

А. Липень

Мир
ЙОГИ

Простая
ЙОГА

Лучшие асаны



CD с видеокурсом

ПИТЕР®

Мир йоги

Андрей Липень

Простая йога. Лучшие асаны

«Питер»

2010

Липень А.

Простая йога. Лучшие асаны / А. Липень — «Питер»,
2010 — (Мир йоги)

Все знают, что правильные занятия йогой значительно улучшают духовное и физическое состояние человека. Правда, не каждый находит время для того, чтобы следить за своим здоровьем и поддерживать себя в нужной форме. В этом издании мы предложим вам оптимальный путь – получение максимального эффекта при минимальных затратах. Упражнения, рассмотренные в данной книге, просты, и вы легко сможете выполнять их без инструктора. Успешной вам практики!

© Липень А., 2010

© Питер, 2010

Содержание

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ	6
Глава первая	7
Глава вторая	10
Глава третья	12
Как и что мы едим	13
О вегетарианстве	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Липень Андрей Анатольевич

Простая йога. Лучшие асаны

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Книга будет интересна всем: начиная от опытных инструкторов по йоге, практикующих много лет, и заканчивая новичками, в том числе теми, кто никогда не слышал о йоге и просто из любопытства открыл несколько страниц.

Несмотря на то что йога пришла к нам с Востока, ее корни находятся глубоко в каждом из нас. Это как закон тяготения: он был открыт на Западе, но действует везде! Так же как и законы, по которым работает наш ум, тело, дыхание, так и нравственные принципы везде одинаковы и не зависят от места рождения, культуры, религии и т. д.

Из книги невозможно получить абсолютно полного представления о том, что же такое йога. Это то же самое, что описывать любовь. Если вы не переживали это чувство, слова приносят только концепцию. Эта книга – указатель, дорожный знак, она поможет вам в разрешении многих вопросов. Если вы ее приобрели, знайте, вы движетесь в верном направлении, но все же вы еще не дома. Чтобы действительно узнать йогу, на практике испытать ее глубину и пользу, нужно заниматься под руководством опытного тренера или мастера.

Одна из задач книги – принести читателю понимание йоги, раскрыть ее многочисленные аспекты, показать практику асан, помогающих сделать тело более крепким, легким, а ум более спокойным. Это хорошее начало. В книге собрано много афоризмов, мудрых изречений и притч, которые расширяют понимание йоги.

Те, кто читал мои предыдущие книги, из нового в этом издании найдут описание полного варианта комплекса «Приветствие солнца» в различных комбинациях его выполнения, также и с использованием мантр. Это даст вам больше силы и энергии для каждого дня.

Одно из положений Карма-йоги – действовать на 100 % без ожидания результатов, с радостью и уважением. Можно сказать, что данная книга – плод Карма-йоги. Я с удовольствием взялся за этот проект и делал его на все 100 %. В книгу вложено много глубочайшего знания и мудрости. А это – Гьяна-йога. Каждая страница наполнялась любовью и преданностью делу и моему мастеру. А это – Бхакти-йога. Все предложенные комплексы составлены на основании личного опыта и проверены сотнями людей. При написании книги я стремился соединить все звенья Аштанга-йоги в очень простой форме и наполнить их радостью и любовью.

Надеюсь, что мне это удалось и книга получилась интересной и наполненной жизнью. В ней вы почувствуете глубокую мудрость, любовь, красоту, простоту, детскую непосредственность, юмор, энтузиазм и празднование.

Глава первая ЧТО ТАКОЕ ЙОГА

*Уравновешенность ума называется Йогой.
Совершать действия без привязанностей
и оставаясь уравновешенным в успехе
и неудаче – это Йога.*

Бхагават Гита

Просто сядьте и на несколько секунд закройте глаза. Остановитесь на мгновение. Что вы чувствуете? Что в этот момент происходит в вашем теле, уме, вокруг вас? Все движется, все течет, весь мир наполнен невероятной активностью, жизнью! Мысли приходят и уходят, в сосудах течет кровь, наполняя клеточки необходимыми для жизнедеятельности веществами, где-то в теле – приятные или неприятные ощущения, дыхание приносит кислород и тонкую энергию, а с выдохом освобождает ваше тело от токсических веществ. В это же время где-то кто-то просто сидит или спит, кто-то умирает, а кто-то рождается, где-то идет война, а в другом месте – веселье и радость. И это только в мире людей! А если взять мир животных, насекомых, бактерий и микробов – миллиарды форм жизни находятся в постоянной активности в одном-единственном мгновении... Разве это не поразительно?

Йога расширяет наше видение, раздвигает ширму представления о наших способностях и о нас самих. Нет ничего невозможного, но нужно определенное умение это увидеть, открыть всю вселенную для себя! Это относится и к нашим личным задачам в жизни, будь то бизнес или семья, отдельная конкретная ситуация или планы на будущее. Йога открывает наши возможности и расширяет их до бесконечности! Это неиссякаемый источник энтузиазма и радости!

Йога – это понимание, что все динамично, каждое мгновение – новое, в то время как депрессия – это статичное видение жизни.

Вы обратили внимание, сколько мыслей посетило вас за то короткое время, пока вы находились с закрытыми глазами? Возможно, вы не смогли успокоиться даже на такое короткое время. Что-то внутри вас не дает просто побыть в спокойствии и тишине.

Правильное видение жизни, чувство принадлежности ко всему, от самого малого до бесконечного, – это йога.

Даже во время сна мы не отдыхаем полностью. Нам мешают стрессы и напряжение, накопленные за долгое время. Йога устраняет их!

Йога приносит наиболее глубокий и качественный отдых, который возможен для нас, и это медитация. Медитация – это глубокий отдых для тела, ума и души!

Различать волны мыслей – это йога.

Йога – это наука. Наука, которая на протяжении тысячелетий занимается физическим, ментальным и духовным благополучием человека в целом. Йога изучает тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго и наше истинное «Я». Эти знания не даются ни в школе, ни в институте. Эту науку каждый открывает для себя сам. Как сохранить энтузиазм, любовь, естественность, справиться со страхом, ненавистью, злобой и найти источник всех этих негативных проявлений?

Йога одна из шести ортодоксальных систем индийской философии. Но это не просто философия, это огромная наука, не имеющая начала и конца.

Йога – это дисциплина. Чтобы чему-то научиться в жизни, необходимы правильная дисциплина, опытное руководство и некоторое (иногда продолжительное) время. Благо-

даря такой дисциплине приходит непоколебимая стабильность и уверенность в повседневной жизни.

Йога – это гармония. Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж» и содержит в себе глубокий смысл и множество значений. Чаще всего оно используется в значении «связывать», «скреплять», «соединять», «направлять», «сосредотачивать внимание», «употреблять», «применять», а также как «союз», «единение», «гармония». Йога предполагает дисциплину интеллекта, ума, эмоций и воли, уравновешенное состояние души, дающее человеку возможность спокойно взирать на жизнь во всех ее проявлениях.

Йога – это целостность. Что означает «быть целостным»? Это когда все «концы» нашего существования сходятся вместе. Шри Шри Рави Шанкар называет семь основных уровней существования: тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго и наша самость (или наше «Я»). Часто наше тело находится в одном месте, а ум в это время совершенно в другом. Например, вы летите на самолете на высоте 1000 метров над уровнем моря, но в мыслях остаетесь у себя дома или на работе! Что тогда происходит? Вы и не здесь, и не там на 100 %. Можно лежать на диване, отдыхая, и при этом думать о том, что вам нужно помыть посуду на кухне. Вы и не отдыхаете полностью, и в то же время посуда остается невымытой.

Йога – это делать все на 100 % с радостью и любовью.

Дыхание – это всегда настоящее, но наша память возвращает нас к событиям, которые давно закончились. Получается то же самое, что тянуть мешок с мусором из дома на работу, добавлять туда еще немного мусора и снова нести домой, после чего с этим же мешком ложиться спать, а проснувшись, снова тянуть его на себе.

Йога, как мусоропровод, позволяет вам отпустить свой мешок с мусором, и стать совершенно свободным.

В большинстве случаев мы думаем либо о том, что уже ушло, либо о том, чего у нас еще нет. Наши страхи, беспокойства, опасения связаны не с настоящим, а с будущим. В настоящем мы просто действуем. Когда мы счастливы, влюблены, радостны, мы живем настоящим. А все остальное – просто наши предположения или догадки, основанные на прошлом опыте, чьих-то словах, концепциях, идеях. Йога освобождает наш ум и именно этим открывает перед нами все возможности, которые есть у человека.

Йога – это свобода от прошлого и будущего. Йога – это действие в настоящем.

Йога – это умение пребывать в тайне. Жизнь – это тайна, любовь – это тайна, вы сами – тайна. Если немного приоткрыть эту тайну, она углубится. А вы просто удивляетесь и, наполненные радостью, жизнью, энтузиазмом, растворяетесь в себе. Любая наука ведет вас туда же – к еще большей тайне. Открывая что-то новое, вы просто поражаетесь мудрости, логичности природы, Вселенной и тому, как все устроено и взаимосвязано. За каждой ситуацией, за каждым существом, камнем, травинкой вы начинаете видеть некую непознаваемую силу, которая творит, поддерживает и разрушает, пронизывает все; и нет ничего кроме этого. Вдруг вы осознаете, что этой самой силой являетесь вы сами, а точнее – ваше истинное «Я». Можете назвать это Богом, Высшим сознанием, Высшим «Я», Любовью – ни одно слово не сможет ничего объяснить. Это становится вашим опытом и выходит за пределы логики, за пределы доказательств или опровержений. В этом сознании присутствует все – прошлое, настоящее и будущее – и открыты все возможности.

Йога – это умение пребывать в тайне.

В восточной философии есть прекрасная аллегория гармоничного движения по жизни. Это движение представлено в виде колесницы.

Колесница запряжена пятью лошадьми. Это наши пять органов чувств, через которые мы воспринимаем мир и взаимодействуем с ним, а также наши желания. Колесницей управляет кучер, или возничий. Это ум и интеллект. Он правит лошадьми при помощи поводев. Это наши воля и сила намерений. Сама повозка или карета – это наше тело. Внутри кареты за ширмой находится господин – это наше сознание, наше высшее «Я». Оно спрятано от взора.

Чтобы колесница могла достичь цели, необходимо гармоничное взаимодействие всех составляющих. Это может быть любое направление, но в любом случае – это движение к совершенству, полной реализации, просветлению, раскрытию человеческого потенциала, наивысшему удовлетворению, радости и любви. Это то, к чему движется каждый человек, осознанно или нет.

Прежде всего исправной и прочной должна быть сама карета, то есть наше тело. Лошади должны подчиняться возничему и действовать согласованно. Иначе наши желания и чувства «разбегутся» в разные стороны. Они должны находиться под контролем ума и интеллекта при помощи воли (вожжей). Сам возничий должен подчиняться хозяину, господину, который находится внутри кареты и остается незаметным. Именно он знает верный, самый короткий путь и способ преодоления всех препятствий. Иначе, если наши ум и интеллект будут руководствоваться только логикой или наиболее сильными желаниями, чувствами, мы будем долго плутать по лабиринтам жизни, так и не достигнув главной цели. Чтобы достичь совершенства, у кареты должны быть два колеса: первое – это уважение и любовь, а второе – бесстрастность, сосредоточенность. Главный управляющий всем движением – господин, наше высшее «Я». Есть еще слуга, который находится на задней площадке кареты. Это наша память. Когда все это согласовано и подчиняется господину, возникает йога – целостность. И в то же время йога – практика достижения этой целостности.

Глава вторая

ПОЛЬЗА ЙОГИ ПРИ СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Что является высочайшим расцветом сознания?

Сознание, которое не находится ни в прошлом, ни в будущем, ни в настоящем, но которое является свидетелем всех трех.

Другими словами, это сознание, в которое вмещается бесконечное прошлое, бесконечное будущее и которое полностью находится в настоящем моменте.

Шри Шри Рави Шанкар

Сочетание приятного напряжения и глубокого расслабления придает большую значимость йоге при современном ритме жизни.

Насколько обширны и глубоки знания йоги, настолько же обширны и глубоки ее полезные свойства. Практика йоги улучшает состояние тела, ума и духа. Некоторые полезные воздействия можно описать и объяснить, а некоторые находятся вне объяснений и их можно только пережить.

Уникальность упражнений йоги состоит в соединении активного напряжения, глубокого расслабления и правильного дыхания. Воздействие йоги можно почувствовать уже с первого занятия. Со стороны может показаться, будто ничего особенного не происходит. Но если начать заниматься, то даже физически подготовленный человек, практикующий активные силовые виды спорта, сразу же почувствует приятную нагрузку.

Дело в том, что в йоге задействуются достаточно глубокие мышцы тела, которые не работают при обычных тренировках. Кроме физической, во время тренировки происходит еще и большая ментальная работа. Ведь необходимо следить за работой всего тела, всех мышц, поддерживать баланс и симметрию, а затем перемещать свое внимание от одной части тела к другой во время удержания позы. Одни мышцы напрягаются для удержания того или иного положения, в то время как другие должны быть расслаблены, особенно мышцы лица.

Выполняя даже самые тяжелые упражнения, настоящий йог всегда естественно улыбается.

Здесь работает принцип: «Не я принадлежу своему телу, а тело принадлежит мне, и я могу управлять им по своему желанию». Поэтому не очень накачанный на вид человек, занимающийся регулярно йогой, да к тому же являющийся вегетарианцем, может выполнять достаточно сложные силовые упражнения с улыбкой.

Дыхание во время выполнения упражнений является неотъемлемой частью тренировки. На первый взгляд это может показаться не важным, но со временем вы заметите большую разницу между обычным выполнением упражнения и выполнением упражнения с использованием дыхания. Дыхание тесно связано с нашими эмоциями и нашим умом. Это видно на простом примере. Когда мы злимся, у нас один тип дыхания, когда мы влюблены – другой, когда концентрируемся на чем-то – третий. И так с каждой эмоцией и состоянием нашего ума. Мы можем применить эту модель для занятий.

В йоге даже простые упражнения, если их делать правильно, дают мощный исцеляющий эффект. Каждая поза воздействует особым образом, но это не значит, что если вы, например, хотите улучшить работу щитовидной железы, то вам нужно делать позу свечи до потери пульса. Необходимо выполнять комплекс асан, чтобы воздействовать равномерно на систему в целом.

В этой книге вы найдете составленный мною комплекс упражнений. Он хорошо продуман и проверен на практике. Выполняйте его согласно рекомендациям, приведенным в книге.

На физиологическом уровне занятия улучшают здоровье, развивают силу, гибкость, плавность и связанность движений, выносливость к физическим нагрузкам. Благодаря занятиям улучшается питание и тонус мускулатуры, суставов, костей, внутренних тканей и органов, усиливаются функции эндокринных желез. Кроме того, появляется чувство равновесия и устойчивости из-за активной работы вестибулярного аппарата. Повышается уровень энергии человека, то есть человек начинает просто хорошо себя чувствовать. Усиливаются защитные и выделительные функции организма, улучшается обмен веществ. Как следствие сбалансированности всех сложных процессов, протекающих в организме человека, и постоянной работы с сознанием во время занятий йогой стабилизируется психическое и эмоциональное состояние, человек становится более устойчивым к внешним раздражителям и стрессам, избавляется от комплексов, страхов, зависимости от неблагоприятных внешних факторов. Благодаря специальному дыханию во время выполнения физических упражнений легкие расширяются намного больше, чем обычно, вследствие чего улучшается газообмен, работа сердечнососудистой системы, нормализуется давление и усиливается кровообращение. У человека появляется позитивный настрой на весь день (если заниматься утром), а также быстро проходит усталость и напряжение после рабочего дня (если заниматься вечером).

Все это, а также многое другое делает древнюю йогу уникальной и в то же время доступной и необходимой в повседневной современной жизни. Она прошла тысячелетнее испытание и приобретает еще большую актуальность. На основе йоги возникло большое число как древних, так и современных видов гимнастики, единоборств, дыхательных комплексов.

Йога продолжает удивлять многих ученых нераскрытыми тайнами и необычными явлениями. Она привлекает к себе известных людей делового мира, шоу-бизнеса, глав правительств, политических и религиозных деятелей, представителей различных слоев населения разных стран и культур. Я уверен – она подойдет и вам.

Глава третья О ПИТАНИИ. АЮРВЕДА

Здоровье сначала рождается в уме, а потом проявляет себя в теле.

Шри Шри Рави Шанкар

О питании написано огромное количество книг, придумано множество диет. Во всем этом можно запутаться. В этой главе остановимся на самом важном.

Как и что мы едим

Перефразируя известную поговорку, можно заявить: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты!» Это означает, что качество нашей пищи и способ ее употребления во многом определяют то, кем мы являемся. Мы работаем с утра до вечера, зарабатывая на еду, но как мы затем кушаем? Часто мы просто забрасываем еду впопыхах, как дрова в топку. Тогда, конечно же, мы не способны осознать момент насыщения. Пища заслуживает большего уважения. Только подумайте: сколько времени понадобилось, чтобы пророс и созрел, например, виноград! Длительное время нужно, чтобы из маленького семечка вырос росточек. Вся природа, все стихии участвуют в этом процессе: вода, земля, воздух, солнце (стихия огня), пространство (эфир). Сколько человеческого труда было вложено в это! И что? Мы бросили все в топку! А ведь в одном зернышке риса содержится жизненная энергия, способная пробудиться. При благоприятных условиях зернышко может прорасти даже через десятки лет. Когда мы с таким пониманием подходим к тому, что мы едим, мы получаем от продукта намного больше пользы и энергии. Тщательное пережевывание и осознанное отношение оказывают огромный эффект на наше самочувствие.

Если вы хотите хорошо себя чувствовать, хотите, чтобы пища давала вам энергию, а не склоняла ко сну, необходимо изменить свой подход к качеству приема пищи. Пусть это займет немного больше времени, но вы съедите столько, сколько нужно вашему организму сейчас, благодаря чему вы сможете намного эффективнее выполнять любую работу.

Пища, приготовленная много часов назад, относится к тамасической пище и уже не содержит энергии или содержит ее очень мало. Лучше употреблять свежеприготовленную еду, свежие овощи, фрукты. Благодаря осознанному отношению к еде мы становимся более разборчивыми, а занятия йогой помогают поддерживать баланс дош в теле.

Кроме того, для человека наиболее естественна лакто-вегетарианская диета (молочно-растительная). Подтверждение тому можно обнаружить в очень древних источниках знания о человеке, многих религиях. Этот факт также доказан современной наукой. Доказательствами служат строение наших зубов, пищеварительного тракта, лимфатической и кровеносной систем – они не предназначены для переваривания мясной пищи. С другой стороны, не должно быть никакого насилия над собой: лучше съесть кусок мяса, чем думать о нем с утра до вечера. Благодаря правильной практике йоги такая диета приходит естественным образом, без насилия над собой!

Исследования показали, что организм вегетарианца при занятиях йогой вырабатывает нужные ему аминокислоты и белки, которые мы привыкли набирать из мяса. Я знаю это не из книг, а из личного опыта. Я вегетарианец более 15 лет и чувствую себя великолепно. У меня повысилась выносливость тела, снизилась утомляемость, стало меньше негативных эмоций, сомнений, раздражения и т. д. И это все при том, что у меня бывает по 6-8 тренировок в день, часто с достаточно серьезными силовыми нагрузками.

Я не призываю прямо сейчас фанатично отказаться от мяса: это не путь йоги. **Путь йоги – это естественность.** Просто относитесь более осознанно к тому, что вы едите, ведь из этого складываются ваше тело, мысли, эмоции! Пусть это не будет для вас какой-то очередной концепцией. Сознание в любом случае сильнее внешних обстоятельств. Даже будучи вегетарианцем, если в какой-то ситуации вы вынужденно съели немного мяса (или просто не заметили его в супе), не позволяйте этому обстоятельству сделать вас несчастным, убрать улыбку с вашего лица. Будьте осознанны.

Древние мудрецы разработали много советов по правильному питанию в соответствии с датой рождения. Дата рождения напрямую связана со вкусовыми пристрастиями и учитывается при обращении к специалисту аюрведы. Нужно также иметь в виду состояние окружающей среды, время года и свою способность к адаптации.

Перечислю несколько принципов правильного питания.

- ◆ Осознанное употребление пищи.
- ◆ Пища должна повышать уровень вашей энергии, а этому способствует знание своей доши.
- ◆ В свежеприготовленной пище больше жизненной энергии. Не подогревайте ее много раз. С каждым температурным воздействием пища все больше теряет свои свойства и витамины.
- ◆ Лакто-вегетарианская (молочно-растительная) диета наиболее подходит человеку и способствует поддержанию гибкости тела, ума, а также бодрому самочувствию.
- ◆ Сознание сильнее материи и обстоятельств.
- ◆ К правильному питанию нужно подходить без фанатизма.

Приведу статью о молоке, составленную и присланную мне Ольгой Улыбиной, консультантом аюрведы махариши (Москва).

Сегодня относительно молока существует множество мнений. Одно из них следующее: молоко взрослому человеку вредно, от молока суставы «черствеют», а артерии твердеют. И все это из-за казеина. Из казеина делают расчески, гребенки, самый крепкий столярный клей. Казеин трудно переваривается, так как после семи лет в организме человека нет лактозы – фермента, необходимого для его полного расщепления.

Действительно, холодное и неправильно приготовленное молоко, а также молоко, принятое с другой пищей, переваривается трудно, с дополнительными затратами энергии. Такое молоко способствует зашлаковыванию организма (в том числе сосудов и суставов) и может привести к возникновению простудных заболеваний, синуситов.

Чтобы исключить отрицательные эффекты, молоко необходимо употреблять как самостоятельное блюдо, не сочетать с другими продуктами и пить парным или приготовленным надлежащим образом.

Прежде всего молоко надо вскипятить, добавив в него куркуму, имбирь и другие рекомендованные специи. Кипятить следует ровно такое количество молока, которое вы сможете выпить, так как остывшее послекипячения молоко усваивается так же плохо, как и некипяченое. После кипячения в молоко необходимо добавить немного топленого масла, остудить до температуры, при которой оно не обжигает губы, и подсластить медом или сахаром.

Приготовленное таким образом молоко усваивается почти мгновенно и обладает наилучшими свойствами из всех продуктов.

Белок молока – казеин – содержит набор всех 20 аминокислот. Поэтому молоко дает питание всем тканевым элементам тела, особенно мозгу, способствует формированию его тонких структур, улучшает память, стимулирует иммунную систему. Молоко способствует увеличению продолжительности жизни, замедляет процессы старения.

По результатам исследования Токийского университета, ежедневное употребление двух стаканов молока на 50 % снижает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний и ишемической болезни сердца.

Если вы еще не определились для себя – пить молоко или нет, доверьтесь тысячелетнему опыту аюрведы и пейте молоко на здоровье!

О вегетарианстве

Относительно вегетарианства бытует множество мнений, в том числе и среди врачей. Одни утверждают, что только мясо содержит необходимые белки и аминокислоты, и доказывают это, приводя многочисленные факты, другие считают, что из-за мяса мы быстрее стареем, оно способствует развитию в нашем организме многочисленных болезней и страхов.

На мой взгляд, все зависит от личных убеждений: если врач вегетарианец – он сможет привести все необходимые аргументы в пользу своей позиции, а если мясоед – докажет свою правоту с научной точки зрения и тоже будет прав.

Итак, все зависит от ваших пристрастий и привычек, которые, в свою очередь, связаны с вашими уровнем восприятия, личным опытом и впечатлениями. Все это подчинено уровню сознания, а уровень сознания зависит от степени напряженности и наличия стресса. Если вы знаете о том, что мясо вредно, но при этом постоянно думаете о нем, заставляете себя не употреблять его, то от такого отношения не будет никакой пользы.

Чем более вы восприимчивы к окружающей природе и ее обитателям, свободны от стрессов и напряжения, тем более естественным образом приходите к вегетарианству, возвращаетесь к своей изначальной природе.

Я, например, вегетарианец уже более 15 лет, чувствую себя великолепно, и все медицинские показатели более чем в норме.

Существуют факты, о которых говорят и древние мудрецы, и современная медицина. Приведенная ниже информация сформирована на основании результатов исследований при медицинском центре эндогенного дыхания «Новая жизнь» города Улан-Удэ и на трудах английских диетологов.

Итак, какова же питательная ценность мясной пищи?

Мясо не является необходимым нам продуктом ни в физическом, ни в психологическом аспекте. Главной целью употребления пищи является та энергия, которую она нам дает. Мясные же продукты не дают необходимой нам энергии, поскольку ее мы получаем от углеводов, которые в нем не содержатся.

Энергию могут давать и жиры, но они труднее и дольше перевариваются и, кроме того, могут превращаться в энергию лишь при условии, если запасы углеводов в организме истощились. Если жиры в нашем рационе присутствуют в небольшом количестве, организм обходится углеводами, излишки которых всегда превращаются в жиры. Жировые запасы можно рассматривать как «углеводный банк», в который по мере необходимости делают вклады, откуда и берут их обратно. Полезный жир образуется в нашем организме от употребления не растительных или животных жиров, а углеводов, содержащихся в свежих овощах, фруктах, орехах и семечках.

Лакто-вегетарианская (молочно-растительная) диета наиболее подходит человеку и способствует поддержанию гибкости тела, ума, хорошего самочувствия.

Очень важно для здоровья наличие в рационе клетчатки, без которой не происходит очищение кишечника. Клетчатка помогает избежать запоров и геморроя. В мясе же клетчатки нет, но содержится от 51 до 200 тысяч аминокислот – очень хрупких химических соединений. Тепловая обработка разрушает многие аминокислоты, они становятся токсичными, увеличивают количество шлаков в организме, слизи в крови, забирают энергию, ведут к токсемии и ожирению. В мясе содержится много насыщенного жира, но не того, который может быть использован с целью приобретения жизненной силы, энергии, а того, который забивает сосуды холестерином, вызывает образование тромбов, ведет к инфарктам.

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.