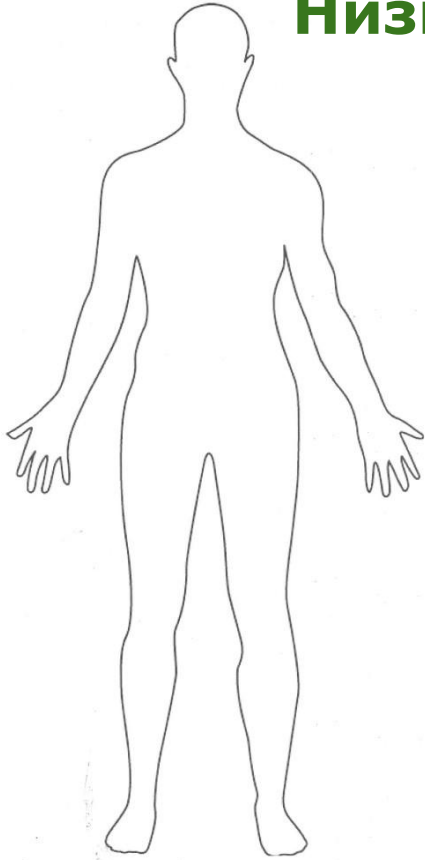


- вяжущими и сладкими на вкус
- легкий
- осушающими
- стимулирующими вату
- уменьшают Капху и Питту



# Низшие зерновые (пшено, гречка, сорго)

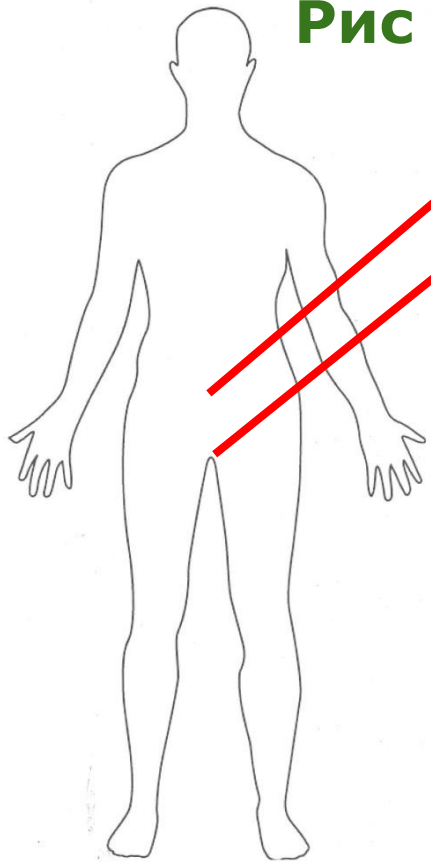
Аштанга Хридая 1.6.11Б-12А



- холодная вирья
- облегчает (легхана)
- увеличивает Вата дошу
- уменьшают массу тела
- уменьшают Питту и Капху

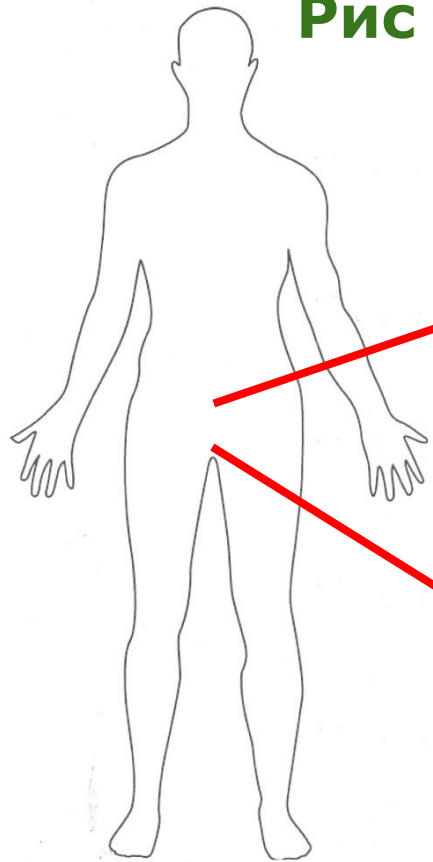


## Рис басмати Аштанга Хридая 1.6.4



- увеличивает половую силу (вришьья)
- уменьшают количество стула (закрепляет)
- увлажняет тело, питает его (снигдха)
- всеблагод, полезный по своей природе (патхья)
- легкий (легко усваивается)
- слегка мочегонное действие
- холодный по вирье (важно: хорошо при кровотечениях)
- сладкий на вкус, слегка вяжет
- випак сладкий

## РИС Чарака Самхита 1,27,8-11

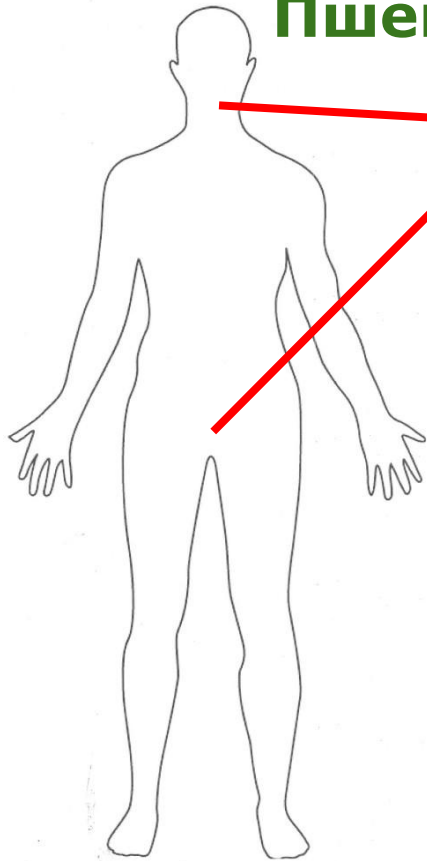


- охлаждает
- сладкий на вкус
- мягкий вата-стимулятор
- может привести к запорам с меньшим выделением фекалий
- маслянистый
- питательный
- стимулирует выделение семени и мочи

Красный рис - стабилизирует  
все три доши



# Пшеница Бхавапракаша, пурвакханда, мишрапракарана, дханьяварга 9.29



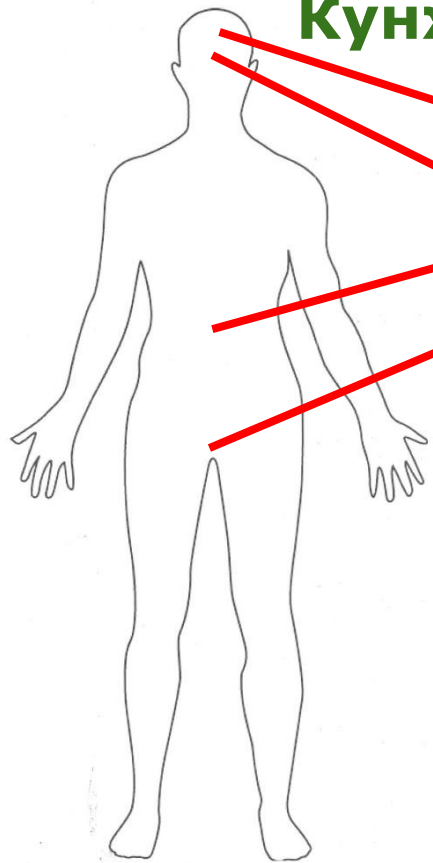
- улучшает аппетит
- послабляет

## Общее:

- сладкая, охлаждающая
- уменьшает Вату и Питту
- увеличивает Капху и семя
- тяжёлая, укрепляет, влажная
- способствует заживлению переломов и других травм
- дает силу и энергию
- способствует увеличению массы тела
- улучшает цвет кожи
- способствует заживлению ран и язв
- дает стабильность и выносливость



## Кунжут Аштанга Хридая 1.6.23



- улучшает память
- полезен для волос
- увеличивает огонь пищеварения
- способствует снижению выделению мочи



### Общее:

- полезен для кожи
- холодный на ощупь (снаружи паста охлаждает кожу)
- дает балью (сила, иммунитет)
- тяжел для переваривания
- увеличивает Капха и Питта дошу

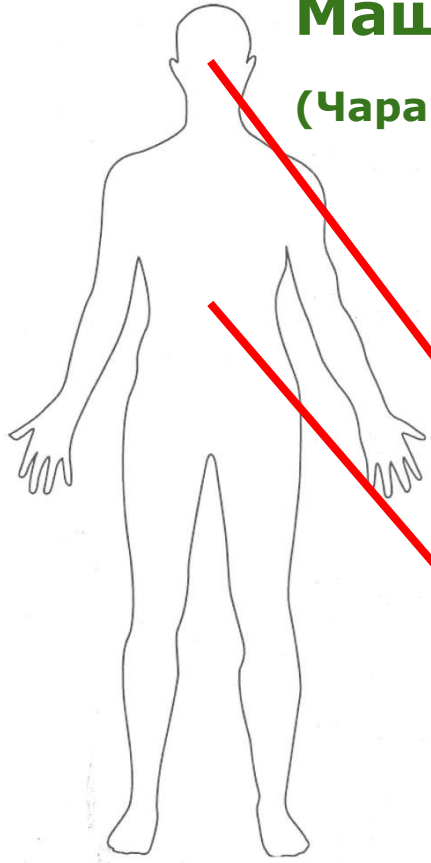


**Бобовые**



# Маш зеленый (mung дал)

(Чарака Самхита 1,27,33; Бхавапракаша 1,9,33)



- вяжущий и сладкий на вкус
- стабилизирует Питту и Капха дошу
- полезен для глаз и зрения
- сушит
- легкий для усвоения
- лучшее для супа



## Аштанга хридая 1.6.33А

**Дал** (суп из зеленого маша+корки граната, кориандра, саиндхава, имбирь, кумин):

- полезный для тела (подобно лекарству)
- полезен для тех, кто после панчакармы, страдает от ран (травм\операций), болезней глаз, горла\шеи.

## Аштанга хридая 1.6.18Б-19А

Лучшим из бобовых является **маш**. Т.к. не слишком способствует повышению Вата дошу (метеоризм). Тогда как садовый горох очень сильно увеличивает Вата дошу.

## КИЧУРИ

На 1-ую порцию:

- 50 г маша
- 50 г риса
- 100 г цветной капусты (разделенной на соцветия)
- 1 ст. л. топленого масла
- 1/2 ч. л. семян кумина
- 1 ч. л. натертого свежего имбиря (или 1/4 ч. л. молотого сухого имбиря)
- 1/4 ч. л. асафетиды (если есть)
- 1/4 ч. л. молотого черного перца
- 1/2 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. куркумы
- 400 мл воды

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Промыть и замочить маш на 3-6 часов.
2. Довести воду до кипения, добавить в нее маш и рис, убавить огонь до минимума и готовить под крышкой в течение 25-30 минут. Маш должен полностью развариться.
3. За 10-15 мин до готовности добавить соцветия цветной капусты.
4. Приготовить заправку: нагреть масло в сковороде или небольшой кастрюле, обжарить специи - зиру, асафетиду, куркуму - в течение 20-40 секунд.
5. Добавить специи в кичри, затем добавить черный перец и соль. Готовить 1-2 минуты.

## СУП ИЗ МАША

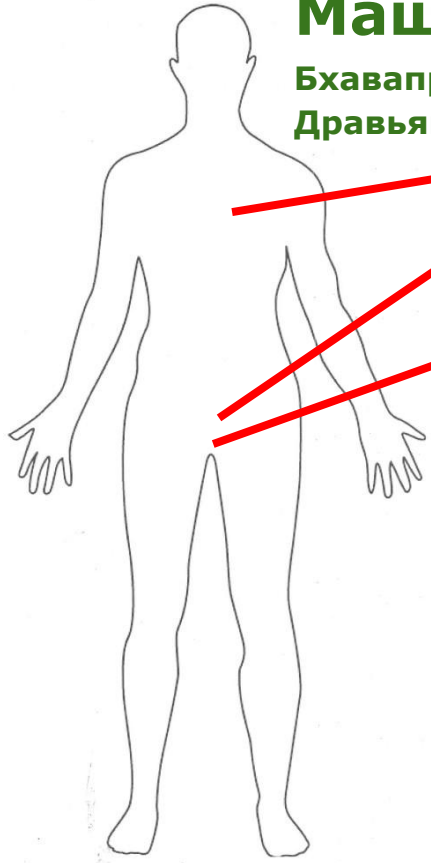
- 100 г маша (мунг дала)
- 100 г цветной капусты
- 600 мл воды
- 1 ч.л. натертого на терке имбиря
- 1/2 ч.л. зиры
- 1/4 ч.л. куркумы
- 1/6 ч.л. асафетиды (если есть)
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1 небольшой кусочек корицы
- 2/3 ч.л. соли
- 2 ч.л. топленого масла

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Промыть и замочить маш на 3-6 часов.
2. Довести воду до кипения, добавить в нее маш, имбирь и цветную капусту, убавить огонь до минимума и готовить под крышкой в течение 20-25 минут. Маш должен полностью развариться.
3. Приготовить заправку: нагреть масло в сковороде или небольшой кастрюле, обжарить специи – зиру, асафетиду, куркуму – в течение 20-40 секунд.
4. Добавить специи в дал, затем добавить черный перец и соль. Готовить 1-2 минуты.

# Маш черный (Чарака Самхита 1,27,24; Аштанга Хридая 1.6.21Б-22А;

Бхавапракаша, пурвакханда, мишрапракарана, дханьяварга 9.36-37;  
Дравьягуна санграха 9 дханьяварга 27)



- увеличивает выработку грудного молока
- ослабляет
- увеличивает количество нечистот (кал, моча)
- сильный афродизиак (способствует увеличению количества семени и его истечению)

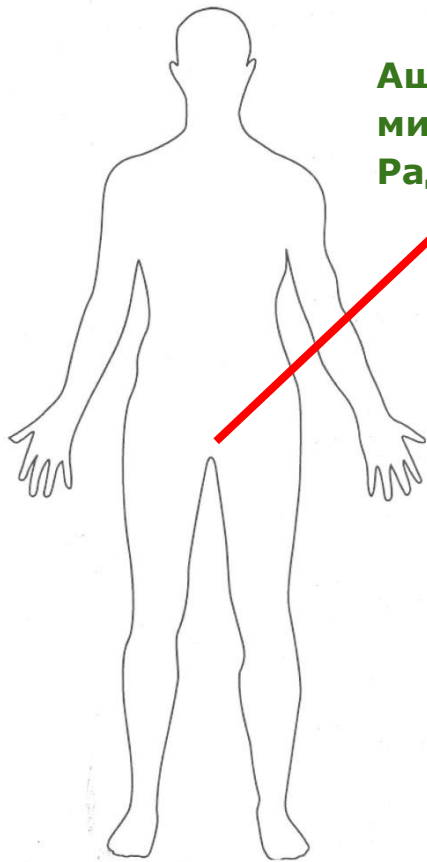
## Общее:

- увеличивает жировую и мышечную ткань
- очень маслянистый
- сладкий
- увеличивает Капху, Питту
- уменьшает Вата
- дает силы
- сытный
- **очень питательный (питает тело)**
- тяжелый (для переваривания)
- горячий
- лечит геморрой (по Вата типу) и бронхиальную астму



## Чечевица

Аштанга Хридая 1.6.17-18А; Бхавапракаша, пурвакханда,  
мишрапракарана, дханьяварга 9.43;  
Раджанигханту, шальядиварга 16.95



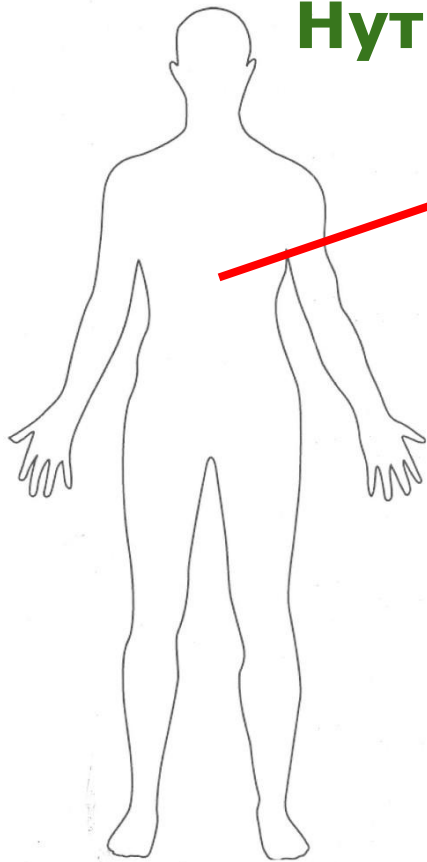
- увеличивает склонность к запору (т.к. спазмируют каналы)
- вяжет
- сладкий вкус, випак острый
- охлаждает
- уменьшает Питта и Капха дошу
- увеличивает Вата дошу

Лечит:

- диарею
- кровотечения
- лихорадку
- ожирение



## Нут Бхавапракаша, пурвакханда, мишрапракарана, дханьяварга 9.45

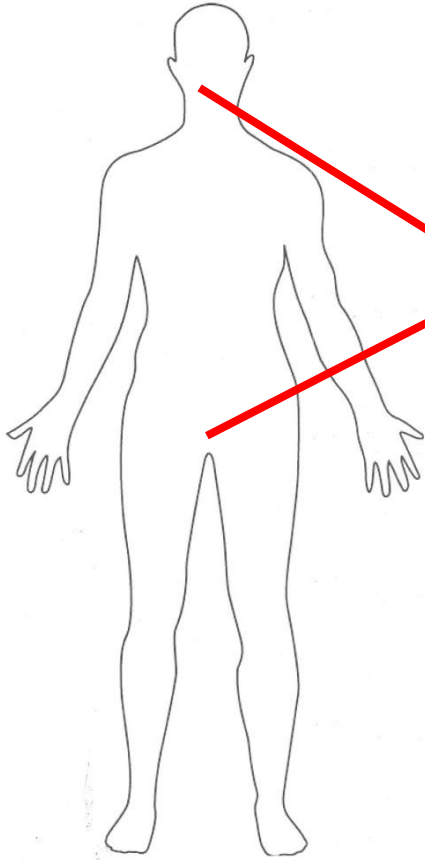


- вызывает вздутие кишечника, сопровождаемое урчанием, кишечными коликами, скоплением каловых масс и запором;
- лечит лихорадку
- лёгкий, вяжущий
- холодный, сухой
- увеличивает вату
- успокаивает питту, капху и кровь



# Горох

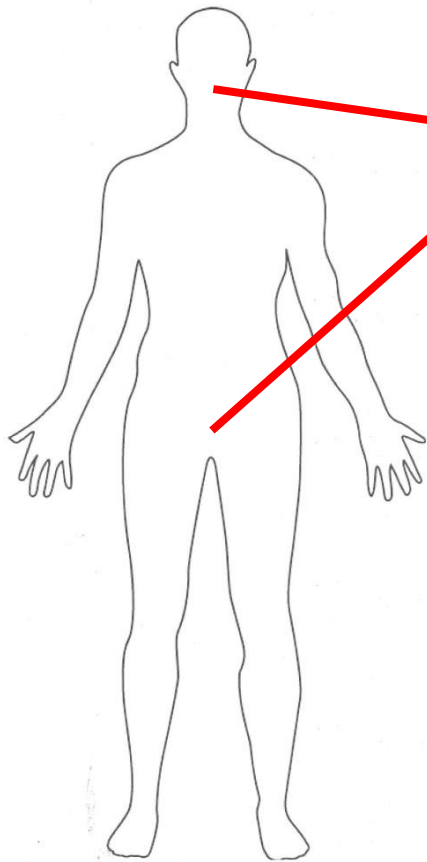
**Бхавапракаша, пурвакханда, мишрапракарана, дханьяварга 9.49;  
Дханвантари нигханту, суварнадиварга 6.97; Раджанигханту,  
шальядиварга 16.97; Аштанга хридая самхита 1.6.19А**



- улучшает аппетит
- крепит и способствует формированию стула
- сладкий по вкусу и в випаке, вяжущий привкус
- сушит
- охлаждает
- лёгкий
- помогает при жжении
- способствует образованию ама-доши.
- успокаивает капху и питту
- очень сильно увеличивает вату.



# Соя



- укрепляет кости и зубы
- стимулирует рост бифидобактерий в кишечнике (благодаря стахинозе и раффинозе)

## Общее:

- эстрогеноподобное действие (нивелирует проявления климакса (приливы, депрессию))
- снижает массу тела (благодаря лецитину)
- лечит остеопороз
- снижает холестерин

## Противопоказания:

- оксалатные камни
- беременность





**Молочное**



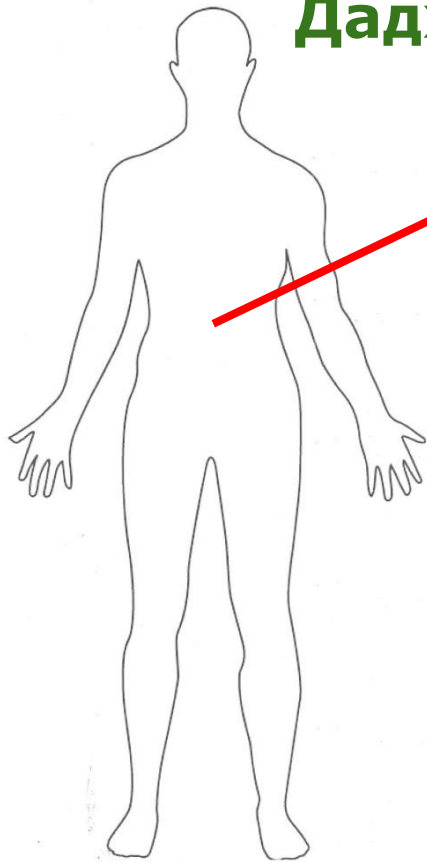
# Молоко

Чарака Самхита 1.21.322

Для тех, кто устал от поста, путешествий, чтения лекций, женского общества или пребывания на ветру, солнце и физических нагрузок, **МОЛОКО** в качестве напитка после приема пищи считается таким же полезным, как нектар.

# Дадхи (кефир, йогурт, простокваша)

Аштанга Хридая 1.5.114 А



- разжигает огонь пищеварения
- тяжелый (для переваривания, усвоения)
- горячая вирья (греют)
- питает тело
- увеличивает жировую ткань, семя, силу
- увеличивает Питту и Капха дошу
- снижает Вата дошу
- способствует кровотоку
- вызывает отечность
- желательно кушать не каждый день

# Дадхи (кефир, йогурт, простокваша)

Аштанга Хридая 1.5.114 А

## Избегать:

- ночью (после захода солнца)
- в горячем виде
- весной, летом, осенью
- без определенных сочетаний

## С чем сочетать:

- с супом из мунг дала (супа из зеленого маша).
- медом
- с сахаром и гхи (1к1)
- с амалаки

## Если неправильно использовать дадхи (каждый день или сочетание):

- лихорадку
- кровотечения (носовые, маточные)
- кожные болезни - висарпа - то, что быстро распространяется (герпес, рожа)
- анемия (капха типа, из-за нарушения всасывания веществ, питта типа - повышенное разрушение)
- головокружения

Комментарий Падартхачандрика Чандраниданы на Аштанга Хридайам, Сутрастхана, глава 8, стихи 34-39, говорит, что рекомендация отвергнуть пищу, состоящую только из овощей или авара анна (низшего зерна), указывает на то, что в **КАЖДОМ** приеме пищи, независимо от времени суток, желательны высшие зерновые (по аюрведической классификации), такие как рис, пшеница, ячмень и пр.

## **Вывод:**

1. каждый прием пищи что-то белковое
2. поддерживаем адекватную  
кислотность