



# ОЛЕГ ТОРСУНОВ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ ДОКТОРА ТОРСУНОВА





ВЕДЫ: веди меня к счастью

Олег Торсунов

**Вегетарианские рецепты доктора  
Торсунова. Питание в Благости**

«ЭКСМО»

2014

УДК 141.339  
ББК 86.42

**Торсунов О. Г.**

Вегетарианские рецепты доктора Торсунова. Питание в Благости /  
О. Г. Торсунов — «Эксмо», 2014 — (ВЕДЫ: веди меня к счастью)

Пора переходить на благостную пищу! Если вы еще не знаете, что это такое, то книга кандидата медицинских наук Олега Торсунова поможет расставить все точки над «i». Ведическое питание строится не только на грамотно составленном режиме, но и на правильно подобранном меню. Вы узнаете, как пища влияет на формирование нашего характера и что нужно есть при физическом и умственном труде. В этой книге представлены полезные рецепты блюд, советы по лечению продуктами питания, а также рекомендации для тех, кто придерживается поста. Соблюдая представленные правила, вы сможете построить гармоничные отношения с окружающим миром и улучшить не только свое внешнее состояние, но и характер.

УДК 141.339  
ББК 86.42

© Торсунов О. Г., 2014  
© Эксмо, 2014

## Содержание

Раздел 1	6
Основные принципы питания в благости	10
Режим питания	14
Порядок приема пищи в обед разработан нашим аюрведическим центром для жителей средней полосы России	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Олег Торсунов**

## **Вегетарианские рецепты доктора Торсунова. Питание в Благости**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

\* \* \*

*Выражаю огромную благодарность Наталье Валентиновне Мусатовой и Алексею Александровичу Попову за составление данной книги, которая, несомненно, поможет многим людям улучшить свое здоровье с помощью правильного питания и сделать свою жизнь более насыщенной вкусами.*

## Раздел 1

Питание имеет огромное значение в жизни человека. Пища, которую мы едим, воздействует не только на наше физическое тело, но и на все наше состояние сознания в целом. Это связано с тем, что пища действует на трех уровнях:

- а) физическом – это первоэлементы, дающие рост и питание всем органам грубого тела;
- б) психическом – вместе с едой мы «принимаем» различные чувственные ощущения, которые являются вкусом пищи, запахом. На этом же уровне происходит, во-первых, взаимодействие тонких тел ума человека и продуктов питания, а во-вторых, подпитка или корректировка качеств характера человека соответствующими качествами характера продукта (по закону саманья – вишеши);
- в) казуальном – пища несет в себе качества гун материальной природы. Поэтому посредством питания человек осознанно или неосознанно может усиливать влияние на него гун материальной природы.

«Мы являемся тем, что мы едим», – с точки зрения ведического знания, это очень справедливое утверждение. К этому можно добавить, что очень важное значение имеет то, когда, где и с кем мы едим. Зная, как человек питается, можно получить довольно четкое представление о его качествах характера, жизненных приоритетах, поведении, а также о болезнях, которые он уже переносит, или может со временем подвергнуться. Так, если человек питается в соответствии с ведическими нормами времени, количества и качества пищи, если он ест только освященную пищу, то можно с уверенностью сказать, что он находится в гуне благости.

Типичными чертами характера такого человека будут дружелюбие, бескорыстие, желание помочь окружающим, скромность, внутренняя чистота, очень сильная этика, ненасилие, терпимость, правдивость. Такие люди склонны заниматься самоосознанием (искать причины своих проблем в себе, а не во внешнем мире) и духовной практикой.

Теперь поговорим о том, как наша привычка кушать связана с характером и отношением к жизни. Смещение основного количества пищи на вечернее время указывает на сильный крен в сторону привязанности к внешним вещам, плодам своего труда, склонности искать проблемы в окружающих, а это – признаки сильного влияния гуны страсти. Когда мы говорим о пище, то чаще характеризуем ее как вкусную или невкусную, т. е. питание напрямую связано с понятием «вкус». Вкус (раса) связан с воздействием на чувства и прану. Вкус на самом деле является насыщением тонкого тела. Мы живем в уме, эмоционально сильно расходуем ум и чувства – истощается сила ума, поэтому хочется покушать. Таким образом, желание кушать исходит от ума, а не от грубого физического тела, для которого в сутки достаточно столько пищи, сколько помещается в двух ладонях.

Именно уму требуется разнообразная, вкусно приготовленная и эстетично оформленная пища. В зависимости от того, какие черты характера расходует человек, можно определить, какую пищу он любит. По пристрастию к конкретным вкусам также можно обусловить проблемы человека. Рассмотрим это более подробно.

Ниже представлены некоторые выводы, к которым я пришел, проводя исследования по поводу связи вкусов с характером:

**1. Сладкую пищу** лучше всего кушать с 6 до 9 утра. Желание есть сладкое в это время означает оптимизм и склонность к прогрессу. В это время энергия поднимается вверх. Желание есть сладкое в обед означает, что человек привык жить за чужой счет. Увлечение сладкой

пищей в обеденное время снижает оптимизм, защитные силы организма, развиваются хронические болезни, так как сладкий вкус, употребляемый в это время, сильно увеличивает апатию. Если человек любит поесть сладкое вечером, значит, он разочарован в жизни, не способен поддерживать оптимистичное настроение. Сладкое на ночь ведет к гормональным нарушениям (особенно у женщин), нарушению обмена веществ, лишнему весу, депрессии, так как от сладостей на ночь деструктивная энергия опускается вниз. При переизбытке сладкого на ночь следующий день для человека просто потерян; он не сможет вовремя встать, будет вялым и несобранным.

**2. Вяжущий, или терпкий, вкус** характерен для зерновой пищи, некоторых овощей. Если человек ест терпкую (вяжущую) пищу в обед, это помогает накоплению в организме праны, дает ему способность трудиться и не уставать. То же самое можно сказать про зерна. Замечено, что желание есть много мучной (зерновой) пищи утром говорит о сильном психическом напряжении человека, которое чаще всего происходит от жадности, стремлению к деньгам, накопительству. Жадный человек также очень любит жирную пищу. Употребление зерновой пищи с утра ведет к износу организма, снижению иммунитета, вялости, разбитости, а вечером – к перенапряжению из-за избытка праны, невозможности расслабиться и, как следствие, к курению. Подобные закономерности существуют и при употреблении слишком рано или слишком поздно пищи, обладающей терпким вкусом.

**3. Пища с кислым вкусом**, съеденная в обед, обладает способностью снимать психическое напряжение, способствует усилению огня пищеварения и лучшему усвоению пищи. Утром кислый вкус повышает психическую чувствительность: человек становится нервным, эмоциональным. Съеденная рано утром, кислая пища на уровне грубого тела способствует развитию аллергических реакций и воспалительных процессов. Употребление кислого вкуса вечером свидетельствует об обидчивости; он отягощает прану и расстраивает организм, вызывает плохие мысли, мнительность.

**4. Острый вкус** в обед дает активность, огненную природу, способность добиваться успеха, склонность глубоко постигать жизнь и ее законы. Пристрастие к острой пище с утра говорит о едкости ума, язвительности, склонности остро замечать недостатки окружающих. Часто такие недостатки характера в сочетании с острой пищей приводят к различным заболеваниям пищеварительной системы (острый панкреатит, холецистит, язвенная болезнь желудка и т. д.). Употребление острого вкуса по вечерам приводит к заторможенности, снижению способности сконцентрироваться, психическому напряжению и раздражительности.

**5. Соленый вкус** лучше всего употреблять в обеденное время, тогда он оказывает тонизирующее воздействие на прану, дает способность долго трудиться без усталости. Чрезмерное употребление соленого вкуса по утрам вызовет сильное перенапряжение организма, склонность к гипертонии, болезням нервной системы. Если есть стремление трудиться с настроением быстрого достижения результата, то обычно это вызывает вредную привычку поесть соленого на ночь. Соленый вкус сильно тонизирует, поэтому при употреблении его в вечернее время увеличивается психическое напряжение, нарушается ночной отдых. Сон такого человека будет прерывистым и чутким. Все это приводит к снижению защитных сил организма и нервному истощению.

**6. Употребление горького вкуса** в обеденное время ведет к увеличению психической способности преодолевать трудности. Тот, кто склонен есть горькое с утра, боится трудно-

стей, легко впадает в депрессию и будет подвержен болезням, связанным с надрывом. Человек, погруженный в горе, будет склонен употреблять горькое по вечерам.

Теперь поговорим об особенностях питания, связанных с различными факторами нашей жизни. В здоровом питании должны присутствовать все шесть вкусов. Однако количественное преобладание какого-то одного или нескольких вкусов будет зависеть от многих причин. Так, например, на рацион питания влияет местность и климатические условия жизни:

- местность с влажным и жарким климатом (например, Сочи) рождает склонность больше употреблять сладкий вкус. Обычно в таких местах людям нравится «сладкий образ жизни»;

- засушливый и жаркий климат порождает острый вкус, поэтому в Индии, Монголии, Мексике так любят острую пищу;

- умеренно влажный климат дает пристрастие к кислому и соленому вкусу. Поэтому в России так популярны засолка и квашение овощей;

- умеренно засушливый климат дает преобладание терпкого и горького вкуса. Например, самое распространенное среди жителей Тибета (Гималаи) блюдо – тсампа – жаренный в топленом масле дробленый ячмень с черным или зеленым чаем.

Вкусы и рацион питания меняются в соответствии со сменой времен года:

- летом необходимо избегать избытка соленой, кислой и вяжущей пищи; пища должна быть сладкая, горькая и несколько островатая, богатая свежими овощами и фруктами, блюда должны быть холодными и жидкими;

- осенью пища должна быть сладкая, горькая, вяжущая, жирная, сухая и легко перевариваемая;

- весной в рационе преобладают кислый, соленый и острый вкусы, еда и питье не должны содержать большого количества жиров;

- в холодное и в дождливое времена года в рационе увеличивается количество соленого, кислого и сладкого вкусов, пища должна быть горячая и жирная;

- зимой пища должна быть калорийной, согревающей и жирной. В зимнем питании в холодном климате необходимо возрастать такие вкусы, как острый, кислый, которые снижают сильно возросшую дошу вату. Эти особенности связаны с сезонным увеличением доши ваты.

Теперь поговорим о связи вкуса с психической энергией. Вкусная пища дает способность быть сильным и здоровым. Иными словами, если человек ест то, что ему нравится, он будет иметь силу. Однако не всякая сила дает здоровье. Физическая и психическая сила, которую человек получает от пищи, зависит от тех гун материальной природы, которые преобладают в этой пище:

1. Питание в благости продлевает активное долголетие, очищает ум и разум, дает положительную психическую силу, увеличивает чувство счастья и спокойствия. Благостная пища развивает в человеке способность бороться с ложным эго.

2. Страстная пища дает силу для достижения успеха. В результате наполнения психики энергией страсти уменьшается свободное время, счастье, долголетие, нарушаются отношения с родственниками.

3. Невежественная пища дает силу наносить вред другим людям. Человек полностью разрушает здоровье, отношения с людьми, у него появляется пессимизм и вредные привычки. Мясо и рыба относятся к невежественной пище. Достаточно просто поесть ее, и от человека



исходит энергия, наносящая вред окружающим. Мясо увеличивает в характере человека грубую праническую силу, умножает эгоизм, гордыню. Увлекающемуся мясом человеку очень трудно работать над своими чертами характера. В животном мире мясом питаются хищники. Человек, увлекающийся мясом, тоже приобретает склонность быть агрессивным. К невежественной пище относятся также яйца, чеснок, лук, хрен, грибы (в том числе и дрожжи), чай (зеленый и черный), кофе, цикорий, хмель, алкоголь, в какой-то степени красный перец.

Оплодотворенные яйца – тоже продукт убийства. Если яйца не оплодотворены, то они от этого благоднее не становятся. Яйца созревают в органах, связанных с нижними психическими центрами. Поэтому они несут в себе энергию, отражающую характер нижних центров – это оскверняет сознание. Употребление чеснока увеличивает в характере гневливость, непреклонность, гордыню. Лук опускает жизненную энергию в нижние психические центры, что приводит к похотливости. Хрен делает характер неуправляемым. Во всех этих продуктах гуна невежества преобладает над гуной страсти и гуной благости. Грибы (в том числе дрожжевые) относятся к паразитам, и при их употреблении в характере увеличивается склонность к обману, желание жить за счет других, лживость, изворотливость. Кроме того, все виды грибов нарушают работу иммунной системы организма, что увеличивает склонность к паразитарным инфекциям и онкологии. Чай и кофе угнетают глубинные процессы психики, существенно снижают возможность объективного восприятия мира. Человеку, употребляющему напитки с выраженным содержанием чая и кофе, тяжело работать над собой, полноценно заниматься духовной практикой.

Алкоголь относится к упавишам, слабым ядам. Отличительной особенностью виши (ядов) и упавиши (слабых ядов) является их способность всасываться в кровь, минуя процесс пищеварения. Современная медицина считает, что алкогольные напитки наносят массивный удар по центральной нервной системе, искажают психические функции. Согласно аюрведе, алкоголь разрушительно влияет на разум человека, что ведет к снижению ответственности, увеличению вредных привычек, искажению самооценки.

Как отличить продукты, в характере которых преобладает гуна невежества? Обычно невежественные продукты имеют неприятный запах и при тестировании по запаху никому не подходят. Это факт, что невежественная пища (например, мясо, рыба) может быть вкусной. Любить ее не хорошо и не плохо, это просто неправильно, так как это приносит страдания сначала другим, а затем и самому человеку. Даже думая о удовлетворении своих потребностей, мы должны научиться любить все живое – в этом суть философии ведического знания.

## Основные принципы питания в благости

К благостной пище относятся молочные продукты, фрукты, овощи и злаки, имеющие благостный характер. Согласно исследованиям нашего аюрведического центра, к благостным продуктам можно отнести такие продукты, как банан, хурма, финики, яблоки, виноград, малина, кабачок, патиссон, огурец, свекла, тыква, рис, пшеница, гречка, шафран, бадьян, кардамон, корица, мед, молоко, молочные продукты и т. д.

Говоря о вегетарианской пище, следует понимать, что пища в страсти и в невежестве также может быть растительной. Не все растения имеют хороший характер. Как мы уже говорили, лук усиливает сексуальную распушенность, чеснок повышает эгоизм, хрен увеличивает наглость. Грибы обостряют в характере лживость. Все эти продукты портят здоровье, плохо влияя на характер человека. Чай и кофе содержат психостимуляторы и оскверняют сознание. Ведическая культура отрицательно относится к употреблению в пищу этих растительных продуктов.

### *Теперь поговорим о некоторых правилах приготовления пищи в благости*

Пища после приготовления должна быть сочной, фрукты и овощи должны оставаться упругими (исключения составляют блюда, приготовленные для стимуляции пищеварения, например различные приправы и чатни). Если пища после приготовления сохранила свою упругость, значит, в ней будет достаточное количество праны. Так, один из благостных способов приготовления – запекать овощи с маслом. Для этого хорошо использовать кастрюлю с двойным дном: 3–4 часа овощи запекаются на медленном огне, режутся, смешиваются со специями и маслом. Такая пища сохраняет прану и дает много сил. Можно тушить овощи на слабом огне или варить, в том числе и в пароварке.

Прожаривание пищи в какой-то степени увеличивает в ней гуну страсти, но это иногда бывает необходимо. Жареная пища тоже может быть полезна для здоровья, однако можно с уверенностью сказать, что ею не следует увлекаться, по крайней мере, в климатических условиях средней полосы России. Обычно пищу жарят в достаточном количестве масла; во время такой жарки происходит густое промасливание пищи, что способствует ее лучшему перевариванию. Основная цель жарки – стимуляция огня пищеварения. Хорошо во время жарки добавлять благостные продукты. Так, в ведической культуре во многие блюда принято добавлять молочные продукты, которые всегда увеличивают благостные свойства пищи.

В пище должно быть как можно больше благостных продуктов, но всегда при приготовлении пищи нужно учитывать сочетание продуктов между собой. Иногда сочетание двух хороших продуктов дает плохой результат. Например, если жарить творог на сливочном масле, то он теряет свои вкусовые качества (приобретает вкус рыбы). Есть разные технологии приготовления пищи, но при любом приготовлении существуют правила. Так, при обжарке овощей лучше, если каждый овощ прожаривается отдельно, потом они смешиваются – это улучшает пищеварение. При жарке нежелательно смешивать два масла. Самое лучшее масло для жарки – гхи, из растительных – кукурузное, соевое, масло виноградных косточек.

В целом в аюрведе существует правило: пища, приготовленная на огне, должна быть достаточно маслянистой. Сухая пища раздражает пищевод, желудок и кишечник и плохо влияет на характер человека. При употреблении пищи, в которой при жарке не использовалось достаточное количества масла, человек становится напряженным, раздражительным, он быст-

рее устает и выходит из равновесия. Такое питание также увеличивает склонность к воспалительным процессам в организме.

Масло (лучше всего гхи или сливочное) можно использовать при приготовлении, а можно добавлять в уже готовые блюда. Основное количество масла нужно есть в обед; утром пища должна быть сладкая и слабо маслянистая, а вечером водянистая (тушеные овощи). Зимой нужно есть больше сливочного масла, летом – растительного. Каши следует готовить рассыпчатыми – вязкая пища затормаживает сознание. Каши можно готовить не только на масле, но и, например, на воде, молоке.

В питании должны быть широко представлены специи с учетом их силы и сочетаемости с продуктами. Специи лучше всего не пережаривать на огне, они от этого теряют свои целебные свойства. Всю пищу, приготовленную на огне, нужно есть горячей или теплой. Веды говорят, что готовить пищу следует непосредственно перед ее употреблением.

В аюрведе существуют правила употребления отдельных продуктов. Например, гхи (топленое сливочное масло) ни в коем случае нельзя есть холодным, кроме как утром и натощак в лечебных целях. Хорошо, если молочные продукты составляют не менее трети всего рациона (если к этому нет противопоказаний по здоровью). Молочные продукты можно есть как самостоятельные блюда, а также хорошо добавлять в разные блюда. Это придает пище благодать, хороший вкус, очищает сознание и смягчает характер. Согласно аюрведе, пища в благодати должна быть приятная на вкус, сладковатая, теплая, чистая физически и психически, без экстравагантных сочетаний. Особое внимание следует уделить сочетаемости продуктов. Не сочетаются:

- 1) мед и ги в равных пропорциях. Мед также нельзя есть вместе со сливочным маслом (например, намазывать на хлеб);
- 2) молоко и соль. Молоко также нельзя смешивать с кислыми фруктами и овощами (например, с апельсинами, помидорами);
- 3) нельзя добавлять молоко в кашу, сваренную на воде (например, в овсяную или перловую). Лучше каши варить на молоке. Хотя молоко считается лунным продуктом и его следует пить вечером, каши на нем варить можно, так как, когда молоко проходит термическую обработку, в нем увеличивается энергия солнца;
- 4) свежие овощи не сочетаются со свежими фруктами, так как для их переваривания требуется желчь разного химического состава;
- 5) арбуз и дыня не сочетаются ни с чем;
- 6) вареные и свежие овощи нельзя смешивать в одном блюде. Но в одном приеме пищи их можно сочетать. Например, не нужно в салат «Оливье» добавлять свежие огурцы. Но вполне допустимо вводить в обеденное меню салат из свежих овощей и тушеные овощи, при условии, что человек не будет есть их одновременно.

Вредное воздействие на организм и психику человека также имеют:

- а) сухая и острая пища в засушливой местности; пища, повышающая капху, во влажной местности;
- б) принятие холодных блюд зимой и горячих летом;
- в) принятие тяжелых и жирных продуктов при отсутствии аппетита или сразу же после еды;

г) принимать холодную пищу в то время, когда едим горячее (например, кофе с мороженым);

д) употребление продуктов, повышающих дошу вату при болезнях ваты; продуктов, повышающих дошу питту при болезнях питты, и продуктов, повышающих капху при болезнях капхи;

е) пить холодную воду после принятия гхи вовнутрь;

ж) кушать пережаренную или недожаренную пищу;

з) кушать несвежую, безвкусную или не нравящуюся вам пищу – это ведет к психическому перенапряжению.

### ***В ведической культуре существуют правила приготовления и принятия пищи***

Прежде всего, в пищу отбираются, безусловно, доброкачественные и свежие продукты. Овощи и фрукты должны быть спелыми, сочными, без гнили, механических повреждений, не изъеденными насекомыми или грызунами и соответствовать сезону (например, зимой лучше не использовать клубнику, выращенную на гидропонике и химикатах). Зимой можно использовать сушеные овощи и фрукты: они хорошо сохраняют прану. Замороженные овощи и фрукты праны не сохраняют. Варенье также считается благостным способом консервирования. Консервирование с добавлением уксуса, а также брожением (квашеные огурцы, капуста) считаются пищей в невежестве. Квашеные овощи можно изредка употреблять зимой. Но ими нельзя увлекаться: они развивают обидчивость и слабохарактерность.

Помещение и посуда, в которой готовится пища, должны быть чистыми. Перед приготовлением пищи нужно протереть полы, столы, кухонный инвентарь водой с добавлением коровьего навоза – это предохранит от духов, которые портят характер человека. На кухне не должно плохо пахнуть – это осквернение пищи. Нужно использовать благовония.

Человек, готовящий пищу, должен с утра омыться, надеть чистую одежду, косынку (чтобы в пищу не попали волосы – они несут плохую информацию, негативный настрой). Нужно мыть руки после контакта с мусором, грязью. Перед или во время приготовления пищи нельзя смотреть на убитых животных, трупы; или после – сразу принять полное омовение. Больному человеку готовить пищу нельзя! Особое значение имеет психологический климат на кухне. Нельзя готовить в плохом настроении, с негативными мыслями. Это все пойдет в пищу, она будет невкусной. Также портятся отношения с близкими. Через пищу, особенно зерновую, сильно передается настроение, вредные привычки, так что лучше всего, когда пища готовится благостным человеком. При приготовлении пищи нельзя болтать, сплетничать, обсуждать кого-то. Лучше всего готовить с мыслями о Боге, с любовью готовить пищу для Бога и потом предлагать Ему. Такая пища называется прасад, она имеет особую духовную энергию и хорошо очищает сознание. Можно также желать всем счастья и освящать пищу перед едой. При приготовлении пищи лучше всего включить духовную музыку – это настраивает сознание на нужный лад.

Принимать пищу нужно в чистом помещении с хорошим настроением. Если пища не предлагалась Господу, ее следует освятить, помолиться перед едой. Нужно есть спокойно, не торопясь, тщательно пережевывая пищу. Лучше всего принимать домашнюю пищу и кушать дома, в привычной обстановке; нельзя кушать за одним столом или в одном помещении с теми, кого считаешь врагами или просто с неприятными тебе людьми. Это испортит не только аппетит, но и разрушит здоровье. Нужно сначала желать им счастья, кланяться мысленно или предлагать им огонь – и после того, как отношения восстановятся, можно кушать вместе с ними.

Пищу следует брать и подносить ко рту только правой рукой. Это связано с тем, что правая рука – дающая, а левая – принимающая. Если кушать левой рукой, то все негативное, существующее в психической атмосфере (плохие мысли, настроение) проникает в сознание человека и оскверняет его. Правая же рука как дающая ничего в сознание не принесет. Очень неблагоприятно, если на кухне находятся домашние животные. Согласно ведическим законам, если животное смотрит на пищу – оно уже «ест» ее, и такая пища пропитывается его сознанием. Ее следует отдать животному. Кормить домашних животных лучше во дворе или в коридоре (если это квартира и нет собственного двора) и только после того, как поели люди, пищей, оставшейся после них. Жене благоприятно доедать за мужем (но не наоборот) и детьми, детям – за родителями.



## **Режим питания**

Время – самая большая сила во Вселенной, аспект Бога, управляющий мирозданием. Веды говорят о двух аспектах времени:

1) повелевающий, т. е. устанавливающий законы. Жизнь во Вселенной обустроена не хаотически, а в соответствии со строгими законами: каждому действию свое время. Разумный человек это понимает и делает все вовремя;

2) подчиняющий – награждает тех, кто соблюдает его законы, и наказывает тех, кто их нарушает. Соблюдение режима дня дает счастье автоматически, избавляет от многих болезней (70 % всех болезней лечатся соблюдением режима дня).

У тех же, кто не соблюдает режим дня, время постепенно разрушает здоровье и счастье. Посмотрим, какое место в режиме дня отведено питанию.

<b>Время</b>	<b>Доша</b>	<b>Деятельность</b>	<b>Управляющая планета</b>
Утро 4.00–6.00	Вата	Подъем, очистительные процедуры. Молитва, позитивный настрой	Луна, Солнце
6.00–8.00	Питта	Завтрак	Солнце
8.00–10.00	Капха	Трудовая деятельность	Солнце
День 10.00–12.00	Вата	Трудовая деятельность	Солнце
12.00–14.00	Питта	Обед	Солнце
14.00–16.00	Капха	Трудовая деятельность	Солнце
Вечер 16.00–18.00	Вата	Возвращение домой с работы, спокойная деятельность	Солнце
18.00–20.00	Питта	Ужин	Солнце, Луна
20.00–22.00	Капха	Подготовка ко сну, спокойная деятельность, вечерняя молитва, позитивный настрой. Вечернее молоко	Луна
Ночь 22.00–24.00	Вата	Сон	Луна
24.00–2.00	Питта	Сон	Луна
2.00–4.00	Капха	Сон	Луна

Как видно из таблицы, время приема пищи связано с увеличением в природе и организме человека доши питты или теджаса – тонкой энергии Солнца. Именно тонкая энергия Солнца переваривает пищу. Если человек соблюдает режим питания, то Солнце помогает переваривать пищу, человеку не приходится расходовать на это слишком много своей энергии, и он будет бодрым, энергичным целый день. Рассмотрим каждый прием пищи более подробно.

Завтрак не должен быть обильным, так как в это время Солнце только поднимается над горизонтом и сила его еще невелика. К тому же еще продолжает действовать Луна – в связи с этим до 7.00 можно пить прохладное молоко (данные согласно разработкам нашего аюрведического центра). Слишком плотный завтрак вызовет психическое перенапряжение; ум очень много силы потратит на переваривание пищи, и человек будет заторможенным, плохо будет соображать. Утренний прием пищи предназначен для создания в психике радостного настроения. В связи с этим утром подходит пища, поднимающая психическую энергию вверх. Летом и весной на завтрак допускается кислый вкус, зимой и осенью – сладковато-острый. Очень полезно есть фрукты: в жаркое время года – свежие (дают прану, нормализуют теджас), в холодное –

сухофрукты (слегка нагревают). К утренней пище также относятся кисломолочные продукты: кефир, ряженка, сметана, сливки, творог. При небольшой физической нагрузке можно съесть немного фруктов, меда, выпить ряженки или кефира (в зависимости от преобладающей в организме доши). При интенсивной умственной работе утром едят молочные сладости, мед, инжир, кизил, хурму, финики, курагу; летом – персики, абрикосы, чернослив. Можно есть сырую тертую морковь или грушу, курагу, финики. Блюдо, заправленное медом или сгущенкой, будет тонизировать; молочными продуктами – успокаивать. При беспокойной психике женщинам полезно есть подслащенную сметану, бананы, сливки, сливочное масло; мужчинам – финики, инжир, мед.

Если предстоит тяжелый физический труд, следует есть творог (летом и весной), сыр, сметану, сливочное масло, орехи. Гречка полезна и при физическом и при умственном труде: она успокаивает психику и повышает трудоспособность.

Орехов утром не следует есть много, так как они сильно поднимают энергию вверх и направляют ее внутрь – повышают гуну страсти в психике. Женщинам также очень полезно есть виноград или изюм для улучшения работы женских половых гормонов. С этой же целью утром они должны есть сладости (до 9.00), сметану, сливки. Мужчинам сметана и сливки утром показаны при гневливости.

Утренние специи: корица, фенхель, базилик, шафран, кардамон, кумин, бадьян, калинджи (летом), мускатный орех (зимой), анис.

Обед может быть очень плотным, так как это основной прием пищи. Именно от него человек получает физическую и психическую силу для деятельности. Время обеда (с 11.00 до 14.00) совпадает со временем наибольшей солнечной активности, оно будет максимально переваривать пищу всех вкусов. Предпочтительнее есть продукты, увеличивающие саману (энергия идет внутрь) и удану (энергия движется вверх). Но при сильно горячей конституции лучше есть продукты, поднимающие энергию и выводящие ее наружу (Вьяна). При болезнях, связанных с воспалением внутренних органов, особенно желудочно-кишечного тракта, нельзя есть то, что повышает саману. При гипертонии нужно есть продукты, опускающие энергию вниз (увеличивавшие апану): свеклу, хурму, гвоздику, кабачок и т. д. В целом в первой половине дня нужно есть продукты, у которых на первом месте стоит Солнце и Марс: зерновые, бобовые, орехи, картофель, помидоры, свекла и т. д.

Особое внимание следует уделить зерновым и бобовым продуктам. Это наиболее тяжелая для переваривания пища. Наши исследования показывают, что для ее усвоения задействованы глубокие психические процессы. Работа ума снижается в 5–6 раз, человек становится вялым, сонным, плохо соображает, нарушается иммунитет, страдают почки. Это происходит если поесть такой пищи утром или вечером. Но в обеденное время Солнце само переваривает зернобобовую пищу, и человек получает силу для умственной и физической деятельности.

Из зерновых наиболее важны для нормальной работы разума рис и пшеница. Это очень благостные продукты. Пшеница (70 % благости) хорошо усваивается, питает ум, дает такое качество характера, как смирение. Особенно полезен пшеничный хлеб работникам умственного труда и детям. Детей вообще нужно кормить только благостными продуктами, предпочтительно сладковатого вкуса.

Рис (70 % благости) активизирует всю нервную систему, питает организм, стабилизирует все воспалительные процессы, гормональные функции, дает силы. Питаясь одним рисом, можно вылечить. Дает в характер силу аскетизма. Очень полезны и другие зерновые продукты. Кукурузная крупа, например, легко усваивается, поэтому добавляется в каши для того чтобы другие крупы легче переносились желудком, улучшает гормональные функции, полезна

при бесплодии. Перловая крупа увеличивает мышечную ткань, лечит варикоз. Бобовые несут в себе природу Марса. Они увеличивают мышечную массу, показаны тем, кто занят тяжелым физическим трудом.

Готовить пищу в обед лучше всего на гхи или на сливочном масле. Жареную пищу можно есть только в обед, и жарить ее нужно только на гхи или на кукурузном масле и на медленном огне. Пища должна быть хорошо промаслена. Для улучшения благости в каждое блюдо желательно добавлять молочные продукты.

Специи, которые нужно есть в обед: кориандр, черный перец, мускатный орех, корица, куркума, укроп, тмин, фенхель, карри. Их не должно быть чрезмерное количество, и лучше всего их подбирать индивидуально, так как они обладают большой силой и могут как оказывать лечебное действие, так и разрушать здоровье. Специи следует добавлять в блюдо в самом конце приготовления, их нельзя жарить, так как они теряют прану и не оказывают положительного воздействия на человека. Остается только вкус.

## **Порядок приема пищи в обед разработан нашим аюрведическим центром для жителей средней полосы России**

1. Сначала нужно пить сладковатый напиток. При холодной конституции напиток следует пить за час до еды. При сильно горячей конституции (доша питта) можно пить и до, и во время, и после еды.

2. Салаты, особенно летом и весной. Они имеют активную легкую природу, дают прану. Летом предпочтительнее подкислять салаты; зимой они должны быть слегка острыми. В салаты очень полезно добавлять измельченную проросшую пшеницу, так как она богата витаминами.

3. Сабджи (тушеные, вареные или жареные овощи), каши с соусами, супы. Кашу можно варить из 2–3 круп, с добавлением сливочного масла или гхи, молока, меда. Если человек занят интенсивным умственным трудом, то количество зерен в пище не должно быть обильным. Так, например, в этом случае не стоит добавлять зерновые в сабджи. Количество супа зависит от конституции: человеку с питта пракрити нужно много супа, вата ест меньше, и капха – совсем немного.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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