

*Как готовить живую пищу в условиях Севера*

---

# СЕКРЕТЫ ЖИВОЙ ПИЩИ

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С  
БОЛЬШИМИ НАГРУЗКАМИ

---

*Татьяна Гейнер*



для йогов и  
спортсменов

сочные  
авторские фото

уникальные  
рецепты

Татьяна Гейнер

**Секреты живой пищи.  
Вегетарианская кухня для  
людей с большими нагрузками**

«Автор»

2020

## **Гейнер Т.**

Секреты живой пищи. Вегетарианская кухня для людей с большими нагрузками / Т. Гейнер — «Автор», 2020

Есть пища, которая делает нас серыми, вялыми, апатичными. Живая пища даёт энергию, стимулирует творчество. Вегетарианство – это не значит, что мы убрали из тарелки котлету и оставили только гарнир. Существуют правила энергии. В данной книге Вы узнаете 6 главных принципов живой пищи, Познакомитесь с техниками придания пищи энергии, Получите ответы на вопросы: Как использовать 6 вкусов как лекарство? Как сочетаются продукты и специи в гармоничном обеде? Книга рассчитана на людей с большими физическими нагрузками: йоги, спортсмены, танцоры и т.д. Эта книга для тех, кто хочет сделать своё питание более чистым, лёгким, гармоничным, живым. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Гейнер Т., 2020

© Автор, 2020

## Содержание

Северная апатия	5
Правила жизни	6
Участие повара	6
Гармоничное состояние повара	7
Отбросьте негативные мысли	7
Не пробуйте во время готовки	7
Приготовление пищи – это гармонизирующее действие	7
Живая пища – это пища с-пылу-с-жару	8
Используйте сезонные растения	9
Готовьте на специях и гхи	10
Гхи – это основа	11
Ингредиенты	12
Инструкции	13
Чем заменить Гхи?	14
Как правильно приготовить специи	15
Самое простое саттвичное блюдо	17
Ингредиенты	18
Инструкции	19
3 доши – как управлять дикими лошадьми	20
Вата – ветер	21
Питта – огонь+вода	22
Капха – земля+вода	23
Как гармонизировать дошу	24
Вата и капха – нет огня	25
Заботиться о капхе	26
Забота о вате	27
Забота о питте	28
Горячее молоко со специями на ночь	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Татьяна Гейнер**

## **Секреты живой пищи. Вегетарианская кухня для людей с большими нагрузками**

### **Северная апатия**

Вы это замечали? Есть пища, которая делает нас серыми, скучными, тупенькими, вялыми. Живая пища даёт энергию, ощущение жизненности, стимулирует творчество. От чего это зависит? Мы едим с одной стороны вещество, с другой стороны энергию, которая в ней содержится. Вопрос в том, какое соотношение материи и энергии в продукте.

Жители тропических зон могут наслаждаться живыми фруктами и овощами "только с ветки" круглый год. Так как на Севере подобной возможности нет, состояние вялости и апатии для жителей северных зон – характерная проблема.

Как жить на Севере и получать от пищи не только мёртвое вещество, но и живую энергию?

## **Правила жизненности**

### **Участие повара**

Если вы сделаете себе на обед бутерброд или заварите Доширак, такое питание недостаточно. И дело тут не во вреде твёрдого сыра или лапши быстрого приготовления. В таком обеде нет участия человека. Должен быть повар. Повар облагораживает пищу человеческой энергией. Повар – это вы сами или кто-то, кто вам готовит. Должен быть человек, который вкладывает какую-то свою любовь, свой интерес, своё сердце. Если вы будете есть живую пищу, облагороженную огнём, человеческой энергией, специями, это будет гораздо лучше, чем есть мёртвую пищу, которая полежала, а потом в неё добавили кетчуп.

## **Гармоничное состояние повара**

Важно также состояние повара, в котором он находится во время приготовления пищи. В аюрведе приготовление пищи считается медитацией.

## **Отбросьте негативные мысли**

Беспокойство, раздражение повара влияет на качества пищи. Используйте свои навыки медитации во время приготовления обеда

## **Не пробуйте во время готовки**

Этот пункт у многих вызывает недоумение. "А как тогда понять, досолила ли я?" Чувствовать пищу можно другим способом, не только на вкус. Это чувство намного точнее, чем постоянное пробование. Пробование портит энергетику блюда, указывает на расхлябанность, несосредоточенность, автоматический способ существования.

## **Приготовление пищи – это гармонизирующее действие**

Не нужно работать за компьютером, пока что-то варится. Пока варится каша, вы можете придумать на кухне много приятных действий, которые гармонизируют – порезать салат, приготовить напиток. Вы выйдете с кухни более умиротворённым, сгармонизированным.

## **Живая пища – это пища с-пылу-с-жару**



Когда блюдо только приготовлено, соотношение по максимуму в пользу энергии. Чем дальше оно простояло, тем меньше в ней энергии. Хранить не в холодильнике хуже, потому что высокая температура ускоряет процессы, это мы знаем из химии. Агний, который содержится в воздухе, кушает энергию, оставляя вам только субстанцию. Если ваша чувствительность высока, вы это сразу уловите. Если нет, вы просто будете кушать эту материю, ничего не подозревая. Но организм будет работать вхолостую. Он просто будет молотить, переваривая материю, субстанцию. Организм потратит на это много энергии, взятой через другие источники (через дыхание, через другие свежие продукты).

Та энергия, которая могла бы пойти на развитие, исцеление, творчество, потратится на переваривание вещества. Вещества без энергии не работают. Их надо доставить, транспортировать внутри организма. С ними надо провести какие-то реакции, чтобы они пошли на пользу. Представления о том, что если мне нужен кальций, сейчас я съем килограмм кальция, утопичны. Чтобы получить кальций, нужно не только поставить кальций, нужно создать условия, чтобы этот кальций усваивался и доставлялся до нужных мест. Энергия тут на первом месте.

## Используйте сезонные растения



В климатических условиях большей части России и СНГ и нет фруктов и многих овощей. Зато есть очень сильные растения, которые восполняют этот дефицит. Начиная с весны, не пропускайте сезонные растения: крапива, папоротник, редиска, зелень, ягоды, овощи, яблоки, тыква, кабачки и другие растения с грядки несут заряд энергии, который останется с вами и после окончания сезона. Также большую ценность несут травы, собранные и засушенные правильным образом: иван-чай, душица, лекарственные травы и сборы для ароматного чая.

## Готовьте на специях и гхи



Откуда вегетарианцы берут гемоглобин, витамины, белок, микроэлементы? Ответ – из правильно приготовленных специй.

Гхи – священное масло аюрведы, придаёт блюдам благостный, радостный вкус и ощущение жизни.

## Гхи – это основа



Гхи – лучшее масло для приготовления ведических блюд. Оно придаёт блюдам сладкий, благостный вкус. У гхи самая высокая температура горения среди всех масел, поэтому оно не создаёт канцерогенов при жарке.

В аюрведе Гхи считается священным. Приготовить его совсем несложно в домашних условиях.

## **Ингредиенты**

600 г. (3 пачки) качественного несолёного сливочного масла (Вологдушка, Экомилк и т. п.)

время приготовления: 20 минут

## Инструкции

Положите масло в кастрюлю с толстым дном

Доведите до кипения

Уменьшите огонь и варите на медленном огне 15–20 минут

Процедите чуть охлаждённое масло через марлю в стеклянную банку

Гхи – это очищенное сливочное масло. По мере нагревания вы увидите, как оно проходит стадии очищения.

Сначала на поверхности образуется белая пенка – её нужно снять.

Затем оно начинает «стрелять» – будьте осторожны:)

Масло готово, когда оно становится прозрачным, а на дне и на поверхности появляются золотистые корочки. Чтобы довести до такого состояния, потребуется 15–20 минут.

Лучше недоварить, чем сжечь!

У гхи очень длительный срок хранения, в том числе без холодильника – как минимум 1 год. Реально, может храниться несколько лет.

## **Чем заменить Гхи?**

Если нет Гхи, лучшие масла на замену – это кокосовое или оливковое.

Можно также использовать рафинированное подсолнечное масло (олия).

Не нужно использовать льняное масло. Оно тут же сгорает и образует вредные вещества.

## Как правильно приготовить специи



Специи – это главный секрет ведических блюд. По сути это семена с высочайшим содержанием витаминов и микроэлементов. Чтобы они раскрыли свои свойства, их нужно поджарить на гхи. С этого начинается приготовление любого блюда аюрведы (в отличие от русских блюд, когда специи добавляются в конце).



Второй смысл специй – это создание нужного вкуса. Вкус в аюрведе – не просто, чтобы было «вкусно», это лекарство, которое гармонизирует нежелательные состояния психики и болезни тела. Чтобы понять, какие из 6-ти вкусов наиболее предпочтительны для вас в данный момент, определите свою ведущую дошу.

В ведической кулинарии используют несколько сотен специй, смесей, масал. Наиболее часто в блюдах встречаются:

- куркума
- асафетида
- имбирь
- кумин (зира)
- кардамон
- чёрный перец
- корица
- чёрная соль

Рекомендую поддерживать запас этих специй всегда. Лучше покупать их в специализированном магазине, а не в обычном, так как качество заметно отличается. Но не стоит ограничиваться этим списком. Пробуйте разные специи и сочетания вкусов.

## Самое простое саттвичное блюдо



Если у вас нет времени, приготовьте саттвичный золотистый адыгейский сыр. Саттвичный – значит гармоничный, благостный, сбалансированный, вкусный. Адыгейский сыр многие не любят из-за пресного вкуса. Но вкус радикальным образом меняется, если его правильно приготовить. Используйте специи, необходимые вам сейчас для гармонизации вашей доши (подробнее о дошах далее), или просто возьмите куркуму. Адыгейский сыр, в отличие от твёрдых сыров, не содержит сычужного фермента, поэтому часто используется в ведической кулинарии. Это источник белка, и кинестетически приятный элемент блюда, который можно пожевать.

## **Ингредиенты**

Адыгейский сыр – 100 г.

Масло гхи или олива (рафинированное подсолнечное масло) – 1 ст.л.

Куркума – 1/4 ч.л.

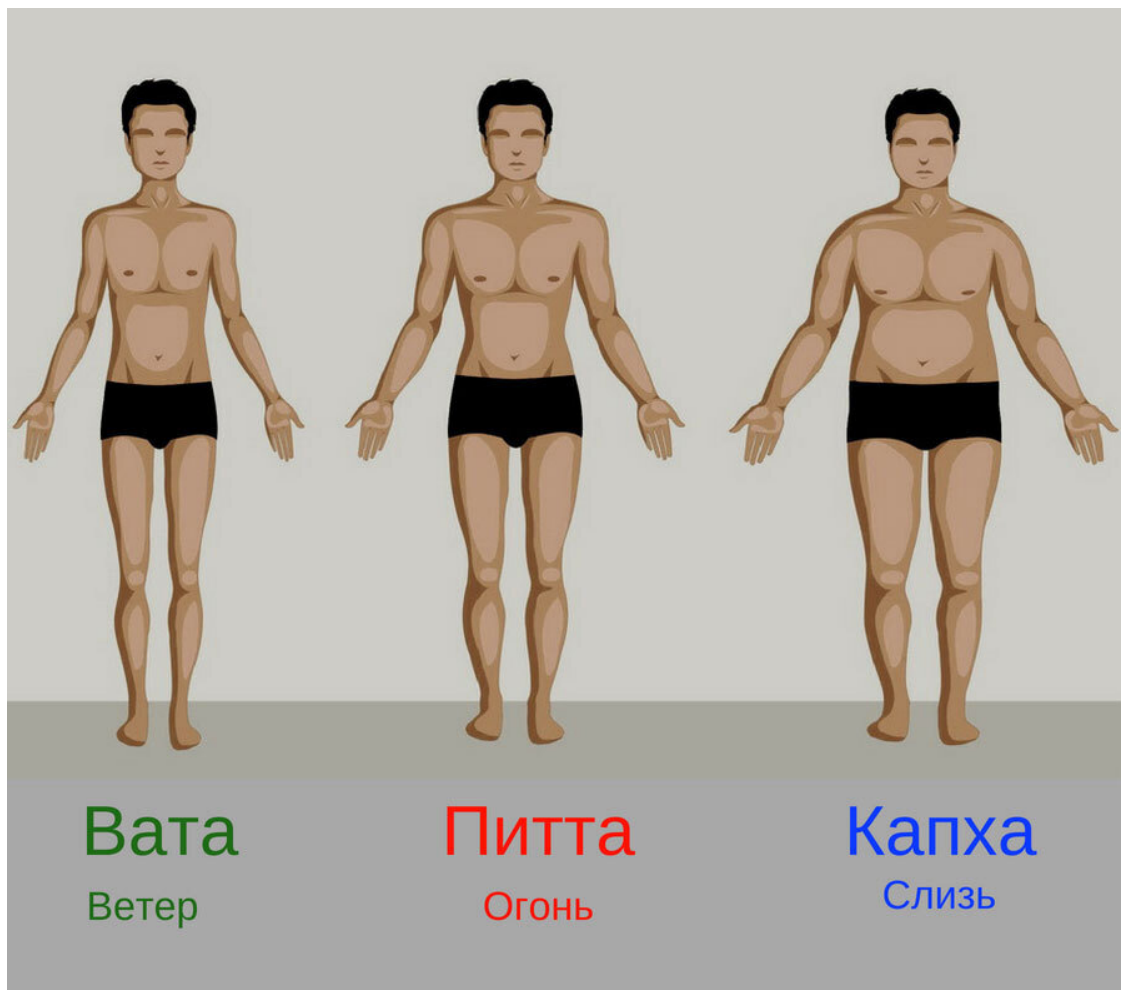
## **Инструкции**

Порежьте адыгейский сыр на ломтики толщиной 0,5 см.

Поджарьте специи на гхи.

Обжаривайте адыгейский сыр на специях с двух сторон. Добавьте зелень – кинзу, укроп, рукколу.

### 3 доши – как управлять дикими лошадьми



Доша – нечто, что стремится вывести из равновесия, недостаток, изъян. Нужно ухаживать за конституцией. Все энергии прекрасны, если за них ухаживать. В вашем теле 3 дикие лошади, которые нуждаются в управлении. Все доши сочетаются в одном человеке в разных пропорциях.

## **Вата – ветер**

Ветер сушит кожу, холодит, ветер лёгкий, изменчивый, подвижный, лёгкий, разреженный, шераховатый. Длинный, сухой человек. Легко начинают нервничать и мучить свой мозг. Шелушащаяся кожа, трещины, мозоли на пятках, запоры. Ватта вызывает холод. Недостаточное количество тепла в организме. Лёгкость в привычках, в характере. Ватта может быть высоким и худым или маленького роста. Возбуждённая психика, неровности, изменчивость настроения, подвижность, шило в одном месте, голова не даёт покоя. Любят доказывать, что они сильные, выносливые, а нужно спокойствие и умиротворение. Волосы не густые. Тепла, энергии в теле немного. Остеопороз – болезнь ваты.

## **Питта – огонь+вода**

Средняя конституция, волосы прямые, кожа склонна к аллергиям, воспалениям. Глаза ярких оттенков, Питта текучая, резкая, жидкая, жидкий стул. Гневный, огненный человек.

## **Капха – земля+вода**

Капха – слизь. Толстенький человечек (но не всегда так). Капха – тяжёлая кость. Больше всего энергии, тела, выносливости, силы. Ум и психика будет толкать, чтобы это богатство накапливать: лишний вес, вода. Капха тяжёлая: я смотрю на пирожное и полнею. Мыслеобраз повышает капху. Характер устойчивый, не выведешь. Устойчивая, верная. Капха добрая, отзывчивая, милосердная. Холод слизи и стабильности. Пища медленно переваривается. В паре с питтой или с ваттой – крепость тела, работоспособность. Белая кожа, гладкая, промасленная, повышенная жирность кожи. Волосы густые роскошные, плотные суставы, гибкие. Гладкость в характере. Отзывчивость, вязкость, обидчивость, погружённость в эмоциональное болото.

## **Как гармонизировать дошу**

Ваша ведущая доша – это ваша сила. Это прекрасно, это ваш конь. Но когда вы чувствуете, что с вашим телом что-то не то, вы будете находить ту дошу, которую будете балансировать. Мы не убиваем дошу, а заботимся о ней, тем самым её снижая. Заботиться – значит понижать, гармонизировать. В аюрведе мы ничего не поднимаем, а всегда что-то снижаем.

## **Вата и капха – нет огня**

Когда нет огня сложно почувствовать себя целостной личностью. Это проявляется как отсутствие желаний, сложности с достижением целей, общее вялое апатичное состояние. Повысить огонь способны специи.

## **Заботиться о капхе**

значит вести образ жизни, понижающий капху. Вы перестаёте читать книжку и идёте на пробежку. Заботясь о капхе, вы автоматически повышаете вату. Вы не убиваете капху, не морите голодом, а кормите маленьким количеством качественной пищи. Капхе нужно что-то сухое, например поджаренные крупы. Нужно быть осторожным с большим количеством еды. Еда должна быть самого высокого качества.

Вкусы заботы о капхе: острый, горький, вяжущий. Солёные огурцы повышают капху. Вяжущая хурма, фасоль, клюква понижают.

## **Забота о вате**

Зависание за компьютером повышает вату. Пользуйтесь компьютером исключительно по делу и отходите от него при первой же возможности.

Блюда промасленные, жидкие, используйте соусы. "Я люблю сладеньким заесть стресс" – это вата. Вместо заедания переключитесь на дыхание, творчество, всё, что вас наполняет.

Вкусы заботы о вате: сладкий, кислый, солёный.

## **Забота о питте**

Питта – горячая, гневная доша. Человек-огонь умеет радоваться жизни и достигать целей. Однако, часто ему не хватает выдержки, легко впадает в гнев. Используйте медитацию, антистресс-арт-терапию, чтобы понизить уровень стресса.

Питту понижают все вкусы, в которых нет огня: сладкий, горький, вяжущий.

## **Горячее молоко со специями на ночь**



Молоко – саттвичный продукт, который очень уважает аюрведа. Старайтесь покупать фермерское молоко или натуральное деревенское у бабушек.

## **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.