

КОНСТИТУЦИИ, ПЕРВОЭЛЕМЕНТЫ, ВКУСЫ-КАК ЭТО СВЯЗАНО?

Богачева Шарофат | 2022г



5. КОНСПЕКТ ЛЕКЦИИ

Конспект к лекции 5

Все аспекты человеческой жизни влияют на здоровье.

Взаимодействие с внешним, окружающим нас миром может быть благоприятным или агрессивным, разрушающим или умиротворяющим.

Изменения, происходящие в нашем теле - это следствие действия совокупности факторов: погода, экология, генетика, социальные и психологические, географическо-территориальные...

Мы можем **осознать** то, что для выживания и адаптации, для **здорового** развития и жизни, нужно делать то, что мы можем контролировать, что зависит на 100% только от нас, чтобы уменьшить или совсем устранить, вредные воздействия на нас.

И это - наш **образ жизни, поведение и питание**.

Лучшим принципом будет для изменений «... медленно, но верно...», то есть не сразу все за короткий период, не за раз, а постепенно, комплексно, продолжительно, идя в правильном направлении.

Внутреннее **состояние здоровья** – напрямую **зависит от** слаженной работы наших органов и систем, которые в свою очередь зависят от того, **что и как проникает** в наш организм, **как действует** через органы чувств, через процессы трансформаций и преобразований, **выделения** переработанного и **очищения** от токсичного, **восстановления** нарушенного и **накопления** необходимого.

Согласно древним учениям, человек питается тремя видами пищи- едой, воздухом и восприятиями. Неправильное усвоение любого из них приводит к расстройствам, засорению организма, к болезням.

Неправильное усвоение восприятий **внешнего и своего внутреннего** приводит к замутнению, **беспокойству Ума** и как следствие этого, человек вновь воспринимает окружающую реальность искаженно. Признаками **правильного усвоения** восприятий, являются **ясность Ума**, жажда к новым восприятиям, хороший аппетит, жизненная активность, качество сна и сновидений, которые нарушаются при беспокойстве Ума.

Человек и во сне **«пережевывает» свое искаженное видение реальности**, и как следствие меняется поведение, характер, образ жизни.

Есть три опоры для поддержания здоровья: питание, двигательная активность / дыхание (в том числе сексуальная) и покой- очищение и восстановление.

Мы не можем не дышать – и это полностью автономно регулируемый процесс, позволяющий давать необходимый каждой клеточке, и мозгу в первую очередь, кислород. Дыхание, акт движения. Важно соблюдать чередование двигательной активности и покоя, напряжения и расслабления. Избыток движения, напряжения -приводит к истощению ресурсов.

Мы не можем долгое время совсем не спать. В суточных биоритмах- все восстановительные и очищающие организм процессы, особенно производимые в печени и в мозге, происходят в ночные часы, поэтому необходимо лечь вовремя спать и дать органам сделать свою работу, для того чтобы чувствовать себя хорошо на следующий день, очищенными от токсинов и быть здоровыми.

Мы не можем не есть. Потому что в прямом смысле, мы строимся и живем за счет того, чем питаемся. И, пожалуй, это самое главное, что мы должны осознавать.

Человеческий организм и питание можно рассмотреть по-иному, как частное, в единой системе понимания проявления пяти форм материи, источником которых явилась «**неЯвленная**» Жизненная Энергия/ Ци / Прана.

Пять Первоэлементов и человеческое тело.

Пять первоэлементов: Пространство/Эфир, Воздух/Ветер, Огонь, Вода и Земля.

Все вещи и вещества, назовем их-субстанции существуют, в пространстве и во времени, но что-то имеет Дух и Разум-живое, а что-то нет.

Наше тело, материальная часть человеческой личности, схожа с большим химическим котлом, внутри которого материи превращаются в энергию, и энергия превращается в материю. И это отражается в движении пяти Первоэлементов, от элемента Эфир/Пространства до элемента Земли. И мы можем внутри организма увидеть полости и пространства, газы, жидкости, движения, тепло, слизи, плотные структуры.

Тело, как Пространство

Тело представляет собой сеть проницаемых пространств: полостей и каналов, даже плотная на вид кость под микроскопом выглядит как губка, внутри каждой молекулы и атома тоже есть пространство. То есть мы-это Пространство, ограниченное проницаемой формой (элемент Земля)

Воздух/движение. В теле непрерывно все движется, в нем постоянно есть движение на разных уровнях. И это управляемое движение, законами физики и химии или ЦНС, нервными импульсами, в которых тоже движение.

Огонь/трансформации. Если организм не горит-это означает прекращение жизни. В нашем теле одновременно идут противоположные процессы, оно должно гореть и охлаждаться, то есть существует контролируемый жар. Все трансформации в теле происходят под контролем первоэлемента Огонь. На физическом уровне это соответствует ферментам, пищеварительным сокам, процессам метаболизма/обмена веществ- то есть создания и разрушения, рождения клеток и умирания, извлечения Энергии.

Управляет обменом веществ биологический огонь, именуемый в Аюрведе Агни. Агни-это не просто символ пищеварительной функции, в более широком смысле это- созидательный огонь, лежащий в основе всей жизни, созидающий всю Вселенную. Агни присутствует не только в человеческих телах, но и во всей природе. В растениях, например, Агни проявляется в процессе фотосинтеза.

При сильном Агни пища переваривается хорошо, а при слабом-накапливаются токсины, главным образом из непереваренных пищевых частиц.

Растения способны усваивать солнечный свет и создавать жизнь, они могут передавать нам свой Агни, свою способность поглощать и преобразовывать, и это дает нам возможность переваривать те вещества, которые мы обычно не можем переварить. Мы можем использовать травы для пополнения нашего Агни и тем самым укреплять и восстанавливать основную энергию тела и ума, нашу иммунную защищающую организм систему.

Вода. Удивительные особенности человеческого тела позволяют видеть, что тело одновременно горит и что оно- огромный резервуар воды. Каждая клеточка нашего тела плавает в жизненной жидкости. Вода связывает вещества, все процессы происходят в жидкостных средах.

Все погружено в жидкости, но в то же время Тело выглядит твердым и статичным, постоянным – первоэлемент Земля.

Таким образом, можно сказать, что наше тело-это пустота, ограниченная проницаемыми плотными структурами, наполненными жидкостями, в которых постоянно все двигается и трансформируется.

«Тело, как мы его видим-это большая ложка»-

под твердой оболочкой скрывается бурлящий котел, в котором одновременно смешиваются Пространство, Движение, Огонь, Вода, Статичность/плотность.

Наша тело-это миниатюрная Вселенная.

Итак, когда мы едим пищу, мы образуем пищевую, телесную оболочку, когда мы перевариваем пищу-мы образуем Жизненную оболочку.

И если есть определенные недостатки в питании-это создает проблемы в пищевой оболочке, в нашем теле. Если есть проблемы с пищеварением, с метаболизмом / трансформациями, то это будет влиять на энергетическое тело - жизненную оболочку.

Жизненная оболочка поддерживает мысленную оболочку, перемещая энергию. И если есть проблемы с направлением энергии, то это также влияет и на разум. Когда есть блок в перемещениях энергии мы автоматически получаем проблемы психологического характера.

Цель энергетических практик, определенных позиций в них - это наладить ток энергий в теле.

Ум зависит от пищи. Когда человек голоден - он думает только о еде, его мысли затуманивают сознание. Если мы хотим добиться чистоты Ума и его силы, то необходимо контролировать свое питание, дающее жизненную энергию. То есть важны сбалансированная натуральная еда и образ жизни. То есть мы должны дисциплинировать наше тело и Ум, посредством диеты и образа жизни, в этом нам может помочь Сознание / Осознанность.

Мы рассмотрели Тело, как состоящее из 5 первоэлементов. И что, для его поддержания, нам необходимо получать пищу, которая включает также пять первоэлементов, и которая обладает Жизненной Энергией, которую она способна нам передавать.

«С помощью тела в молодости мы можем поддерживать наш Ум и тогда наш Разум в пожилом возрасте поддерживает свое тело, позволяет ему здравствовать и пребывать в состоянии блаженства».

Конституции, как отражение соотношений Первоэлементов

Любая медицина определяет в человеке типы конституций, типы реагирования организма на внешнее воздействие.

Конституции – как проявления в разных соотношениях пяти первоэлементов.

Три Силы, состоящие из групп первоэлементов, управляют всеми видами движения, трансформаций и накоплений, постоянно воздействуют друг на друга. Идеалом является постоянное наличие первичного баланса трех Сил, управляющих этими конституциональными

типами. Причиной многих наших недугов и болезней является конфликт между разными стихиями материй.

Конституциональный тип физического тела на момент рождения остается неизменным на всю жизнь, это мы говорим, как бы о генетической предрасположенности, а ментальное строение иногда возможно изменить с помощью духовных практик, так как существуют и три ментальные конституции. В последующем человек может отклоняться от врожденной конституции. При этом, если ярко выражены проявления какой-либо конституции-это уже отклонения, дисбаланс, так как у человека присутствуют и должны уравнивать друг друга все Силы/Материи, состоящие из сочетаний первоэлементов. Со временем дисбаланс приводит к заболеваниям. А поддержание баланса зависит от наших действий.

Эфира и Воздух- пространство и движение-это конституция Вата, самая нестабильная, она постоянно меняется словно ветер. Это силы, которые приводят в движение все жизненные процессы в теле, управляют ими. На физиологическом уровне они соответствуют нервной регуляции.

Когда больше выражены первоэлементы **Огонь+Вода- Трансформации и жидкое/ связующее-это то, что преобразует и трансформирует все в организме**, это конституция **Питта**, она **управляет метаболизмом**.

Вода+Земля- жидкое и твердое/статичное - это то, что **создает основу** двум другим **Капха**. Она **управляет жидкостями** тела, обеспечивает тканям тела силу **сцепления**, смазку, стабильность, придает **охлаждение, уравнивает и стабилизирует** наши эмоции.

Все три силы взаимосвязаны, но обычно одна или две силы из них преобладают, но **наилучший вариант поддерживать баланс между ними тремя**.

Так как ничто само по себе не является хорошим или плохим, это процессы, которые мы своими деяниями можем вводить в дисбаланс, равно как и приводить в состояние равновесия.

Мы можем представить себе «огненный» тип человека, как сильного, активного, с хорошим пищеварением, маслянистой кожей, ясным умом, где доминирует элемент Огня, или образ холодного, обессиленного, всегда уставшего, с низкими жизненными показателями активности, слабого здоровьем, как физическим, так и ментальным, у которого преобладают элементы, несущие холод и движение -Пространство и Воздух.

А важен для здоровья баланс. То есть, если человек тучный, с преобладанием элементов Земля/Вода будет есть пищу, состоящую больше из этих элементов, с **выраженным** сладким вкусом, то он будет еще больше увеличивать свои ткани

и «накопления» и как результатами этого избытка, будут образоваться токсины, как их не назови Ама- в Аюрведе, или Ыи Мокрота в ТКМ.

Восстановление нарушенного баланса, часто занимает больше времени, чем устранение видимых симптомов заболеваний методами западной медицины и обязательно потребует от вас собственных усилий.

Такого рода **лечение включает в себя процесс обучения новому стилю жизни**, поскольку приходится учиться жить в истинной гармонии с собой. Научиться устранять болезнь или лучше не дать ей развиваться.

Поддерживать равновесие- это самая лучшая гарантия крепкого здоровья.

Вата отвечает за всякое движение в теле и уме, от молекулы до мысли.

Питта отвечает и за трансформацию в организме. Переваривание пищи, обработка светового излучения глазом, преобразования сенсорных данных мозгом.

Капха -дает стабильность. Она смазывает, сцепляет, дает форму, плотность. Все в организме даже мельчайшие клетки принимают питательные вещества, переваривают их и выделяют отходы метаболизма.

Жизнь невозможно без движения, метаболизма и стабильности.

Вата обладает кинетической энергией, Капха потенциальной энергией, а Питта отвечает за переход одного вида энергии в другой.

Топливо / капха доша-это то, что способна сжечь Питта доша /огонь, а воздух / Вата доша необходим для поддержания огня. Если какой-либо активности доша слишком много или мало- нарушается поддержание баланса.

В деятельности мозга вата отвечает за процессы памяти, перемещение мыслей, сиюминутное сознание.

Питта контролирует процесс познания-трансмутации сенсорного материала в мысль, сравнения мыслей, приводящее к умозаключению.

Капха обеспечивает стабильность, для того чтобы ум действовал слажено, как единое целое.

Когда доши гармонично взаимодействуют между собой-тогда и сознание становится гармоничным.

Дисбаланс этих сил приводит к эмоциональным расстройствам.

Питта в дисбалансе – это гнев и зависть, Вата – беспокойства и страх, Капха - чувство привязанности и алчность.

Эмоции изменяют физиологию, а физиологические нарушения влияют на характер эмоций.

Доши обладают своими качествами, и повышение или понижение их уровня зависит от подобных или противоположных качеств всего, что усваивается организмом:

Вата является сухой, холодной, легкой, подвижной, шероховатой, тонкой.

Питта – немного влажно-маслянистой, горячей, интенсивной, легкой, текучей, кислой либо дурно пахнущей, подвижной либо жидкой.

Капха – влажно-маслянистая, холодная, тяжелая, стабильная, гладкая, мягкая.

Вата и Питта являются легкими, а Капха – тяжелой.

Вата и Капха – холодные, а Питта - горячая.

Только Вата является сухой.

Кунжутное масло – субстанция маслянистая, горячая, интенсивная, текучая, жидкая, с сильным запахом – даст повышение Питты.

Йогурт/кефир – субстанция жирная, холодная, тяжелая, вязкая, гладкая и мягкая – воплощение Капхи, всегда усилит ее.

Кукурузные хлопья – сухие, холодные, легкие, шероховатые – чрезмерное их употребление увеличит Вату.

В жизни мы рассматриваем Вкус с точки зрения лишь наслаждения – а так ли это просто?

Если задуматься, мы понимаем, что каждый продукт, растение, питательное вещество, лекарство несет тот или иной вкус - мы чувствуем его. А сколько вкусов определяете вы?

Когда, кому, какой вкус будет действительно необходимым и полезным? И что значит в данном контексте – быть полезным?

Ведь мы знаем, что один и тот же продукт, несущий тот или иной вкус - одним людям будет нравиться и приносить пользу, а на других, он же, будет действовать неблагоприятным образом – от чего это зависит, за счет чего это происходит?

В объяснениях о пользе или вреде продуктов, с понимания западного подхода к питанию, рассматривается сам продукт по его составу и количеству, рассматривается, что происходит, когда мы что-то недоедаем, недополучаем или переедаем. Даются рекомендации ограничивать продукты с тем или иным вкусом, только потому, что имеется наличие какого-либо заболевания и наблюдается ответная реакция организма в виде боли и видимых глазами изменений.

Но западная диетология не может объяснить при этом, почему у разных людей с одним и тем же заболеванием разная реакция на один и тот же продукт, несущий одни и те же вкусы и действия.

Все люди разные, но есть же что-то, что объединяет нас в группы, которые имеют схожие свойства реагировать на те или иные воздействия, и мы объединяем эти группы в определенные типы - конституции.

Мы не задумываемся и не осознаем, не видим всю картину в целом, которая бы объяснялась простым понятным языком, который бы связал все по сходству и различию, показал бы человека, как единое, как часть окружающего нас мира, состоящих из тех же элементов, существующего по общим законам во всем своем разнообразии.

Аюрведа - это не религия, это одна из древнейших наук, в своем прямом переводе с санскрита означает наука / система знаний о Жизни. Значение Аюс имеет более глубокий смысл, чем просто слово жизнь. Значение этого слова с санскрита – означает то, что находится в постоянном движении, это Жизнь, которая движется, движется к своему концу, к смерти. Аюс включает в себе знания не только о Жизни, но и смерти.

И мы знаем, что тело, в котором мы проживаем постоянно обновляется, но неизменно движется к разрушению, к смерти. И на своем пути наша жизнь постоянно адаптируется на какие-либо воздействия, и мы можем повлиять, на что? - на адаптацию. Жизнь сохраняет свое постоянство, в организме - это гомеостазис, адаптируясь, изменяясь, приспосабливаясь в различных ситуациях.

Аюрведа, как наука, помогает получить знания об жизни, научить нас тому, как мы можем более гибко адаптироваться к постоянным воздействиям, трудностям, с которыми мы сталкиваемся, как обеспечивать самовосстановление, обновление своих клеток, тела.

Аюрведа говорит, что Жизнь способна сама себя поддерживать.

Жизнь постоянно меняется, потому что находится под постоянным воздействием окружающей среды и постоянно под них адаптируется, подстраивается.

Что разрушения неизбежны, но важно проживать полноценную здоровую Жизнь.

И важно, как уйти из жизни – естественным образом, плавно, или от разрушения болезнями.

Индийская медицина Аюрведа, являясь частью древних ведических знаний древней арийской цивилизации, которая славилась высочайшей духовной и материальной культурой, дала начало развитию медицине не только на

Востоке, но и на Западе. Она оказала влияние на формирование античной медицины Греции, распространилась, придя вместе с буддизмом, в Тибет, Китай, Бирму – легла в основу традиций врачевания этих стран.

Авиценна изучал аюрведические каноны, в существовавшем уже тогда переводе их с санскрита на язык фарси. Гиппократ владел аюрведическими методами исцеления и утверждал, что «пища должна быть лекарством, а лекарство нашей пищей».

В основных принципах Аюрведы считается, что «...нет ничего благоприятнее для человеческого тела, чем пища, подходящая ему по свойствам, принятая в подходящее время, в подходящем месте, в нужном количестве и должном настроении», что пища умиротворяет и исцеляет. А обратные этому утверждению действия - подвергают стрессу физическое тело человека и становится источником беспокойства на психическом уровне.

Основные принципы Аюрведы- легко адаптировать к любым географическим, климатическим, культурным условиям.

Аюрведа располагает большим арсеналом терапевтических методов – траволечение, физиотерапия, хирургия и, конечно, диетология - аюрведическая система питания, которая является «...самой простой, безопасной, лишенной побочных эффектов, недорогой из всех методов лечения и поддержания здоровья».

Аюрведическая диетотерапия – это система оздоровительного питания в соответствии строго с индивидуальной конституцией человека, физической и ментальной, использующая подходящие именно для него продукты, несущие благотворное действие на тело и психоэмоциональное состояние человека, с учетом влияющих на него условий окружающей среды, в определенных способах приготовления с использованием целительных специй... Питание, которое всегда должно вести к гармонии и равновесию, к здоровью.

ОБЫЧНО МЫ НЕ СВЯЗЫВАЕМ ВКУС С ТЕРАПЕВТИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ. В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ МЫ РАССМАТРИВАЕМ ВКУС ЛИШЬ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАСЛАЖДЕНИЯ.

Но Вкус указывает на сущность растения и в силу этого представляет собой главный фактор, характеризующий его качества, отражает свойства питающих его жизненных соков. Через вкус можно оценить красоту и силу растения, способность пробуждать энергию в нашем теле.

Вкус воздействует на нашу нервную систему. Стимулируя Ци/Прану, в частности нервные окончания во рту- происходит воздействие на мозг, возбуждается ум, чувства, усиливается восприятие. В желудке же вкус воздействует на Агни-огонь пищеварения, активизирует его, влияя на

метаболизм. Без активации Агни- нет истинной силы пищеварения. Хороший вкус пищи необходим для пробуждения нашего огня пищеварения, то есть метаболизма.

По этой причине пресная пища может оказаться недостаточной нам для жизни, несмотря на достаточное содержание белков, жиров, минералов и витаминов. Поэтому аюрведическая медицина всегда включала в себя учение о приготовлении пищи с использованием специй.

Во время болезни мы теряем аппетит и ощущение вкуса.

Аппетит, вкус и сила пищеварения взаимосвязаны. Отсутствие ощущения вкуса указывает на наличие болезни или лихорадки.

К сожалению, сегодня из-за употребления различных обработанных продуктов и искусственных веществ, заменяющих имитирующих вкус, мы извратили свое ощущение вкуса.

Вкусы воспринимаются языком, нашим органом чувств, определяющим элемент Воды.

Само ощущение вкуса относится к элементу Воды. Дождевая вода первоначально не имеет вкуса, но в скрытой форме в ней присутствуют все вкусы. Они собираются, когда падающий дождь проходит в атмосфере сквозь все пять элементов и вбирает их свойства.

Вода в своем чистом виде – холодная, легкая, прозрачная, абсолютно безвкусная. Попадая в почву, взаимодействует с другими элементами и переходит в растения. Вода приносит и создает различные вкусы в каждом растении. **ВОДА ЯВЛЯЕТСЯ МАТЕРЬЮ ВСЕХ ВКУСОВ.**

Каждое вещество, являющееся пищей, каждая лечебная трава имеет свой особенный вкус. Мы его ощущаем в то мгновение, когда вещество попадает на наш язык, **на влажный язык- сухой не ощущает вкуса.**

О любом веществе, поступающем в наш организм мы можем подумать и задать вопрос:

-какое оно на вкус?

-имеет ли оно какое-либо действие на нас: согревает оно или охлаждает? Какая его сила действия? –тяжелое оно или легкое.

-как долго оно будет действовать, после того, как оно пройдет первый этап пищеварения?

-обладает ли оно каким-то особым действием, которое мы не можем объяснить и понять?

-имеет ли это вещество Дух?

Если мы сможем понять эту модель, мы сможем понять и качество вещества, будь оно продуктом, растением, травой или лекарством.

Когда мы говорим о шести вкусах, мы используем такие категории понимания как:

- это немедленная химическая реакция в полости рта и после приема пищи, то есть сам Вкус-острый, кислый или соленый. Обозначается в аюрведических справочниках как Раса / Rasa;

- это способность вкуса стимулировать или подавлять метаболизм с помощью согревающего или охлаждающего эффекта. Обозначается как Вирья / Virya;

- это трансформированное состояние или действие пищи после ее переваривания, то есть вторичное переваривание, которое имеет долгосрочный эффект -Випака / Vipaka. Оно оказывает свое действие после того, как уже осуществлен первый вкус- процесс первичного переваривания и усвоения. Он представляет собой уникальный взгляд Аюрvedы, где мы можем понять, как еда на нас влияет в течение длительного периода усвоения.

Первый этап пищеварительного процесса происходит в ротовой полости и желудке. Это –увлажнение которым заведует сладкий вкус.

Второй этап, происходящий в желудке и кишечнике-нагревание, которым заведует кислый вкус.

Третий этап происходит в толстом кишечнике-это осушение, которым управляет острый вкус.

Сладкие и соленые вещества способствуют выделению слюны и других секретов.

Кислые-кислотообразованию в желудке, выделению желчи.

Горькие, острые, вяжущие вещества повышают сухость и газообразование в толстой кишке.

Сладкий и кислый вкусы за счет своих увлажняющих свойств облегчают выделение мочи, кала и кишечных газов, а острый и вяжущий-затрудняют и делают менее комфортным процесс выделения продуктов жизнедеятельности организма.

Сладкий вкус активизирует секрецию образования семени и других половых секретов и облегчает их выделение. Кислый - закисляет организм, уменьшает образование семени и др.половых секретов, хотя и поддерживает другие ткани.

Острый-может вызвать газообразование, запоры и болезненное мочеиспускание, уменьшает образование семени и половых секретов, создает трудности и дискомфорт при их выделении.

Понятие об эффекте после переваривания дает нам еще один ключ к пониманию действия пищи и трав, особенно при их длительном применении.

Слабосладкий / нейтральный вкус, первоэлементы Земля и Вода, жидкое и твердое состояние

Помещая вещество с этим сложным вкусом в рот, на язык, это приводит к чувству удовольствия. **Нейтральный вкус состоит из элементов Воды и Земли, поэтому туда входят 80% продуктов, которыми мы питаемся, и это белки, жиры и углеводы- крупы, мясо, масло, молочные продукты. То есть то, из чего мы строим наши ткани.**

К этому нейтрал. вкусу мы привыкли уже с рождения. Имеется в виду что, **когда плод находится в утробе матери, он кормится сладким вкусом.**

В детском возрасте сладкий вкус-доминирующий вкус.

Но рафинированный белый сахар не является правильным сладким вкусом, он наоборот убирает все питательные вещества из тканей и микроэлементы.

!!!Рафинированный белый сахар он не может накапливать ткани и строить их, он будет вызывать болезнь, в отличие от цельных сахаров /большая часть нашей повседневной пищи и лекарств приготовлены с использованием белого рафинированного сахара/.

Коричневый, фруктовый, тростниковый- нерафинированные виды сахара будут обладать слабосладким вкусом.

Правильный сладкий вкус очень полезный для детей, для пожилых людей, истощенных, раненых, также для состояния нашего лица, волос, органов чувств. Он усиливает крепость тела и организма.

Так как он в основном состоит из **Земли и Воды**, то он не очень легко переваривается, но он продлевает наши жизни, потому что накапливает ткани.

Является слегка **маслянистым**, поэтому смягчает регулирует успокаивает дисбаланс состояний, связанных с преобладанием элементов Огня и Воздуха и удаляет все яды из организма.

При **чрезмерном** употреблении он **вызывает заболеваний, которые возникают из жира и увеличения тканей и застоев.** Он вызывает такие заболевания, как ожирение, диабет, увеличение л/у на шее, железистые ткани такие как щитовидная железа и онкологию и др.

Сладкий вкус при правильном употреблении поддерживает состояние организма, а при чрезмерном вызывает возникновение болезни.

Кислый вкус, состоит из Земля и Огонь- твердое и трансформирующее состояние:

- делает полость рта влажной, то есть вызывает слюноотделение, увеличивает производительность слюны во рту.

Например, уксус яблочный, вино, пиво, эти ферментированные продукты имеют кислый вкус.

Он хорошо стимулирует Агни, то есть пищеварительную систему, немного маслянистый, что полезно для сердца, пищеварения, для увеличения аппетита.

По своей энергетике он является горячим, если мы употребляем его много.

- но наружно, при прикосновении, аппликационном, является холодным.

То есть он оказывает разные действия **внутри** организма и **вне** его.

Он успокаивает психологически, вызывает увлажнение кожи, достаточно легко переваривается, охлаждает при аппликациях. Этот вкус вызывает увеличение Тканей и Крови, так как имеет элемент Земля, но может их и разрушать при **избытке**, так есть элемент Огонь.

При чрезмерном употреблении вызывает вялость тела, слепоту, головокружение, бледность лица, как при анемии, потому что влияет на кровь, провоцирует вирусные инфекции, такие как герпес, может вызывать отеки, жажду, жар.

Он часто встречается в ферментированных продуктах. Когда мы делаем хлеб, мы смешиваем дрожжи с мукой и появляются процессы ферментации, то же самое происходит с йогуртом и сыром, квасом и пивом.

Кислый вкус **вызывает долговременный жар** в нашем организме. В холодном климате мы должны включать в рацион кислый вкус, в теплом климате, например, в Индии, Кислый вкус вызывает разрушительные изменения.

Но нужно быть очень аккуратными с кислым вкусом, потому что он может ввести в дисбаланс огонь пищеварения и значит органы пищеварения и будет раздражать кровь. То есть нужно употреблять в достаточном количестве, чтобы поддерживать жар организма, но не употреблять чрезмерно, чтобы не вызывать заболевание. Чрезмерно накапливаясь в печени, он высушивает ткани на и негативно действует репродуктивную систему.

!!!Если вы хотите забеременеть и иметь детей, нужно употреблять малое количество кислого вкуса.

Соленый вкус - это комбинация Огня и Воды, то есть трансформации и жидкого состояния.

В наземных растениях он отсутствует, в основном **находится в минералах и веществах из Океана.**

Вызывает увеличение слюноотделение и жжение в щеках и горле, которые проявляются быстро, но быстро и проходят.

- хорош для пищеварительной системы, усиливает пищеварительную активность
- делает тело мягче очищает закупорку каналов и пор
- глубоко проникает вглубь, двигает энергию
- вызывает увеличение тканей, так как есть элемент Воды.

Мы должны использовать соленый вкус, когда нам нужно вылечить рану или абсцесс и это помогает смягчить ткани очистить абсцесс и помочь открыться.

При чрезмерном употреблении он вызывает заболевание крови, вызывает облысение, седину волос, появляются морщины, жажду и кожные заболевания. Также может оказывать отравляющий эффект на организм и быть благоприятным для развития таких заболеваний как герпес и также ослабляет весь организм.

Таким образом **нужно употреблять небольшое количество соленого для поддержания пищеварения, успокоить организм, смягчить, но увеличенное употребление приводит к патологиям**- Кровь станет токсичной и это может отразиться на вашей коже и появиться какое-то кожное заболевание.

Острый вкус - Воздух и Огонь, движение и трансформации.

Острый вкус-это очень быстро наступающий вкус, стимулирующий вкус. Он возбуждает кончик языка, вызывает раздражение, слезотечение, раздражение слизистых носа, рта и вызывает чувство жжение на щеках.

Это хорошо для стимуляции огня пищеварения на короткий промежуток времени, но он не поддерживает и не согревает наш организм

Острый вкус- лечит болезни горла, убирает аллергические реакции, кожные заболевания, но те кожные заболевания, которые относятся к заторам, вызваны застоями/токсинами и их нужно убирать, двигая. **Комбинация Огня и Воздуха разбивает все заторы в организме и стимулирует движение в теле.**

Также **устраняет несварение в организме**, отеки, высушивает сальность, жир и воду\влагу, усиливает голод, улучшает вкус, высушивает влажность в продуктах и организме.

Разрушает твердые массы/ткани, прочищает и расширяет каналы и уменьшает состояние дисбаланса, избытка Земля/Вода.

При чрезмерном употреблении вызывает жажду, истощение репродуктивных органов, потерю истощение жизненной силы, опухоли, контрактуры, и боли в области талии и спины.

!!! Он может вызывать боль в любой части организма, потому что высушивает ткани. Помните, что это Огонь и Воздух/Ветер, то есть Агни и повышенное движение, эти два элемента являются очень высушивающими.

Горький вкус- Эфир и Воздух, пространство и движение:

—горький вкус очищает ротовую полость, делает восприятие других вкусов невозможным.

!!!Он оказывает кратковременный разрушающий эффект на восприятие других вкусов, но в то же время долговременный эффект улучшения восстановления ощущений вкусов языком.

Если вы привязаны к Сладкому или Соленому вкусу, и если употреблять Горький вкус на кончике языка в течение 7-14 дней, то ваша зависимость будет уходить.

Горький вкус физически является самым легким, потому что состоит из эфира и воздуха.

Горький вкус никто не любит, но он лечит такие заболевания как анорексия, выводит паразитов, полезен при жажде, при проказе, отравлениях и других кожных заболеваниях.

Это !!! очищающий вкус. Он будет убирать те кожные заболевания, которые связаны с токсичностью или кислотностью кожи.

Острый вкус помогает бороться с заболеваниями, которые связаны с закупоркой крови, а **Горький**- при заболеваниях, связанных с закисленностью крови или токсичностью.

Он помогает при таких состояниях, как жар, тошнота, чувствах жжения, потери сознания. Он высушивает влагу/воду организма, жир, снижает количество жира в организме, также уменьшает количество кала и мочи, легко переваривается, усиливает интеллект и является **холодным и сухим**.

Очищает грудное молоко и горло.

!!!Если много употреблять - вызывает истощение всех тканей.

Вяжущий вкус- Воздух и Земля, твердое и движение:

- состоит он из Воздуха и Земли, а также является вкусом, который **деактивирует язык**, то есть снижает его восприимчивость ко вкусам, вызывает **затруднение прохода в горе**, например, неспелая хурма.

Любое вещество, которое содержит в себе зеленый цвет имеет вяжущий вкус (и Горький).

Вяжущий вкус - не легко переваривается, так как он содержит в себе элемент Земли, но в то же время **обладает суживающим каналы свойством и будет удерживать ткани, влагу в них.**

Надо быть осторожным при употреблении вяжущего вкуса людям с избыточной массой. **Или нужно смешивать этот вкус с Острым, тогда будет баланс. Он очищает кровь и способствует очищению и лечению язв и ран.**

Вяжущий эффект останавливает кровотечения внутри или вне тела.

По своей энергетике является **холодным**, также **высушивает** влагу и жир. Он **замедляет** процессы переваривания.

Если продукты в пище имеют выраженный вяжущий вкус, то лучше их принимать в конце приема пищи, потому что он, если вначале, замедлит процессы пищеварения.

Вяжущий вкус обладает способностью впитывать влагу, вызывая сухость и очищает кожу слишком сильно. При чрезмерном употреблении вызывает застой пищи в организме, вздутие, боль в области сердца, легких, жажду, истощение, запоры и закупорку каналов.

Большинство медицинских растений обладают вяжущим вкусом, потому что они зеленые, например, кора дуба.

Сравнение вкусов

Острый, кислый, соленый вкусы- относятся к **горячим** по энергетике.

Горький, вяжущий, нейтральный/немного сладкий- относятся к **холодным** по энергетике.

То есть **горький вкус является самым холодным.**

Таким же образом мы имеем **вкусы сухие**, могут вызвать **запор: горький, острый и вяжущий**, потому что они все содержат Воздух.

Другие вкусы- способствуют **выведению стула** из организма- **соленый, кислый и сладкий (увлажняют).**

Мы имеем группу **сложно переваривающихся вкусов**- **соленый, вяжущий и сладкий.**

Легкие вкусы, легко переваривающиеся – **кислый, острый и горький.**

Чистые и комплексные формы вкусов.

В еде лучше выбирать сложные вкусы.

| ВКУС | ЧИСТАЯ ФОРМА | СЛОЖНАЯ ФОРМА |
|---------|------------------|------------------------------|
| Сладкий | сахар | Сложные углеводы, злаки |
| Кислый | алкоголь | Лимон, йогурт |
| Соленый | соль | Соевый соус, водоросли |
| Острый | перец | Приправы, корица, лук |
| Горький | алоэ, горечавка | Зелень темного цвета, ревень |
| Вяжущий | недозрелая хурма | Гранаты, клюква |

Продукты животного происхождения, также оцениваются по вкусу и действию.

Например,

-красное мясо в основном сладкое на вкус. Значит оно питает организм и способствует образованию тканей, но из-за своих качеств-сладости, тепла и тяжести мясо трудно переваривается, для это уходит почти трое суток, для этого нужно хорошее пищеварение, сильный Агни пищеварения.

-рыба может быть слишком горячей для кого-то.

-цыпленок легче и быстрее переваривается, имея острый и вяжущий вкусы и острый долговременный эффект. Но это касается только домашней птицы.

И...!!!все мясные продукты имеют качества тяжелые, трудноусваиваемые организмом, приводящие к замутнению разума, ментального тела и соответственно не рекомендуется для ежедневного приема, а больше, как для лечебного в определенных состояниях действия в определенных сочетаниях с другими продуктами.

Действие продукта или растения –это энергетика. Мы должны обращать на это внимание.

Есть нейтральная зона. Это значит, что есть какие-то вещества не сильно холодные и не сильно горячие. Мы должны придерживаться этой зоны в повседневной жизни.

Если будет **слишком много холодного действия продукта, то это будет сужать сосуды, каналы и нарушать циркуляцию крови и необходимых веществ.**

Например, если мы хотим употребить растение с **горьким и вяжущим вкусом – оба холодные по действию, то тогда полезно будет использовать, например, горячую воду**, это улучшит усвоение продукта.

Кулинария дала возможность менять энергетику продукта в процессе приготовления пищи, улучшая качество пищи для переваривания и более легкого усвоения.

Пища -это Еда, Лекарство или Яд.

Каждый человек строго индивидуален. То, что для одного человека яд, для другого может быть лекарством. Это происходит из-за разного соотношения энергетических сил первоэлементов, то есть индивидуальных особенностей, конституционального типа.

Правильная еда - это лучшее лекарство и наилучшее долговременное лечение.

Сбалансированное питание - это основа хорошего здоровья.

Неправильное питание отвечает за 90% физических заболеваний.

«...быть в осознанности заключается в том, чтобы совершать усилия, не превращая их в насилие, чтобы следовать потребностям своего организма, но не потакать ему. Для этого нужно знать, что естественно для организма, а что –нет»/Васант Лад, Давид Фроули/.

Богачева Шарофат Баировна

Врач аллерголог-иммунолог, косметолог, гомеопат, сертифицированный специалист Аюрведы и АПК "ВедаПuls"

Узнать свою конституцию сейчас/вскрыти, функциональное состояние органов и систем и получить индивидуальные рекомендации, а также при необходимости лечение гомеопатическими и аюрведическими препаратами вы можете на моем приеме в «клинике доктора Загера» 8(495)6757170, мой моб.89031141307, email: drb62@mail.ru

Приглашаю в мой чат телеграммканала <https://t.me/chatsharofatbogacheva>
Рада помочь. Будьте здоровы.