

ВНИМАНИЕ!

Это демонстрационная версия книги,

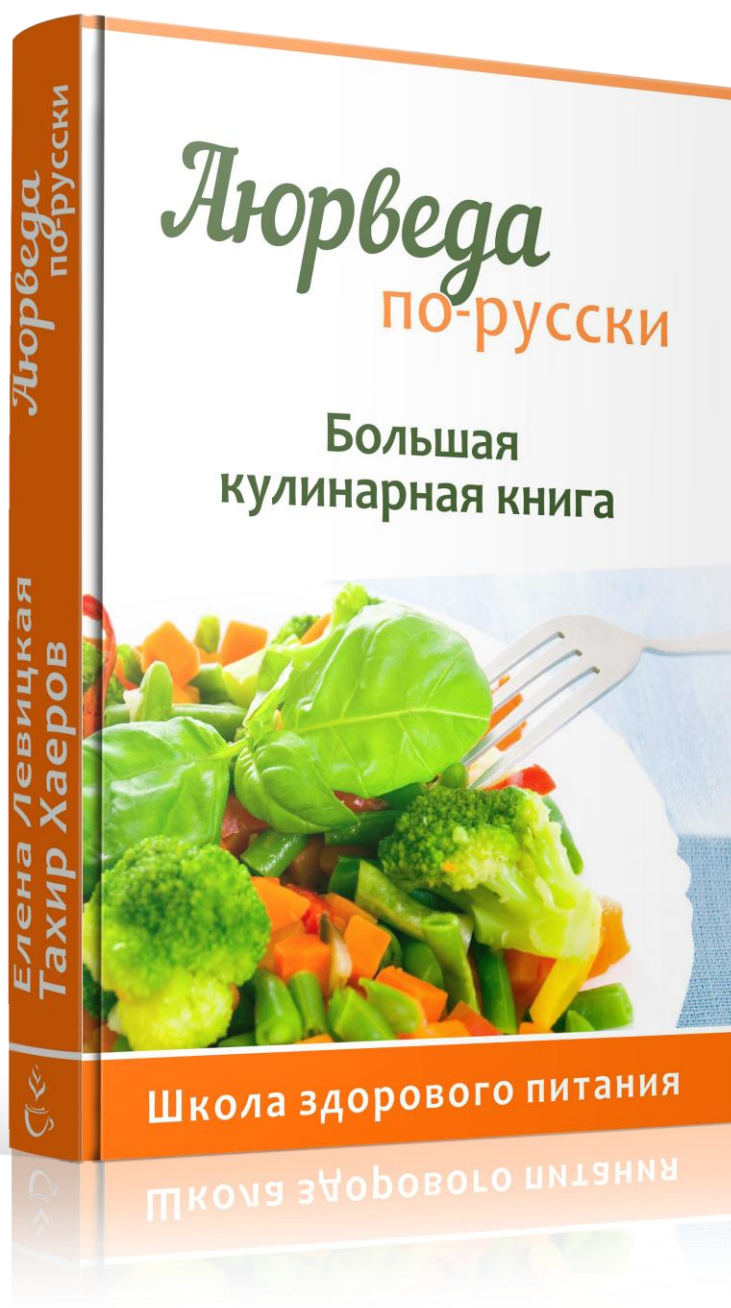
поэтому часть текста удалена

Получить полную версию книги можно здесь:

www.v-eda.info/class/book

Елена Левицкая

Тахир Хаеров



Содержание

Введение	9
Об авторах	10
Что такое Аюрведа	11
Основные принципы аюрведического питания	14
Режим дня и время приема пищи	16
Основные рекомендации по приему пищи	17
Типы пищи. Понятие о трех гунах (саттва, раджас, тамас)	20
Замачивание и проращивание	23
Продукты и привычки в еде, вредные для здоровья	24
Виды активности нашего организма в течение суток	26
Понятие о трех дошах	27
Описание основных типов конституции человека	28
Аюрведическая замена одних продуктов другими	32
Совместимость продуктов между собой	34
Свойства специй	35
Сочетаемость специй и пряностей с продуктами	38
Специи, способствующие улучшению черт характера	39
Специи, улучшающие усвоение пищи	39
Огонь, посуда для приготовления и приема пищи	42
Способы приготовления пищи	43
Преимущества пищи и процесса приготовления на пару	44
Благословение пищи	177

Рецепты

Хлеб и лепешки	45
Салаты и закуски	54
Вторые (основные) блюда	73
Первые блюда (супы)	100
Соусы и заправки к салатам	118
Десерты без термической обработки	129
Десерты с минимальной термической обработкой	141
Вегетарианская выпечка без яиц	152
Напитки	169

Подробный перечень рецептов

Хлеб и лепешки

Лепешки из пророщенных зерен пшеницы	45
Лепёшки на сыворотке	46
Чapati (быстрый хлеб типа тонкого лаваша)	47
Идли (рисово-бобовые лепешки на пару)	48
Алу паратха (индийская лепёшка с картофельной начинкой)	49
Сыроедные хлебцы с луком и морской капустой	50
Сыроедные хлебцы с пшеном	51
Бездрожжевой хлеб на скорую руку	52
Фокачча (итальянская лепешка)	52

Салаты и закуски

Хуммус по-арабски и праздничная закуска «Огурчики с хуммусом»	54
Салат «Осенний»	55
Салат с проростками семечек подсолнуха	56
Теплый салат из свеклы, изюма и грецких орехов	56
Салат из зелени и орешков	57
Салат "Стройность" с кунжутной солью	57
Салат с ростками зеленой гречи и томатами	58
Морковный салат «Антипасто»	59
Салат «Капрезе»	59
Салат из шпината и огурцов с миндальным соусом	60
Салат MIX с авокадо, сельдереем, орешками и проростками	60
Салат «Греческий» с авокадо	61
Томаты (перцы), фаршированные паштетом из семечек, орехов, творога	61
Салат «Салют»	62
Салат «Изобилие вкусов»	62
Закуска из свеклы и сыра	63
Салат «Шуба» вегетарианская	64
Ореховый майонез	64
Салат «Вальдорф»	65
Салат с соевой спаржей «Фучжоа»	65
Салат из моркови и яблок	66

Тёплый салат из цветной капусты и маслин	67
Кабачковая икра «Аюрведическая»	68
Оладьи запеченные из кабачка и сыра	68
Оладьи из тыквы без яиц (постные)	69
Закуска из баклажан по-арабски «Мутабаль»	69
Закуска из баклажан по-арабски «Бабагануш»	79
Грибной жульен вегетарианский	72
Паштет из чечевицы	72

Вторые (основные) блюда

Масло ги (аюрведическое масло для приготовления первых и вторых блюд, соусов, лепешек)	73
Овощи-гриль с красным рисом и ореховым соусом-майонезом	74
Овощи на пару (несколько вариантов)	75
Простые овощи на пару без специй	76
Тёплый завтрак (ужин) из рукколы с паниром (тофу)	76
Котлетки из чечевицы и овощей	77
Котлеты из фасоли, зелени и миндаля	78
Овощные котлетки	79
Простой бигус из капусты	79
Паста с томатным соусом и базиликом	80
Плов овощной	80
Долма (голубцы из виноградных листьев)	81
«Цуккини а ля пармиджана» (кабачки, запеченные под сыром)	82
Фаршированные запеченные томаты	82
Лимонный рис с орешками («Нимбу чавал», южноиндийское блюдо)	84
Тибетские «Момо» (позы или манты)	84
Сыр панир (домашний адыгейский сыр из свежего молока)	85
«Омлет» вегетарианский из панира	86
Котлетки из сыра, овощей, орешков и изюма «Малай кофта»	87
Плов (кичади) из гречки с машем	88
Дикий рис в кокосовом молоке	88
Фасоль в томатном соусе	89
Сыр панир в ореховом соусе	89
«Баттер панир» (сыр в томатном соусе)	90
«Алу матар» (пряный картофель с зеленым горошком)	91
Панир в водорослях Нори (вегетарианская «жареная рыба»)	92
«Палак панир» или панир в шпинатном соусе	92
Простой рис «Басмати» на пару	93
Жаркое по-тайски	93
Лапша по-тайски «Пад Тай»	94

Плов из пшена с чечевицей и овощами	95
Кокосовый рис по-индийски	96
Гречневые котлеты	96
Пицца с баклажанами и авокадо	97
Картофельная запеканка «Гауранга»	97
Ризотто на пару со свежим шпинатом и садовыми овощами	98

Первые блюда (супы)

Уха вегетарианская на пару	100
Борщ на пару	101
Свежий кукурузный суп	102
Крем-суп из брокколи и сельдерея	102
Щи	103
Крем-суп из кабачка (цуккини), зеленого горошка и сельдерея	103
Сырный суп	104
Гороховый суп с «копченостями»	104
Тыквенный суп с сыром	105
Томатный суп с сыром	106
Суп гречневый (с коричневой обычной гречкой)	106
Суп из шпината	107
Крем-суп из красной чечевицы и кокосовой стружки	107
«Розовая пантера»	108
Овсяный	109
«Том Ям» вегетарианский	109
Крем-суп из зеленого маша	110
Рассольник	111
Крем-суп из тыквы, имбиря и моркови	111
Суп с лапшой	112
Зелёные щи с садовыми овощами по сезону	112
Щи из крапивы	113
Успокаивающий суп «Для Ваты»	114
Суп для отдыха и выздоровления	114
Суп из авокадо и сельдерея	115
Гречневый суп с шампиньонами	116
Зелёный витаминный суп (сыроедный)	117

Соусы и заправки к салатам

Ореховый майонез	118
Домашняя горчица	119
Томатный (Таматар Чатни)	119

Соус из авокадо и кешью «Нежный»	120
Бешамель со сливками	120
Тартар из йогурта с огурцом	121
Песто с базиликом	121
Песто по-русски (из петрушки и семечек)	122
Кунжутный «Тахини»	123
Вьетнамский соус (очень острый и горячий)	123
Неаполитанский томатный с базиликом	124
Салатный (заправка к овощным салатам типа «Греческий»)	124
Грибной	125
Морковный со сливками	125
Цезарь (к одноименному салату)	126
Японский ореховый «Гомодари»	127
Кокосовый	127
Веганский майонез	128

Десерты без термической обработки

Печенье «шоколадное» из пророщенных зерен пшеницы	129
Энергетическая нежная кашка из проростков зеленой гречки	129
Конфеты «Наслаждение» («Радость йога»)	130
Фрут энд Нат	131
Творожное «Блаженство»	131
Простые шарики из сухофруктов	132
Кунжутная халва	132
Чернослив в шоколаде	132
Овсяное сыроедное печенье	133
Конфеты из сухофруктов и орехового жмыха «Вдохновение» с банановой начинкой	134
Трюфеля шоколадные из пшеницы	134
Зимнее витаминное «повидло» из сухофруктов с орехами, медом и лимоном	135
Тортик без жиров	136
Творожно-кокосовые конфеты	136
Фруктовый салат	137
Трюфеля с курагой и грецким орехом	137
Ореховое молоко	137
Миндальное молоко с бананом и морковью	138
Смузи из киви, клубники и малины	139
Мороженое из банана и клубники	139
Простой зеленый коктейль «Витаминный»	139
Смузи «Оранжевое настроение»	140

Смузи из ананаса и дикоросов

140

Десерты с минимальной термической обработкой

Ягодное желе (мармелад)	141
Тыквенная пана-котта	141
Пана-котта (итальянское сливочное суфле)	142
Домашнее мороженое из свежего молока	143
Творожный десерт на пару	143
Овсяные блинчики	144
Пшеничные блинчики на сыворотке «Полезные»	144
Блинчики на молоке «Сытные»	145
Разноцветный молочно-рисовый пудинг	145
Манная халава с изюмом и кешью	146
Манная халава Банановая с кешью и изюмом	148
Морковная халава с кардамоном по североиндийски	148
Ладду (традиционная индийская сладость из нутовой муки)	149
Трюфеля шоколадные на сухом молоке	149
Козинаки карамельные	150
Десерт из фруктов на пару	150

Вегетарианская выпечка без яиц

Рогалики с фиником и миндалем	152
Творожно-маковые сердечки с корицей и ванилью (с шоколадным и сливочным соусом)	152
Шоколадный соус	153
Ванильно-сливочный соус с медом	153
Творожная запеканка с яблоками, миндалем и кунжутом	153
Лимонный пирог с куркумой и кориандром	154
Фаршированные печеные яблоки	155
Тыквенный десерт с бананом и изюмом	155
Пирог яблочно-творожный «Любимый»	156
Манник с вишней	156
Морковный торт	157
Печенье «Баунти»	158
Песочное печенье с корицей	159
Банановый пирог	159
Корзиночки песочные с заварным кремом и ягодным желе	160
Печенье творожное	161
Овсяное печенье с изюмом	162
Шарлотка	162

Торт «Наполеон»	163
Энергетический миндально-вишнёвый батончик	164
Финиковые шарики с миндалем	164
Миндальные шарики	164
Шоколадный торт с апельсиновой цедрой	165
Банановые пряники	166
Черёмуховый торт со сметаной и черносливом	166
Тыквенный кекс	167
Овсяно-банановое печенье «Самое вкусное»	168

Напитки

Глинтвейн вишневый	169
Тимьяновый яблочный чай	169
Чай из розмарина и каркаде	170
Бадьяновый чай	170
Масала-чай с пряностями (на домашнем молоке)	171
Кашмирский чай	171
Рождественский чай с каркаде	172
Имбирный чай с лимоном	172
Имбирный чай с зеленым кардамоном и мятой	173
Зеленый чай без чая, улучшающий пищеварение	173
Напиток из шиповника и фенхеля	173
Брусничный напиток с травами	174
Фруктовый смузи «Гавайский лимонад»	174
Овощной шейк	174
Яблочный компот с пряностями	175
Латте без кофе	175
Имбирно-мятный лимонад	175

Введение

Здравствуйте, дорогой читатель!

Перед вами книга с лучшими аюрведическими рецептами здоровой кухни, авторскими и просто популярными, созданными и собранными кулинарами и тренерами «Академии Аюрведы» Еленой Левицкой и Тахиром Хаеровым в течение нескольких лет проведения практических мастер-классов.

Почему книгу назвали «Аюрведа по-русски» - такой вопрос может возникнуть, когда вы увидите, что рецепты представляют не только русскую кухню (например, салат «Шуба», «Борщ», котлеты и пловы), но и грузинскую (например, «Долма вегетарианская»), арабскую («Хуммус»), индийскую («Чapati», «Палак панир или нежный сыр в шпинатном соусе»), рецепты из макробиотики, лечебные аюрведические блюда, итальянская кухня, французские соусы, невероятные сладости со всех стран мира.

Как доказали ученые, вкусовые пристрастия к национальным блюдам той страны, где человек родился и прожил первые пять лет, остаются с ним практически на всю жизнь. Это легко заметить у большинства русских людей, переехавших на постоянное место жительства в другие страны и «страдающих» порой по дарницкому черному хлебу, борщу и вареникам.

Но если рассмотреть русскую кухню с точки зрения Аюрведы и здорового питания мы увидим обилие не столь уж полезной и поедаемой в больших количествах картошки, несочетаемые комбинации в блюдах, как тесто и мясо, обилие крахмалов и жиров и т.п.

Поэтому в нашей книге «Аюрведа по-русски» вы найдете для себя множество новых лакто-вегетарианских блюд интернациональной кухни, но с русским акцентом, то есть адаптированных под соотечественников, с меньшим количеством соли, специй и искусственных добавок, чем порой можно увидеть в оригинале рецепта.

Главные принципы «Школы здорового питания» основаны на Аюрведе: приготовление пищи большей частью на пару или с минимальной термической обработкой, замена мяса, рыбы, яиц на молочные продукты и растительные белки (орешки, бобовые, овощи, проростки, цельные злаки).

Мы также рекомендуем ознакомиться с главой «Аюрведическая замена одних продуктов другими», чтобы понимать, что принципы аюрведического здорового питания не предполагают использование в блюдах белого рафинированного сахара и рафинированной соли, белой муки высшего сорта, мясной пищи, рыбы, морепродуктов и яиц, дрожжей, уксуса, алкоголя и любых искусственных добавок и красителей. Если какой-либо из этих ингредиентов будет обнаружен в рецепте, это лишь означает, что рецепт взят в оригинальном виде и по-другому его не приготовить.

Развитие человека на пути к счастью, здоровью и состоянию любви и благодарности всегда проходит с выходом за рамки привычной зоны комфорта. Раскройте свои рамки, дорогой читатель! Добавьте в свой рацион полезные и, что самое главное, вкусные блюда, приготовленные с любовью и в благодати.

Мы верим в вас! С Любовью и Благодарностью.

Об авторах

Елена Левицкая



Лайф-коуч в области питания и коррекции веса.

Женский тренер.

Ведический астролог (более 500 часов консультаций).

Автор многочисленных курсов и мастер-классов по здоровому питанию.

Тренер «Академия Аюрведы» и всероссийского проекта «Школа здорового питания».

Ведущая он-лайн конференций с числом одновременно присутствующих от 100 до 1000 человек.

Практикует йогу с 2003 года.

Разрабатывает и адаптирует традиционные блюда к правилам аюрведического питания.

Проходила обучение в России и Индии.

2 высших образования. 2 иностранных языка.

Тахир Хаеров



Один из основателей «Академии Аюрведы», всероссийского проекта «Школа здорового питания». Сертифицированный учитель йоги международного уровня и мастер аюрведической кулинарии. Только при помощи питания я излечил себя от многих недугов.

Имеет многочисленные сертификаты и богатейший практический опыт преподавания (более 15 лет). Ведет мастер-классы по питанию, занятия по йоге и медитации во многих крупных российских городах, а также на Алтае, Байкале, в Индии и Таиланде. Готовит вкусные завтраки, обеды и ужины, а также обучает готовить аюрведические блюда согласно древним знаниям.

Принял решение посвятить свою жизнь распространению знаний, которые несет древняя наука Аюрведа.

Что такое Аюрведа

Слово Аюрведа образовано из двух санскритских корней: «аюр» - жизнь, и «веда» - знание. То есть Аюрведа означает «знание о жизни», или можно сказать, Аюрведа - наука о жизни. Говоря проще, Аюрведа переводится как знание о факторах, способствующих продлению жизни, и о факторах, способствующих ее сокращению.

Так как понятия Аюрведы описывают факторы, влияющие на человеческое тело, можно сказать, что Аюрведа - это «инструкция по применению человеческого тела». Кто-нибудь из вас начинал пользование каким-либо сложным электронным прибором с того, что познакомился с инструкцией? Наверняка, нет. Так вот и с нашим телом – никто не знает, что с ним делать до самой смерти. Никто не начинает изучать свое тело до тех пор, пока болезнь не заставит...



Основной принцип Аюрведы – обеспечить людям жизнь, дарующую крепкое здоровье, благосостояние, чистоту и удовлетворенность. Известно, что эта наука существует более 6000 лет.

Знания Аюрведы концентрирует свое внимание не только на болезнях, но и на самом образе жизни в целом, так как именно неверный образ жизни является источником болезней.

Сегодня люди во всем мире обращаются к Аюрведе как к идеальному средству достижения здоровой, счастливой и гармоничной жизни.

Неудовлетворенные сегодняшними медицинскими методами лечения, все больше и больше людей ищут системы оздоровления, вылечивающие в целом.

В Индии существует целое министерство Аюрведы, то есть система поддержания здоровья нации работает на государственном уровне.

Согласно сохранившимся легендам, аюрведа пришла к нам от Ариев, которые жили несколько десятков тысяч лет назад в Северном полушарии Земли. Эта цивилизация обладала высочайшей культурой, потрясающими способностями и огромными знаниями. Так, по преданиям, Ариям не нужна была письменность, поскольку их мозг был способен безошибочно запоминать огромные объемы информации. Эта цивилизация могла летать в космос и осваивать глубины океана. Знания же Ариев о человеке и их медицинские познания поражают даже современных исследователей. Существует большое количество теорий того, как исчезла арийская цивилизация. Те

же предания говорят, что была большая война, а затем наступил ледниковый период. И Арии вынуждены были мигрировать по Уральскому хребту на Юг. В процессе перемещения способности этих людей постепенно начали утрачиваться, а знания терялись, то есть цивилизация деградировала. Мозг людей уже не был способен запоминать большое количество информации, соответственно возникла потребность в записи знаний предков. Появилась письменность, а с появлением письменности на свет явились Веды - первые письменные источники древних знаний. Аюрведа является частью Ведического Знания.

Помимо индийских Ведических источников, существуют и другие. Существуют и Русские Веды, которые сохранились на территории современной России и Украины. Поэтому неверно считать, что Аюрведа - это национальная индийская или восточная система медицинских знаний. Аюрведа - это медицина, принадлежащая всему человечеству. Хотя именно в Индии Аюрведа сохранилась в наиболее чистом виде. И именно поэтому индийские врачи несут это знание всему остальному человечеству.

Из Аюрведы вышли все остальные медицинские школы Земли, в том числе известные Китайская и Тибетская медицина, которые наиболее близки к Аюрведе. Считается, что Веды существуют не там, где записаны, а там, где им следуют.

Ведические знания даны для всех людей и для каждого человека, независимо от того, где он проживает, и какой у него цвет кожи. В Аюрведе не существует религиозной основы и нет никакого националистического признака. Аюрведа не была дана для какой-то нации или религии. Она дана всему человечеству в дар навечно.

Когда древние мудрецы изучали строение человеческого тела, то они определили так называемые энерго-информационные центры, или чакры. Они выяснили, что каждая чакра характеризуется своей определенной частотой, которая соответствует энерго-информационным характеристикам различных планет и иных космических объектов. На Земле это проявляется в соответствии ритмов растительного, животного и минерального царств. Мудрецы поняли этот закон соответствия и учитывали его во всех сферах жизни. Согласно закону соответствия каждому человеку предназначаются соответствующие травы и другие препараты для исцеления болезней в самой начальной их стадии.

Существует методика, которая позволяет определять болезнь на самой начальной стадии (а всего их шесть). И только на последней стадии болезнь заметна на физическом уровне. И соответственно, наиболее трудноизлечима.

Но самое главное знание Аюрведы заключается в том, что корень всех болезней лежит в том, что у человека закрыто сердце. Мудрецы утверждали, что человек должен жить с открытым сердцем, потому что для него это естественное состояние. Если сердце открыто, то человек живет гармонично. Если же сердце закрывается, то у человека прекращается энерго-информационный обмен со Вселенной. А это означает, что в сердце человека начинают проявляться различные пороки: гордыня, зависть, жадность, злоба, ненависть.

Эти чувства разрушают человеческое тело и порождают многочисленные болезни. Также эти пороки оказывают разлагающее влияние в целом на всё общество. Те, кто приходили к мудрецам и спрашивали: «Почему я болею, что мне делать?», - слышали непривычные для нас ответы. Ответ мог быть таким: «Ты болеешь, потому что ты слишком жаден». Или: «Ты болен, так как ты завистлив. Избавься от зависти, и болезни твои пройдут». На основе этих знаний родилась современная наука психосоматика, которая определяет, что причинами болезней являются внутренние переживания или негативные качества человека.

К сожалению, по ряду причин современная медицина полностью потеряла представление о человеке как о целостной духовно-материальной системе и утратила свою связь с источником - Аюрведой. В современной медицине человек превращается в пассивного наблюдателя – «пациента», который должен исполнять предписания «дипломированного» эскулапа, который не несет практически никакой ответственности за ваше здоровье. С этим трудно примириться. Тогда как главная мысль Аюрведы гласит: **«Здоровье - в твоих руках!»**.



Основные принципы Аюрведического питания

Пища должна быть максимально вкусной

Существует 6 вкусов:

- Сладкий: крупы, молоко, сахар, сухофрукты, гвоздика, мята...
- Кислый: йогурт, кисло-сладкие и кислые фрукты, шиповник, тамаринд...
- Солёный: морская соль, каменная соль, морские водоросли...
- Острый (жгучий): лук, редис, чеснок, красный перец, асафетида, имбирь...
- Горький: одуванчик, куркума, пажитник...
- Терпкий (вяжущий): незрелый банан, гранат, куркума...

Замечательно,

если все 6 вкусов есть в одном блюде



сладкий



кислый



солёный



острый



горький



терпкий

Пища должна радовать все наши органы чувств

- Обоняние (пища должна иметь приятный аромат)
- Зрение (красиво сервирована, минимум три цвета)
- Тактильные ощущения (приятно держать в руках, приятные и разнообразные ощущения на языке)
- Вкус (пища должна быть вкусной), прием пищи, по крайней мере, обед, должен включать в себя все шесть аюрведических вкусов
- Слух (тишина, приятная расслабляющая музыка)



Послевкусие от такой пищи должно быть приятно. Если Вы съели что-то некачественное или неполезное, обычно этот неприятный вкус остается надолго и раздражает вас (например, чеснок, некачественная конфета и т.д.).

Пища должна быть максимально полезной, легко перевариваться и давать чувство сытости



Имеет значение не только биологическая ценность пищи - белки, углеводы, жиры, витамины и их соотношение, баланс.

Важно помнить: 75% - должны составлять овощи, зелень (салаты, овощные супы, овощи на пару), 25% - остальные продукты: зернобобовые (желательно сочетать один вид зерна, не смешивая по возможности зерновые друг с другом), и один или 2 вида бобовых, орехи, молочные продукты, масла. Это правило особенно важно соблюдать в обед.

Не надо есть холодную пищу (особенно сразу из холодильника, такая пища или продукт должны постоять минимум 1 час при комнатной температуре);

Нужно есть только свежую пищу, только что приготовленную или, в крайнем случае, приготовленную сегодня.

Как определить количество необходимой вам пищи

Если сложить вместе ваши ладони, то получится приблизительно объем желудка.

Этот объем должен быть заполнен в таком соотношении:

- 50% - твердая пища
- 25% - жидкость
- 25% - воздух



Время переваривания основных продуктов

- Фрукты: 30-60 мин. Не тратится энергия и ферменты на переваривание. Минимум затрат – 100% результат!!!
- Пророщенные зерна: 1,5 ч.
- Вымоченные орехи: 1,5 ч.
- Зелень, овощи (сырые и пропаренные): 2-2,5 ч.
- Вареные овощи: 2,5-3 ч.
- Зерновые одного вида: 2,5-3 ч.
- Макароны твердых сортов пшеницы: 3 ч.
- Зерновые смешанного вида: 3-3,5 ч.
- Чай, кофе: 6 ч.
- Молоко (холодное): 12 ч.
- Чай, кофе с молоком: 24 ч.
- Макароны из белой муки: не перевариваются
- Невегетарианская пища (мясо, птица, яйца, рыба, морепродукты и т.д.): 72-100 часов!!! 3-4 дня!!! Организм тратит массу энергии на переваривание этой пищи



Вегетарианская пища

переваривается от 30 минут до 12 часов

Режим дня и время приема пищи

Подъем до 6.00-6.30 (до восхода солнца), ложиться спать – не позднее 22.30 (если продержаться 2-3 месяца, режим вырабатывается автоматически). **Формула успеха:** «Рано вставать – рано ложиться».



Кто рано встает,

тому Бог подает

Если хотите выспаться, нужно не поздно вставать, а рано ложиться!

Нервная система восстанавливается с 22 до 24 часов, если не лечь спать в это время, то нервная система постепенно истощается, приводя к синдрому «хронической усталости».

Завтрак с 7 до 9.00. Фрукты, сухофрукты и вымоченные орехи, травяные чаи, мёд.

Обед с 11 до 13. Овощи сырые и тушеные, супы на пару, соусы, зерновые и бобовые блюда, кисломолочные продукты – сметана, йогурт, домашний сыр, хлеб, лепешки.

Ужин с 18 до 19. Тушеные овощи, домашний сыр, легкие зерновые – гречка, овсянка, ячмень, рис, пшеница. Желательна прогулка после ужина.



Можно делать перекусы с 10 до 11. Орехи, молоко, пророщенные зерна, натуральные сладости и с 16 до 17. Фруктовые соки, травяные чаи, чаи на специях, натуральные сладости.

Не следует есть и пить после захода солнца (после 20 часов). Если пропустили время ужина – можно выпить стакан горячего или теплого молока со специями (куркума, кардамон, имбирь, базилик, фенхель – не больше 2-х специй в одном приеме).

Молоко можно пить не более 1-2 стаканов в день (не сочетать ни с чем). Лучшее время для переваривания молока – утром до 7 часов, и вечером с 19 до 21 часа.

Основные рекомендации по приему пищи



- Не следует есть снова, пока предыдущая пища не переварилась (перерыв не менее 3 часов)
- Есть следует только при чувстве голода
- Не рекомендуется пить много жидкости во время еды, особенно холодной
- Желательно запивать пищу горячими или теплыми напитками
- Нельзя употреблять молоко с другими продуктами, особенно с теми, которые обладают кислым или соленым вкусом - можно пить его только кипяченным и горячим (можно с сахаром), желательно со специями
- Надо употреблять только сочетаемые между собой продукты

- Нужно использовать специи для лучшего переваривания и усваивания пищи
- Нельзя употреблять сыр с сычужным ферментом, йогурт с желатином, нагретый или приготовленный мёд, мороженое или холодное молоко
- Нельзя есть пищу с кислым и соленым вкусами перед сном (даже не нужно пить кефир)
- Не рекомендуется есть много острого, жареного, кислого и соленого

Нужно использовать специи

для лучшего переваривания и усвоения пищи

Пища должна легко и просто готовиться

По статистике в настоящее время женщина проводит до 20 часов в неделю у плиты.

Готовить пищу можно только в хорошем настроении. Блюда должны быть не сложными в приготовлении. Нельзя пробовать пищу и продукты во время приготовления, так как при этом нарушается энергетическая целостность пищи.



Любовь – это медитация, готовьте пищу в медитации, на 100% будьте в этом деле.

50% вкуса пищи – это настроение, с которым мы готовим, остальные – качество и полезность продуктов.

Лучшая специя – ваша Любовь. Поэтому во время приготовления пищи мысленно желайте любви, здоровья и счастья для того, кому готовите.

Готовить пищу можно только

в хорошем настроении

Вкушать пищу нужно осознанно



- Есть нужно только сидя, причём в удобной позе
 - Есть следует в спокойной, тихой атмосфере
 - Во время еды **не смотреть телевизор, не читать, не отвлекаться**
 - **Не разговаривать во время еды.** Разговаривать можно только после того, как прием пищи окончен
 - Не надо кушать в повышенном эмоциональном состоянии (возбуждение, злость, беспокойство, печаль, гнев), надо подождать пока сознание успокоится
 - На полноценный обед нужно тратить не менее 20 минут. В таком случае, Вы не переедаете, так как мозг успевает получить информацию о том, что желудок наполнен пищей
 - После еды не нужно вставать из-за стола в течение 5 минут
- **Есть надо медленно!** Нужно тщательно пережевывать пищу, ведь даже современная медицина говорит о том, что 70-80% пищеварения происходит у человека в ротовой полости. Прана, тонкая жизненная энергия продукта, также усваивается большей частью во рту человека. Пережевывать порцию пищи нужно не менее 25-30 раз. По статистике среднее количество пережевываний за последние десятилетия сократилось с 25 до 10. При этом количество желудочных заболеваний (язв, гастритов) пропорционально увеличилось

Метеоризм, несварение - это бонусы неосознанного человека, жующего быстро и «на ходу».

Когда едим осознанно, медленно – никогда не отравимся, так как успеем почувствовать, что пища некачественная, несвежая и т.п.

Когда я ем,
я глух и нем

Дольше жуешь - дольше живешь!



Следует сонастраивать питание с индивидуальными особенностями своей физиологии, типом конституции (дошей), с текущим сезоном года, с погодой.

Полезнее всего пища, выращенная в том регионе, где Вы живете. Если Вы путешествуете – необходимо есть пищу и продукты той страны, где Вы находитесь.

Как мы едим до 30 лет - так мы будем чувствовать себя после 30 лет

Типы пищи. Понятие о трех гунах – саттва, раджас, тамас

Саттва – в переводе с санскрита «это понимание, ясность». Состояние саттвы - это сострадание, любовь, крепкое здоровье, чистые помыслы и поведение.

Саттвичная пища очищает тело и успокаивает ум. Это чистая, легкоусваиваемая и богатая праной (тонкой жизненной энергией) пища. Она улучшает качество ума и состояние сознания. Помогает сохранять гармонию и баланс в теле, улучшает ткани тела. Развивает внутреннюю интуицию.

Саттвичная еда на вкус ровная без резких перепадов.

Саттвичной считается пища, съеденная в течение 3-4 часов после приготовления.

Саттвичная пища это:

- Свежие фрукты
- Свежевыжатые фруктовые соки
- Сухофрукты
- Свежие зеленые листовые овощи
- Свежие и пропаренные овощи
- Свежевыжатые овощные соки



- Зерновые и бобовые
- Семечки
- Орехи
- Натуральные йогурты
- Творог
- Масло ги
- Свежее молоко (пастеризованное молоко приобретает тамасичные свойства) и молочные продукты
- Овощные блюда с умеренным количеством специй
- Некоторые масла
- Пряности

Из растительной пищи это в основном всё то, что выросло над землей под солнышком, но не красного и оранжевого цвета (как апельсин, томат).

Саттвичная пища содержит много праны – тонкой жизненной энергии, которая укрепляет нашу нервную систему.

Раджас – это «движение, наступательность», направленность вовне.

Такая пища стимулирует тело и ум на действие. Употребляемая в излишке приводит к гиперактивности, беспокойности, злости, раздражительности, бессоннице. Увеличивает уровень токсинов в крови.

Вся излишне вкусная пища – раджастична по природе.

Раджастичная пища это:

- Чрезмерно острая, кислая, соленая пища
- Острые овощи
- Жареная еда
- Печеная и соленая еда
- Чили, чеснок, лук, маринад, уксус
- Вина
- Алкогольные напитки
- Газированные напитки
- Кофе
- Шоколад
- Мясо
- Рыба



Раджастичными становятся употребляемые в излишке капуста кочанная, брокколи, цветная капуста, горчица, овощи и фрукты красного и оранжевого цвета и овощи, выросшие под землей.

Тамас – это «неведение», косность, лень, себялюбие, недостаток уважения, своекорыстие.

Тамасичная еда делает ум глупым и приносит вялость, замешательство, дезориентацию. Тамасичная еда увеличивает агрессивное качество раджаса - «насилие».

Тамасичная пища это:



- Несвежая пища
- Разогретая пища (приготовленная более 6-7 часов назад)
- Слишком тяжелая, слишком масляная пища
- Искусственная еда
- Консервированная пища
- Замороженные продукты
- Мясо
- Яйца
- Рыба
- Грибы
- Слишком холодное и пастеризованное молоко
- Пастеризованный творог и сыры
- Излишек сахара и мучного
- Белый сахар
- Белая мука

Все продукты питания, произведенные с нанесением вреда живым существам – раджастичны или тамасичны по своей природе и должны быть исключены из рациона.

Саттвичные продукты, приготовленные

в тамасичной обстановке, становятся тамасичными

Замачивание и проращивание

Зачем замачивать?



Сразу после срывания продукта (овоща, фрукта, зерна и т.п.) начинается процесс его усушки. Употребление такого продукта может привести к проблемам пищеварения (газообразованию).

Чтобы избежать этого, продукты после мытья замачиваются в обычной воде комнатной температуры. Замачивание восстанавливает структуру продукта, возвращает жизненную энергию.

Это демонстрационная версия книги,

поэтому часть текста удалена

Получить полную версию книги можно здесь:

www.v-eda.info/class/book

Время замачивания продуктов

Овощи, фрукты, зелень: 1 час (При замачивании из них выходят грязь и всякие ненужные нам микроорганизмы).

Орехи:

Сухофрукты:

Зерновые:

Бобовые:

Что и зачем проращивать



При проращивании тяжелые протеины бобовых переходят в легкие протеины, легкоусваиваемые белки.

Как проращивать: после замачивания на указанное время промываем, кладем в дуршлаг и в ещё одну емкость, сверху накрываем тканью, салфеткой, крышкой, кладем в теплое, спокойное, несолнечное место. Зерно не должно быть слишком сухим и слишком влажным (иначе разовьется бактериальная микрофлора). Оптимальный размер ростка – не больше длины зерна, чем длиннее росток – тем меньше в нем ценности. В пророщенных зернах запускаются обменные процессы, начинает работать ростковая зона и увеличивается количество биологически активных веществ – ферментов, микро- и макроэлементов, антиоксидантов, витаминов (в пшенице – в 11 раз!!!).

Что проращивать: Пшеницу, чечевицу, горох, маш, нут, гречку, фасоль, семена подсолнечника...

Продукты и привычки в еде, вредные для здоровья

- **Невегетарианская (тамасичная) пища.** Это продукты, полученные с помощью насилия:
 - мясо,
 - птица,
 - рыба,
 - морепродукты,
 - яйца.
- **Замороженная или подогретая еда.** Аюрведа называет еду, пролежавшую ночь «безжизненной пищей». Она не может правильно питать тело и давать саттвичные качества уму.

- **Размороженная еда.** Размороженная еда, согласно данным современной науки о питании, сохраняет пищевые компоненты. Но она имеет негативный эффект на тело (тамасичный), содержит намного меньше праны (тонкой жизненной энергии). Размороженная пища разлагается в организме быстрее, чем свежая. Она быстрее начинает гнить, чем переваривается остальная качественная пища. В результате появляется эффект брожения. Хорошее пищеварение происходит, когда мы едим пищу температуры тела или намного теплее. Пища «только что из холодильника» слишком холодна для хорошего переваривания.

- **Сброженные (перебродившие) продукты питания:**

- уксус,
- сыр,
- маринады,
- кетчуп,
- алкоголь,
- продукты с ферментированными промышленными дрожжами также считаются Аюрведой «безжизненными».

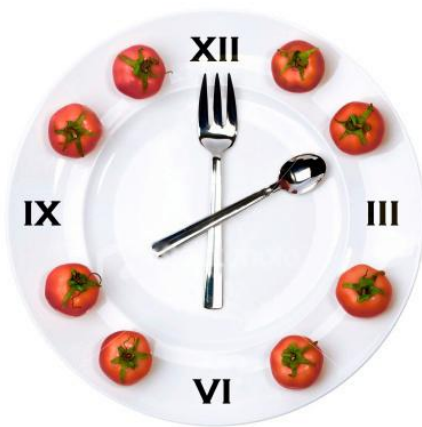


При сбраживании изменяются структура и качество органических веществ, и этот процесс сопровождается интенсивной активностью на клеточном уровне. Сброженная еда создает «тамас», а следовательно, вялость и тупость ума. Когда сброженная еда съедена, она медленно гниет и может производить токсины в теле. Когда слишком много сброженной пищи в питании, эти токсины начинают приводить к деградации тканей, вырабатываются газы, ухудшается в целом пищеварение.

- **Консервы** – также «безжизненная» пища согласно Аюрведе. Для их сохранения используются химические препараты, производящие негативный эффект на здоровье. Искусственные красители и ароматизаторы, добавляемые в них, приводят к несварению и закупорке тонких каналов.
- **Жареная пища.** При сильной жарке пищи в масле её вкус улучшается, но масло делает пищу тяжелой для переваривания. Из-за сильно прожаренной пищи в пищеварительной системе увеличивается кислотность. Масло хорошо только в небольших количествах, иначе оно создает раджастичные и тамасичные качества. Лучшие масла – нерафинированные растительные и масло Ги (сливочное масло, приготовленное особым способом).
- **А также:**
 - газированные напитки,
 - алкоголь,
 - кофе,
 - какао,
 - чай (черный и зеленый),
 - белая мука,
 - белый сахар,
 - маргарины (трансгенные жиры),

- продукты с консервантами типа Е (Ешки),
- грибы,
- желатин,
- пастеризованные молочные продукты,
- любые продукты, подвергшиеся длительной тепловой обработке.

Виды активности нашего организма в течение суток



10.00 – 20.00: Переваривание (пищеварение)

Процесс переваривания всего, что съели.

20.00 – 4.00: Усвоение

Процесс усвоения – питательные вещества доставляются в клетки, отдых организма, регенерация клеток кожи и всего организма (после 20.00 категорически не нужно есть, в случае сильного голода – стакан теплой воды с ложечкой мёда)

4.00 – 10.00: Очищение

Процесс очищения - выведение токсинов в ротовую и носовую полость, на язык, кожу, в мочевого пузырь, кишечник.

После пробуждения нужно провести очищение организма:

- Выпить 1-2 стакана теплой воды

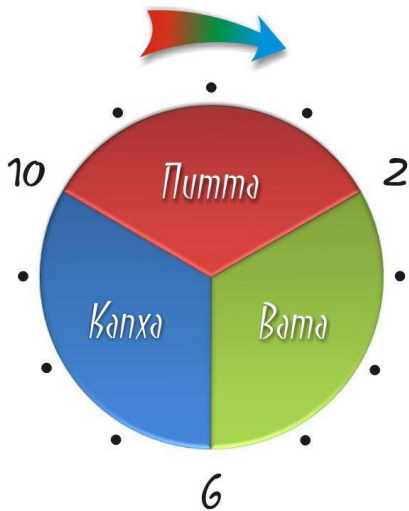
Это демонстрационная версия книги,

поэтому часть текста удалена

Получить полную версию книги можно здесь:

www.v-eda.info/class/book

Понятие о трех дошах



Между тремя дошами – Вата-Питта-Капха и временем суток существует определенная связь.

Поэтому в разные часы преобладают определенные доши:

Капха, энергия Земли и Воды

Питта, энергия Огня

Вата, энергия Воздуха

6.00 – 10.00: Капха

Организм самоочищается. Всё, что едим в этот период, может привести к накоплению веса. Лучше всего в это время есть фрукты, сухофрукты, орехи. Фрукты, как хорошая вода, очищают организм. Они практически не требуют ферментов для переваривания, но обладают высоким уровнем жизненной энергии (праны).

Сон в это время нежелателен, так как приводит к потере энергии и старению организма.

10.00 – 14.00: Питта

Наилучшее пищеварение в этот период суток. На обед полезно кушать: зерновые, бобовые, салаты с сырыми овощами, овощные супы, супы из бобовых и зерновых, пловы, кисломолочные продукты, хлеб, лепешки, домашний сыр.

14.00 – 18.00: Вата

Легкость, подвижность. Легкоусваиваемые продукты (овощные и фруктовые соки, натуральные сладости).

18.00 – 22.00: Капха

На ужин полезно кушать....

22.00 – 02.00: Питта

Так как Питта обладает энергией огня и очень активна, важно

02.00 – 6.00: Вата

Легкость, подвижность. В это время

Понятие тридоши «вата - питта - капха» и ваша природная конституция тела

Согласно Аюрведе первым условием оздоровления себя и других является понимание трех доша (или тридоши). Концепция вата-питта-капха уникальна в Аюрведе, она содержит потенциал для революции в оздоровительной системе Запада. Однако концепцию трех принципов и санскритские слова вата, питта, капха очень трудно перевести в западные понятия.

Согласно учению Аюрведа, пять стихий материи проявляются в человеческом организме как три первоначала — тридоша. Из стихий эфира и воздуха формируется телесное воздушное начало, именуемое вата. Стихии огня и воды проявляются как огненное начало, именуемое питта, а стихии земли и воды — как водный сок, называемый капха.

Эти три элемента — вата-питта-капха — управляют всеми биологическими, психологическими и физиопатологическими функциями тела, ума и сознания. Они действуют как основные составляющие организма и его защитные преграды. При нарушении равновесия они способствуют развитию заболеваний.

Тип конституции каждого человека определяется в момент зачатия. Существует семь конституционных типов: вата, питта, капха, вата-питта, питта-капха, вата-капха, ватта-питта-капха; а также бесконечное число промежуточных разновидностей телосложения.

Тип конституции, называемый еще пракрити, остается неизменным всю жизнь человека. Сочетание стихий, присутствовавших при зачатии, сохраняется постоянным. Но сочетание стихий, управляющих непрерывными физиопатологическими изменениями в организме, соотносится с изменениями в окружающей среде.

Учением аюрведа разработаны подробные описания трех конституциональных типов, отражающих чистые типы телосложения. В то же время не следует забывать, что человек, как правило, представляет собой смешанный конституциональный тип, где преобладает одна или более черта телосложения.

Конституциональный тип Вата

Вата (воздух) является принципом движения. То, что движется, называется вата. Поэтому слово «вата» может быть переведено как телесный воздух. Однако, элемент воздух во внешней атмосфере не такой, как воздух в теле. Вата — телесный воздух можно охарактеризовать как тонкую энергию, управляющую биологическим движением. Этот биологический принцип движения вызывает все тонкие изменения в обмене веществ. Вата сформирована из двух элементов — эфира и воздуха.

Вата управляет дыханием, миганием глазных век, движением в мышцах и тканях, пульсацией сердца, всеми расширениями и сужениями, движениями цитоплазмы и клеточных мембран, движением одиночных импульсов нервных клеток. Вата управляет такими чувствами и эмоциями, как страх, тревога, боль, трепет и спазмы. Толстая кишка, тазовая впадина, кости, кожа, уши и бедра — местоположения вата. Если в теле развивается избыток вата, он будет скапливаться в этих областях.

Люди с этим типом сложения часто оказываются физически неразвитыми. Грудь впалая, видны вены и сухожилия. Костяк тонкий, суставы выделяются вследствие слабо выраженной мускулатуры. Цвет лица смуглый, кожа холодная, грубая, сухая. Обычно имеются родинки, скорее темного цвета. Волосы выющиеся и жидкие, ресницы тонкие, глаза без блеска, могут быть запавшими, небольшими, сухими, бегающими, а роговица мутной и сухой. Ногти грубые и ломкие.

Аппетит и пищеварение переменчивы. Люди этого типа любят сладкое, кислое и соленое и предпочитают горячие напитки. Моча скудная, а кал сухой и твердый. Они мало потеют. Люди типа ватта спят меньше, по сравнению с другими типами, и их может мучить бессонница. Их руки и ноги часто бывают холодными.

Этих людей отличает творческая жилка, подвижность, непоседливость, хорошая кратковременная память, слабоволие, неуравновешенность, недоверчивость, беспокойство. Они быстро говорят и быстро ходят, но легко устают. Люди типа ватта склонны быстро наживать деньги, однако и быстро их тратить.

Конституциональный тип Питта

Слово «питта» переводится как «огонь», хотя этот термин не означает буквально огонь. Огонь свечи или огонь пожара можно видеть, но телесная тепловая энергия питта-доша, проявленная как процесс обмена веществ, невидима. Питта управляет пищеварением, поглощением (всасыванием), растворением, питанием, обменом веществ, температурой тела, цветом кожи, блеском глаз, а также интеллектом и пониманием. Питта пробуждает гнев, ненависть и зависть. Тонкая кишка, желудок, потовые железы, кровь, жир, глаза и кожа — это места питта. Питта формируется из огня и воды.

Люди типа питта среднего роста, стройные с тонким костяком. Их грудная клетка не столь впалая, как у людей типа вата, а вены и сухожилия не сильно выдаются. Мышцы умеренно развиты. Кожа мягкая, теплая, обильно усыпана родинками или веснушками. Цвет лица может быть медно-красным, желтоватым, рыжеватым, либо белесым. Волосы тонкие, шелковистые, рыжие, либо каштановые, склонные к преждевременной седине и выпадению. Глаза серые, зеленые, медно-коричневые и колючие, глазные яблоки средней выпуклости. Роговица влажная, с медным отливом. Ногти мягкие.

Этих людей отличает выраженный метаболизм, хорошее пищеварение и прекрасный аппетит: обычно они много едят и пьют. Люди типа питта любят сладкое, горькое и терпкое, предпочитают охлажденные напитки. Моча обильная, кал желтоватый, жидкий, мягкий. Склонны к чрезмерному потению. Сон средней продолжительности, но непрерывный. Руки и ноги теплые на ощупь.

Люди типа питта очень понятливы, умны и сообразительны, склонны быть хорошими ораторами. Эмоционально подвержены гневу, ярости и ревности. Стремятся к лидерству, ценят материальное благополучие, обычно люди среднего достатка.

Конституциональный тип Капха

Биологическая вода, на санскрите капха — этот элемент тела сформирован из двух элементов — земли и воды. Капха скрепляет элементы тела, поставляя материал для его физической структуры. Эта доша поддерживает сопротивляемость организма. Вода — основная составляющая капха. Эта телесная вода физиологически ответственна за биологическую крепость и прочность тканей тела. Капха смазывает сочленения суставов, увлажняет кожу, помогает заживлению ран, заполняет пространство в теле, дает биологическую крепость, энергию и стабильность, поддерживает хорошую память, дает энергию для сердца и легких, поддерживает иммунитет. Капха присутствует в грудной клетке, горле, голове, полостях, в носу, во рту, желудке, сочленениях, протоплазме, плазме, жидких выделениях, таких как слизь. В сфере психики капха отвечает за эмоции привязанности, алчности, долговременной зависти, она выражена в стремлении к спокойствию, прощению и любви. Грудная клетка — местонахождение капха.

Люди этого типа обладают хорошо развитым телом. Склонны к полноте, имеют широкую грудную клетку. Вены, сухожилия и кости не выдаются из-за толстой кожи и хорошо развитой мускулатуры. Кожа мягкая, блестящая и жирная, холодная и бледная. Цвет лица белый и светлый. Волосы густые, темные, мягкие и волнистые. Глаза непрозрачные и черные, либо голубые, белки обычно ослепительно белые, большие, роговица не склонна к покраснению.

Люди типа капха обладают нормальным аппетитом, пищеварение протекает медленно, и поэтому они меньше едят. Люди этого типа предпочитают острое, горькое и терпкое. Стул мягкий и может быть бледного цвета. Потоотделение умеренное. Сон крепкий и продолжительный.

В психическом отношении им свойственны терпимость, кротость, великодушие, однако они проявляют черты жадности, пристрастия, зависти и стяжательства. Они тугодумы, однако обладают долгой памятью. Движения обычно неторопливы. Люди типа капха умеют зарабатывать деньги и дорожить ими.

Равновесие тридоша необходимо для здоровья. Например, воздух — возбудитель телесного огня, но для контроля над огнем необходима вода, иначе огонь в теле сожжет ткани. Вата двигает капху и питту, ибо капха и питта сами неподвижны. Вся тридоша в целом руководит деятельностью обмена веществ: анаболизм (ассимиляция) — капха, катаболизм (диссимиляция) — вата и метаболизм (обмен) — питта. Когда вата выходит из равновесия, метаболизм будет нарушен, что приведет к излишку катаболизма, который является процессом порчи или разрушения в теле. Когда анаболизм больше, чем катаболизм — возрастает норма роста и восстановления органов и тканей. Излишек питта нарушает метаболизм, при излишке капха возрастает уровень анаболизма, а излишек вата создает истощение (катаболизм).

В детстве преобладают анаболизм и элемент капха, так как это время интенсивного физического роста. Для зрелости наиболее характерны метаболизм и элемент питта, ибо на этой стадии тело стабильное и зрелое. В старости преобладают катаболизм и вата, ибо тело начинает разрушаться.

Как определить ваш тип и подобрать питание по вашему типу конституции

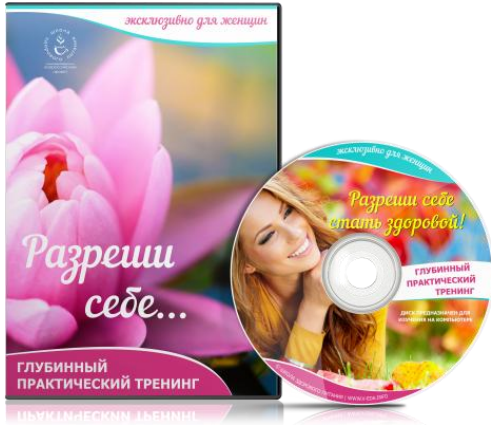
**Индивидуальная скайп-консультация с Еленой Левицкой
на определение типа конституции и подбора плана питания**

www.v-eda.info/class/skype

Глубинный психологический тренинг «Разреши себе стать здоровой!»

<http://v-eda.info/class/allow>

Автор: Елена Левицкая



Что входит в комплект: Запись онлайн тренинга: пять уроков продолжительностью около 10 часов. Упражнения и аюрведические практики для равновесия стихий, влияющих на организм. Медитации, мудры и мантры. Технология приготовления блюд и сборник рецептов для каждого из трех типов конституции (более 100 вкусных и полезных рецептов, основанных на Аюрведе).

Для кого: Эксклюзивно для женщин.

О чем: Разоблачим причины болезней с помощью Аюрведы. Протестируем истинные причины заболеваний и научимся ставить цели. Проведем самодиагностику и выясним врожденный и приобретенный тип конституции. Устраним дисбаланс энергий в организме с помощью питания и аюрведических практик.

Курс «Питание по вашему типу конституции, или пища как лучшее лекарство»

<http://v-eda.info/class/dosha>



Автор: Елена Левицкая

Что входит в комплект: Запись онлайн тренинга. Сборник рецептов блюд Аюрведы. Электронный тест для определения типа конституции (доши). Подробное описание факторов, которые выводят доши из динамического равновесия и приводят к развитию болезней.

Для кого: Для тех, кто хочет стать волшебником и превратить пищу в лучшее лекарство.

О чем: Получим целостную информацию о ядре Аюрведы – трех дошах (Вата, Питта, Капха). Определив тип конституции, сможем противостоять дисбалансу энергий в организме и началу заболеваний. Поймем, как максимально точно определить свой тип конституции, чтобы составить индивидуальное меню и сделать свою пищу действительно лекарством. Изучим лучшие и самые щадящие технологии приготовления пищи.

Аюрведическая замена одних продуктов другими

Продукт	Заменитель
Шоколад, какао, шоколадная паста	Кэроб (порошок из плодов рожкового дерева) - не содержит кофеин и теобромид, стимулирующих веществ, содержащихся в какао, влияющих на мозг человека. Богат витаминами (А, В1, В2, D) и минералами (железо, кальций, фосфор и магний). Шоколадная паста из кэроба – см. рецепты
Кофе	Чай с корицей. Тонизирует лучше чем кофе, но в отличие от кофе не имеет побочных эффектов
Чай черный и зеленый	
Белый сахар	
Белая мука	
Уксус	
Майонез	
Кетчуп	
Сыр, творог	
Йогурт, кефир	
Яйца	
Лук	
Мясные и рыбные продукты	
Грибы	

Это демонстрационная версия книги,

поэтому часть текста удалена

Получить полную версию книги можно здесь:

www.v-eda.info/class/book

Лучшие есть дорогие продукты,
чем дорогие лекарства

Совместимость продуктов между собой

Продукты	Несовместимы с...
Молоко	Бананы, йогурт, яйца, дыня, рыба, мясо, кислые фрукты, пловы из риса и бобовых, дрожжевой хлеб
Дыня	Зерновые, крахмал, жареные блюда, молочные продукты
Йогурт	
Крахмалы	
Мёд	
Пасленовые (картофель, помидоры, баклажаны и т.п.)	
Кукуруза	
Лимон	
Яйца	
Редис	
Фрукты	

Это демонстрационная версия книги,
поэтому часть текста удалена

Получить полную версию книги можно здесь:

www.v-eda.info/class/book



Приведенные сведения не могут считаться исчерпывающими. Согласно принципам Аюрведы, при выборе питания обязательно учитываются питательная ценность, конституция человека (доша), время года, возраст и наличие заболеваний.

Проанализируйте внимательно таблицу и найдите Ваши пищевые привычки и сочетания продуктов, которые вредны для здоровья.

Свойства специй

Специи издревле ценились дороже золота и драгоценных камней. Некоторыми специями, например мускатным орехом, в давние времена могли пользоваться только купцы, короли, цари. Специи издавна использовались и как лекарства.



Асафетида – это порошок из смолы тропического дерева, по запаху напоминает лук и чеснок. Восстанавливает гормональные функции надпочечников, половых желез, успокаивает нервную систему, уничтожает гнилостную микрофлору в кишечнике. Помогает при пародонтозе (в виде смеси с маслом ги). Разгоняет кишечные газы и вылечивает метеоризм. Улучшает усвоение бобовых.

Гвоздика – снимает воспалительные процессы, улучшает кровообращение, снимает напряжение, лечит сосуды головного мозга, печень, мелкие сосуды всего организма, хороший антисептик, лучший спазмолитик, очень сильно снижает давление, помогает от зубной боли (разжевать, положить на зуб).

Горчица черная (семена) – успокаивает нервную систему при стрессах, снимает мигрень, нормализует функции гормональной системы, рассасывает бляшки при атеросклерозе, лечит ишемию, простудные заболевания, рассасывает опухоли (эффективна при мастопатии), прекрасный антивирус при насморках, гриппах (подсушивает слизистые).

Горчица желтая (семена) – лечит вирусные инфекции, укрепляет и восстанавливает иммунитет, старинный способ профилактики простуды – насыпать горчичный порошок в сухой носок ребенку или взрослому на ночь.

Душистый перец – удивительная специя тем, что хорошо расслабляет весь организм, особенно мочеточники, желчевыводящие пути (эффективно при камнях).

Имбирь – особенно полезны свежие корни, восстанавливает иммунную систему, лечит кожные аллергические заболевания, бронхиальную астму, нарушения мозгового кровообращения, повышает стрессоустойчивость, улучшает пищеварение, эффективен при простудных легочных заболеваниях, увеличивает усвоение кислорода легкими.

Куркума – используются корни этого удивительного цветка, широкий спектр лечебного действия, лечит полиартриты и остеохондрозы, нарушения иммунитета, заболевания печени и почек, язвы, быстро заживляет раны и убирает ангину (наносить в виде пасты), помогает при сахарном диабете, очищает кровь, лимфу, омолаживает кожу (сильнейший антиоксидант), уничтожает бактерии, вирусы, грибки, стафилококк.

Кардамон – спасет Вас от 1000 болезней! Эта специя стимулирует пищеварение, лечит ишемическую болезнь сердца, снимает болевые синдромы при сердечнососудистых патологиях, лечит сосуды и их спазмы, снижает гиперактивность щитовидной, лечит поджелудочную железу, кишечник, мелкие и средние сосуды. При слабом пищеварении рекомендуется пожевать кардамон после еды.

Листья карри – помогают при энтероколите, гепатите, холецистите, снимают воспалительные процессы в почках, помогают при полиартритах и остеохондрозе, очищают кровь от инфекций и шлаков, лечат ангину, фурункулез. Придают блюдам нежный восточный вкус (очень популярны в Индии, Таиланде).

Семена калинджи – похожи на семена лука, улучшают зрение, деятельность мозга, пищеварение, нервную систему, лечат близорукость (увеличивают активность сетчатки глаза), антидепрессант.

Корица – антидепрессант, повышает тонус нервной системы, заменитель кофе – бодрит как кофе, но не портит сосуды и не обезвоживает, слегка повышает давление, повышает тонус сосудов, желчевыводящих путей, очищает полость рта.

Кориандр (семя кинзы) – сильный стимулятор иммунной системы, лечит доброкачественные и злокачественные опухоли, восстанавливает нарушенный обмен веществ при неправильном употреблении хлеба, лечит паразитарные заболевания, рассасывает камни в почках, выводит из них песок и токсины. Напиток из кориандра чистит почки, кишечник и весь организм.

Кумин (индийский тмин или зира) – лечит гастриты с повышенной кислотностью, активизирует почки, легкое мочегонное действие, снижает любые спазмы, обладает другими лечебными свойствами. Улучшает переваривание зерновой и бобовой пищи.

Лавровый лист – в переводе с санскрита «лист силы», лечит циститы, уретриты, мочеполовую систему, скрытые инфекции, отбеливает зубную эмаль, улучшает кожу, повышает потенцию, лечит простатиты.

Порошок плодов манго – улучшает настроение, лечит депрессивные состояния, улучшает слух, легочные ткани, тонкий кишечник, обмен кальция в организме. Косточка манго лечит заболевания печени.

Мускатный орех – просто подарок людям планеты Земля! Нежно стимулирует кровообращение, излечивает хронические риниты, лечит доброкачественные опухоли, мастопатию, улучшает зрение, рассасывает атеросклероз мелких сосудов, тромбы, уничтожает стафилококк, профилактика рака, убивает раковые клетки, лечит

сосуды и суставы всего организма, даёт эйфорию, но не одурманивает, улучшает настроение, снимает боли, спазмы.

Фенхель – улучшает пищеварение, устраняет метеоризм, повышает приток грудного молока у кормящих матерей, лечит гастриты, язвы, улучшает зрение.

Черный перец – мощный стимулятор пищеварения, повышает иммунитет, лечит аллергию, вирусные инфекции, положительно действует на головной мозг, опорно-двигательную систему, легкие, матки, лимфу.

Шамбала (пажитник) - устраняет слабость нервной, дыхательной и репродуктивной систем, увеличивает лактацию, способствует росту волос. Пасту из семян шамбалы можно накладывать на фурункулы, плохо заживающие раны и язвы. С молоком действует как тоник.

Шафран – «король специй», специя красоты для женщин. Уравновешивает три доши, улучшает цвет и состояние кожи, очищает кровь, печень, тоник для сердца и нервной системы, усиливает половое чувство, увеличивает количество сперматозоидов. Также применяется при кашле, простуде, заложенности.

**Это описание всего лишь малой части
представителей прекрасного Царства Специй!**



Пусть в Вашей аптечке будут специи

вместо лекарств

Сочетаемость специй и пряностей с продуктами

Блюда, салаты, выпечки, напитки	
Ананас	Кардамон, кумин
Банан	Ваниль, манго
Боярышник	
Виноград (изюм)	
Вишня	
Гранат	
Груша	
Земляника	
Ирга	
Калина	
Клубника	
(домашняя)	
Клубника (лесная)	
Крыжовник	
Курага	
Лимон	
Малина	
Манго	
Мандарин	
Мята	
Облепиха	
Рябина красная	
Рябина	
черноплодная	
Свекла	
Сахар	
Слива белая	
Слива синяя	
Смородина белая	
Смородина	
красная	
Смородина черная	
Финики	
Черемуха черная	
Яблоки	

Следование здоровой диете и правильному образу жизни – очень хорошее начало для позитивных изменений в жизни. Посредством диеты Вы открываете двери к более здоровому и более счастливому образу жизни. Некоторые изменения могут показаться легкими, но на другие будет требоваться больше времени.

Специи, способствующие улучшению черт характера

Отрицательные черты характера	Специи, помогающие избавиться от них
Страх, беспокойство, перенапряжения	Кардамон, корица, гвоздика, тмин, горчица (семена)
Гнев, ненависть, зависть	
Нерешительность, жадность, склонность к депрессиям	
Положительные черты характера	Специи, помогающие их развить
Быстрота реакции, живость воображения	Имбирь, корица, красный перец
Хорошая память, острота ума, интеллект, интеллигентность	
Стабильность, энергичность, умиротворение, нежность, доброта, любовь, сострадательность	

Это демонстрационная версия книги,
поэтому часть текста удалена

Получить полную версию книги можно здесь:

www.v-eda.info/class/book

Специи, улучшающие усвоение пищи

В таблице приводятся основные продукты питания современного человека и описаны состояния организма человека, возникающие в результате **чрезмерного употребления этих продуктов**. Приведен перечень специй, смягчающих или нейтрализующих подобное воздействие.



Молочные		
Молоко, мороженое, сливки	Увеличивают количество слизи в организме, трудно усваиваются, придают тяжесть, вызывают сонливость, снижают аппетит, охлаждают организм, увеличивают склонность к простудным заболеваниям	Корица, кардамон, гвоздика, шафран
Сыр, кефир, сметана, творог, йогурт	Увеличивают количество слизи в организме, создают закупорки, вызывают жажду и изжогу, загрязняют кровь, повышают кислотность, способствуют язвенным заболеваниям	
Зерновые		
Пшеница (белый хлеб)	Увеличивает количество слизи, притупляет чувства, вызывает сонливость, увеличивает вес	
Рис	Увеличивает количество слизи, повышает инертность, усиливает вялость и тяжесть, вызывает сонливость, снижает реакцию ума	
Овес	Аналогично рису	
Овощи		
Картофель	Образует газы, возбуждает нервную систему, сушит кожу, увеличивает хрупкость костей	
Капуста	Образует газы, трудно усваивается, повышает нервозность, увеличивает сухость	
Сладости		
Сахар, конфеты, пирожные	Загрязняют кровь, создают закупорки, увеличивают вес, способствуют развитию диабета	

Более подробно с применением специй
можно разобраться, изучив курс
курс «Специи: магия вкуса и помощники в оздоровлении»



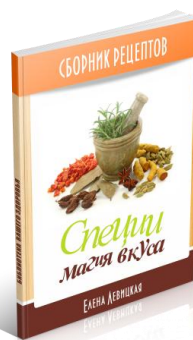
Автор: Елена Левицкая

Что входит в комплект: Обучающая программа. Сборник рецептов, в том числе блюд для праздничного стола. Таблица сочетаемости специй с продуктами. Материалы о том, как использовать специи вместо лекарств. Сборник видеосюжетов о специях.

<http://v-eda.info/class/spice>

Для кого: Для тех, кто хочет применять специи и пряности вместо лекарств и витаминов.

О чем: Разберемся, как при помощи специй нейтрализовать нежелательные для вашего типа конституции свойства продуктов. Научимся применять специи как «первую помощь» при лечении и в косметологии. Узнаем, как очищать организм от отложений шлаков и токсинов, сокращающих жизнь. Дополним обилие вкусов в блюдах и напитках. Сможем изменять свои или чужие черты характера.



Подробнее по ссылке

<http://v-eda.info/class/spice>

Посуда для приготовления пищи

1. Чугун
2. Нержавеющая сталь
3. Стекло
4. Эмалированная
5. Фарфор
6. Глина
7. Полимер, пластик и другие материалы

Огонь для приготовления пищи

1. Кизяк
2. Дрова
3. Уголь
4. Газ
5. Электричество
6. СВЧ – мертвый огонь

Посуда для приема пищи

1. Лист банана
2. Золото
3. Серебро
4. Нержавеющая сталь
5. Стекло
6. Фарфор
7. Эмалированная
8. Полимерная, пластиковая и др.



Способы приготовления пищи

№	Тип приготовления	Сохранность витаминов и микроэлементов	Примечание
1	Сыроедение	100%	Аюрведа не рекомендует только сыроедение, так как некоторым людям оно противопоказано
2	Сушка	100%	Сушка на солнце (сухофрукты), сушильные камеры
3	Пароварение	90%	Температура пара в пароварке – до 100%, а разрушение многих полезных веществ начинается при температуре выше 118 градусов
4	Гриль (первые 2-3 мин.)	менее 90%	Питательная ценность сохраняется при жарке 2-3 мин, далее – разрушение. Совет: если хотите обжаренное – сварите на пару, а потом выложите продукт в поджарку
5	Варка	15-20%	Разрушаются витамины, питательные вещества
6	Скороварка	10-15%	Разрушаются витамины, питательные вещества
7	Запекание	5%	Разрушаются витамины, питательные вещества
8	Жарка (глубокая и не глубокая)	5%	Также добавляются канцерогенные свойства масла
9	Фритюрирование	0%	Витамины и питательные вещества не сохраняются
10	СВЧ (микроволновая печь)	минус	Мертвая пища. Микроволновые частоты обладают разрушительными свойствами

Хотите быть здоровы?

Избавьтесь от микроволновки!

**Микроволновые печи придумали, чтобы зарабатывать на этом,
а не для здоровья людей!**

Преимущества пищи и процесса приготовления на пару

- Сохраняется максимальная ценность продуктов
- Продукты быстро готовятся
- Пища легко переваривается
- Пища вкуснее (чувствуется вкус каждого овоща в отдельности)
- Специи на пару раскрывают свой вкус и биологическую ценность
- Мы не привязаны к плите, так как пища не пригорает



Преимущества пароварки KONIG/КЁНИГ:

- Округлая форма для нагнетания пара
- Толстое дно (пища и молоко не пригорает)
- Ручки не нагреваются
- Не дребезжит (есть отверстия для отвода пара)
- Стеклопанель крышки (виден процесс приготовления)
- Нержавеющая сталь, не хранит информацию
- Вместимая (объем 5 литров)
- Можно брать на природу
- Легко моется
- Можно проращивать злаки
- Оптимальный диаметр отверстий (можно готовить бобовые и овощи без специальной вкладки)
- Разумная цена, отличное качество, долговечность
- Сделано в Германии



Хлеб и лепешки

Лепешки из пророщенных зерен пшеницы



Ингредиенты: пророщенные зерна пшеницы – 300 г (можно взять пополам с пророщенной зеленой гречей, на вкус такие лепешки мягче и нежнее). Специи: соль – около 1/2 чайной ложки, масло ги или растительное нерафинированное - 2 чайных ложки, кориандр – ¼ ч.ложки, сушеные или свежие травы – петрушка, орегано, базилик – по вкусу. Мука цельнозерновая или пшеничная 1-2 сорта – 1 ст.ложка (для обсыпки).

Приготовление: Перекрутить на овощерубке (мясорубке) пророщенные зерна пшеницы два раза, добавить соль, масло, специи, вымесить тесто, при необходимости добавить немного муки грубого помола (если тесто слишком влажное), далее раскатать лепешки толщиной не менее 0,5 см, слегка присыпать их мукой и на толстостенной чугунной сковороде с крышкой (чтобы не подсохла излишне) на низкой или средней температуре подрумянить с двух сторон до исчезновения влажных пятен, выложить на кухонное полотенце и накрыть им.

Примечание: Для того чтобы прорастить зерна пшеницы нужно зерна перебрать от соринки, промыть, замочить на 12 часов в воде комнатной температуры, периодически промывать холодной водой, чтобы не закисло. Через 12 часов снова промыть, слить воду и оставить на дуршлаге на 24-36 часов под крышкой в темном месте не на солнце (с периодичностью 6-12 часов подрыхлить в дуршлаге зерна, чтобы они дышали), в зависимости от внешней температуры они прорастут. Оптимально и полезно, чтобы росток был не более размера зерна.

На основе этого теста можно запечь в духовке пиццу, однако жизненная сила проростков уже будет утеряна, но останется целебная очищающая сила клетчатки цельного пшеничного зерна. Можно приготовить сыроеднюю пиццу – сначала сделать лепешки, сверху нанести ореховый майонез (рецепт будет далее), и потом нарезанные кольцами помидоры, болгарский перец, зелень и раскрошенный адыгейский сыр (панир).

Салат из зелени и орешков



Это демонстрационная версия книги,
поэтому часть текста удалена

Получить полную версию книги можно здесь:

www.v-edu.info/class/book

Салат "Стройность" с кунжутной солью



Очень простой, но очень эффективный для стройности и быстрого очищения кишечника и почек от токсинов. Главный действующий ингредиент салата - белая редька Дайкон, гостя из Японии. Дайкон богат витамином С (в 250 г дайкона - его суточная доза), очень малокалориен (около 20 ккал в 100 гр.), богат витаминами группы В, витаминами Е и К (очень нужны для красивых волос, кожи, для здоровой психики), а также марганцем,

фосфором, клетчаткой и пектинами, которые помогают быстро вывести шлаки и токсины из кишечника.

Дайкон поддерживает печень при употреблении жирной пищи, успокаивает нервную систему, гонит желчь, мягко слабят, снимает похмельный синдром. В отличие от редиса, хрена, русской редьки, дайкон не содержит горчичных и редечных масел, а значит разрешается даже сердечникам и язвенникам (кому нельзя острого). Дайкон очень сладкий на вкус и, при употреблении салатов с ним, сильно снижается тяга к

Вторые (основные) блюда

Масло ги

аюрведическое масло для приготовления
первых и вторых блюд, соусов, лепешек



Ги - это очищенное сливочное масло, является идеальной средой для приготовления пищи. Ги получают, перетапливая сливочное масло на медленном огне, пока из него не испарится вся вода, и удалятся твердые частицы. Ги имеет тонкий сладковатый ореховый привкус, блюда, приготовленные на нем, отличаются ни с чем несравнимым вкусом и ароматом. К тому же оно не повышает уровня холестерина в крови.

Кроме вкуса, ги имеет и другие достоинства. Его можно нагревать до высоких температур, в отличие от сливочного, оно не пенится и не дымится. Чистое ги не портится и, согласно

Аюрведе, чем дольше стоит, тем ценнее становится.

Это демонстрационная версия книги,
поэтому часть текста удалена
Получить полную версию книги можно здесь:

www.v-eda.info/class/book

**Котлетки из сыра, овощей, орешков
и изюма под томатно-сливочным соусом
вариация индийского блюда «Малай кофта»**





Обучающий курс

«Рецепты счастья по Аюрведе: мать, царица, наложница или дочь?»

<http://v-eda.info/class/happy>



Автор: Елена Левицкая

Что входит в комплект: Запись онлайн тренинга.
Сборник авторских рецептов.

Для кого: Для тех, у кого вечно не хватает времени для себя, и тех, кто осознает, что жизнь превратилась в зал ожидания.

О чем: О том, как стать счастливее.

В материалах курса вы не услышите абстрактных призывов вроде «надо жить в соответствии с биоритмами» или «надо правильно питаться». Получим абсолютно конкретные и полностью индивидуальные инструкции, которые останется просто выполнить. Поймем, как правильно начать день, чтобы он прошел счастливо. Получим конкретные рекомендации и рецепты по приготовлению здоровой пищи. Изучим навыки позитивного мышления. Освоим простые и доступные техники пополнения запасов позитивной энергии.

Первые блюда (супы)

Уха вегетарианская на пару



Примечание: к супу можно подать сметану или свежие сливки.

Это демонстрационная версия книги,
поэтому часть текста удалена

Получить полную версию книги можно здесь:

www.v-eda.info/class/book

Зелёный витаминный суп сыроедный



Обучающий курс

«Чем питаются вегетарианцы в России зимой»

<http://v-edo.info/class/winter>



Автор: Елена Левицкая

Что входит в комплект: Запись онлайн тренинга. Технология приготовления блюд в видеоформате лично от основателя «Академии Аюрведы» Тахира Хаерова. Сборник рецептов, в том числе блюд для праздничного стола.

Для кого: Для тех, кто понимает, что питание в разное время года должно отличаться.

О чем: Сможем научиться не набирать лишние килограммы в холодный период года. Внедрим в свой рацион блюда из проростков, как нестареющие звезды Голливуда. Поймем, от употребления каких блюд лучше всего отказаться холодное время года и почему. Изучим согревающие специи. Сможем сократить прием лекарств, ведь лекарством будет целебная и здоровая пища. Поможем коже стать здоровой и сияющей.

Соусы и заправки к салатам

Ореховый майонез



Это демонстрационная версия книги,
поэтому часть текста удалена
Получить полную версию книги можно здесь:

www.v-eda.info/class/book

Веганский майонез



Обучающий курс

«Пробуждение Афродиты»

<http://v-eda.info/class/afrodita>



Автор: Елена Левицкая

Что входит в комплект: Курс - тридцать уроков об аюрведическом питании для современных занятых леди, в том числе пошаговая технология приготовления блюд для всей семьи. Сборник рецептов.

Для кого: Милым дамам, которые желают быстро понять суть Аюрведы, став при этом не просто Женщиной, а Богиней.

О чем: Изучим основы питания в соответствии с Аюрведой - древней наукой для поддержания молодости, здоровья и красоты. Научимся проводить самодиагностику и выяснять врожденный и приобретенный тип конституции. Сможем сами проводить анализ состояния кожи и позвоночника, суставов, понимать свой уровень жизненной энергии, отвечающий за оптимальный вес, влечение к противоположному полу. Изучим тему совместимости продуктов и сможем с пользой заменять нежелательные продукты в своем рационе.

Десерты без термической обработки

Печенье «шоколадное» из пророщенных зерен пшеницы



Энергетическая нежная кашка из проростков зеленой гречки



Вегетарианская выпечка без яиц

Рогалики с фиником и миндалем



Творожно-маковые сердечки с корицей и ванилью с шоколадным и сливочным соусом



Овсяно-банановое печенье «Самое вкусное»



Обучающий курс

«Секрет здоровья, или основы аюрведической кулинарии»

<http://v-eda.info/class/life>

Авторы: Тахир Хаеров, Александр Левицкий

Что входит в комплект: Обучающий курс - 18 часов озвученных презентаций о здоровом. Видео с Тахиром Хаеровым по приготовлению некоторых блюд. Сборник рецептов и дополнительные материалы.

Для кого: Тем, кто хочет проводить на кухне меньше времени, научиться питаться вкусно и одновременно полезно.



О чем: Проверенные тысячелетиями знания, которые позволяли предкам жить по сто и более лет. Рассмотрим пятьдесят различных аспектов, влияющих на здоровье. Внедрим в жизнь практики, улучшающие здоровье.

Напитки

Глинтвейн вишневый



Тимьяновый яблочный чай





Обучающий курс
«Целебные аюрведические напитки:
полезнее чем чай, вкуснее, чем кофе»

<http://v-eda.info/class/drink>



Автор: Елена Левицкая

Что входит в комплект: Запись онлайн тренинга. Сборник лучших рецептов для приготовления целебных аюрведических напитков. Отчет про 70 факторов вреда белого сахара.

Для кого: Для тех, кто хочет выглядеть моложе своих лет.

О чем: Поймем, как безболезненно отказаться от чая, кофе и сладких газированных напитков. Узнаем секреты приготовления напитков, способных вернуть здоровье и красивый цвет коже. Научимся готовить напитки со специями-афродизиаками, которые считаются специями любви и усиливают красоту женщин и мужчин. Поймем, как побеждать постоянную нехватку жизненной энергии, хроническую усталость и упадок сил. Сможем подбирать напитки под свой тип конституции и таким образом сможете получать от них максимальный эффект.

Тексты благословения пищи

Во многих мировых культурах благословение пищи является неотъемлемой частью каждой трапезы. Здесь приведены несколько проверенные высокоэнергетических текстов и молитв для благословения пищи. Ими при желании может пользоваться каждый человек, вне зависимости от того, к какой конфессии он принадлежит.

Вы можете написать своё благословение и использовать его перед тем, как приступить к своей трапезе. Главное, чтобы у вас было чувство, что пища очищается и обретает высокие вибрации благодаря тому, что вы произносите.

Благодарю Отца-Творца за пищу насущную, которая дает нам творить дела праведные!

Прошу Отца-Творца пищу освятить. Благостью, умиротворением, силой любви и гармонии я пищу насыщаю и предков светлых ею угощаю.

С Любовью и Благодарностью ко всем, кто вырастил, доставил и приготовил эту пищу!
Да будет же она благословенна! Приятного аппетита!

О, Ангел Земли, Ангел Воды, Ангел Воздуха, Ангел Огня, дайте мне с пищей ваши качества:

Стабильность, Чистоту, Разум, Божественную Любовь!

Род всевышний!

Ты даруешь нам эту пищу для здоровья души и тела, для укрепления силы духа. А себе – на радость. Благодарим всех, кто создавал и готовил нам эту пищу, и желаем всем счастья, здоровья и любви!

Слава Роду! Слава Богам! Слава Предкам нашим!

Молитвы для предложения пищи в христианской традиции

На благословение пищи и питья мирянам.

Господи Иисусе Христе, Боже наш, благослови нам пищу и питье молитвами Пречистыя Твоя Матери и всех Святых Твоих, яко благословен еси во веки. Аминь.

И перекрестите пищу и питье.

Можно также читать «Отче Наш!»

Отче наш, сущий на небесах! да святится имя Твое; да приидет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам на сей день; и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого. Ибо Твое есть Царство и сила и слава во веки. Аминь.

Матф. 6:9-13

Ведическая мантра

Брамхма-арпанам Брамхма Хавир-
Брамхма-агнау Брамхманаа Хутам.
Брамхмэйва Тэна Гантавайам
Брамхма-карма-самаадхинаа.

Ахам Вайшваанаро Бхуутва,
Праанинаам Дехам-аашритаха;
Праана-апаана-самаа-йуктаха,
Пачаам-йаннам Чатур-видхам

Освященная пища начинается с покупки продуктов. Для неё не используется: *мясо, рыба, яйца, лук, чеснок, грибы и алкоголь.*

Так как это продукты в гуне невежестве, они не могут давать любовь, которая, как известно, в гуне благости. Испорченные, старые или гнилые продукты также не годятся. Все ваши мысли передаются еде.

Еду в процессе приготовления лучше не пробовать. От каждого блюда, что вы приготовили, нужно взять порцию и положить на небольшие тарелочки или блюдца, которые предназначены только для этой цели, то есть с них нельзя есть.

Можно поставить для удобства все на один поднос, если у вас оказался большой ассортимент блюд. Затем читается молитва.

Мантра для освящения пищи

Намо Ом Вишну падайя
Кришна прештайя бхутале
Шримате бхактиведанта
Свамин ити наминэ

Намастэ сарасвати дэвэ
Гаура Вани прачаринэ
Нирвишеша-шуньвади
Пашчатъя деша таринэ

Нама маха ваданьяйя
Кришна према прадайя те
Кришнайя Кришна Чайтанья
Намнэ гаура-твише намах

Намо брахманья-девайя
Го-брахманья-хитая ча
Джагад-дхитайя кришнайя
Говиндайя намо намах

Во время молитвы хорошо звонить колокольчиком или зажигать свечу из воска, так как это дает дополнительные очень очищающие и благотворные вибрации.

Освященная пища, если вы регулярно её употребляете, может лечить очень многие тяжелые проблемы, даже алкоголизм и наркоманию, так как очищает тонкое тело и дает более высокий и сладкий вкус.

Ну, а если вы готовите, то вы никогда не будете одиноки, и вас всегда будут любить!

Если вы хотите получать информацию о тех или иных продуктах, рекомендации по питанию, анонсы наших мероприятий и информацию о новых обучающих программах, тогда *Оформите подписку на нашу e-мейл рассылку*

www.v-eda.info/sub

Спорим, что здоровье можно купить!

Каталог обучающих программ

<http://v-eda.info/class>



При возникновении вопросов по оплате или получению обучающих программ, обращайтесь в наш **Центр заботы о клиентах**

www.ezzee.support-desk.ru