

ПИТАНИЕ С ПОЗИЦИИ АЮРВЕДЫ

*ВКУСЫ
КОНСТИТУЦИИ
ПЕРВОЭЛЕМЕНТЫ*

«Мы должны глубоко изучить свое тело, чтобы лучше узнать его возможности»

Дипак Чопра



АЮРВЕДА – НАУКА ЖИЗНИ

- Аюрведа - это искусство повседневной жизни в гармонии с законами Природы
- Это древняя мудрость здоровья и исцеления, цели и задачи которой состоят в том, чтобы сохранять и поддерживать здоровье здорового человека и излечивать больного, используя естественные средства
- Это наука о жизни, объемлющая все аспекты существования, и связывающая воедино жизнь Вселенной
- Это Знания, которые принадлежат всем, это не искусственная система, это Источник из которого можно свободно черпать Знания и легко приспособлять к нуждам конкретной окружающей среды
- Согласно Аюрведе, **здоровье – это совершенное состояние равновесия** трех фундаментальных биологических **энергий тела** (Доша), в сочетании с **уравновешенностью ума и Духа**(сознания)
- Это холистическая система целительства
- Согласно Аюрведе, каждый индивид одновременно является творением космических энергий и уникальным феноменом, личностью, с присущей ей индивидуальной конституцией, которая создается с момента зачатия универсальными энергиями Эфира, Воздуха, Огня, Воды и Земли.

ТРИ ОПОРЫ ЗДОРОВЬЯ В АЮРВЕДЕ

- 1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**- согласно телесной конституции и времени года, суток.
Выбор оздоравливающего питания – **определяется** врожденной **конституцией/Пракрити/** и **текущим состоянием здоровья/Викрити/**.
Пища, несущая в себе энергию способна балансировать состояние человека.
Время – сила, которая своими естественными циклами побуждает вести здоровый образ жизни
- 2. ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – гармонизирующий деятельность ума и чувств.
Гармония между нагрузкой и отдыхом, активностью и расслаблением.
Правильные отношения, избегание стрессов.
Желания, страсть побуждают нарушать циклический ход времени, приводя к проблемам.
- 3. ПРАВИЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА**- назначение натуральных лекарственных средств в случае нарушений первых двух правил, приводящих к дисбалансу Доша - биологических сил, регулирующих все процессы в организме.
Аюрведические лекарства всегда направлено воздействуют на глубокий внутренний уровень причины, запуская каскад механизмов восстанавливающих баланс – как результат уходят болезненные состояния.

Правила питания

Учитывать свойства пищи – понять свою конституцию и качества продуктов, подходящих к ней

Способы приготовления- наиболее щадящие, сохраняющие качества продуктов.

Учитывать совместимость продуктов – знать несовместимость качеств и свойств, выводящих доша из баланса: капуста с бобовыми > много ваты, соль и молоко-несовместимы, как и вкусы кислый со сладким – молоко/сладкий + ферментация/кислый = сыр

Время приема пищи- огонь пищеварения пробуждается в определенное время, связан с солнечной активностью и с двигательной - можно активизировать или истощить способность пищеварения.

Настроение во время еды – правильнее думать о пище, которую ешь, ощущать ее влияние.

Вкусы и эмоции – вкусы влияют на формирование эмоций, и наоборот

Острый вкус: содержится и в луке, и чесноке, и в горчице, и др. пряностях и растениях

Имбирь – огонь благости – улучшает пищеварение

Перец черный – огонь страсти - активизирует пищеварение и открывает каналы

Перец Чили – огонь невежества - ведет к разрушению тканей

Вкусы могут лечить и разрушать, как и эмоции – баланс в умеренности.

Цветные продукты для здоровья – «радуга на тарелке»

Белый цвет – укрепление иммунитета – легко усваивается

Красный цвет – благоприятен здоровью сердца и крови

Оранжевый цвет - снижает риск образования раковых клеток

Зеленый цвет – очищает организм от токсинов

Фиолетовый цвет – препятствует формированию опухолей и подавляет их рост

Аюрведа считает, 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...»

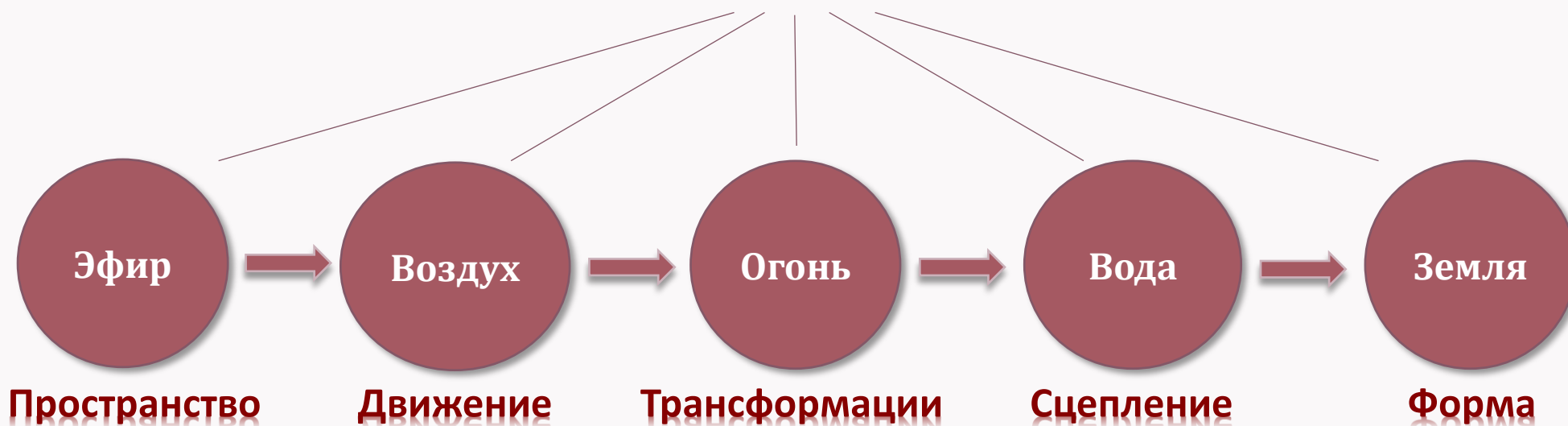
«...пища умиротворяет и исцеляет...»

Обратные этому утверждению действия – подвергают стрессу физическое тело человека и становятся источником беспокойства на физическом уровне.

Аюрведическая система питания -

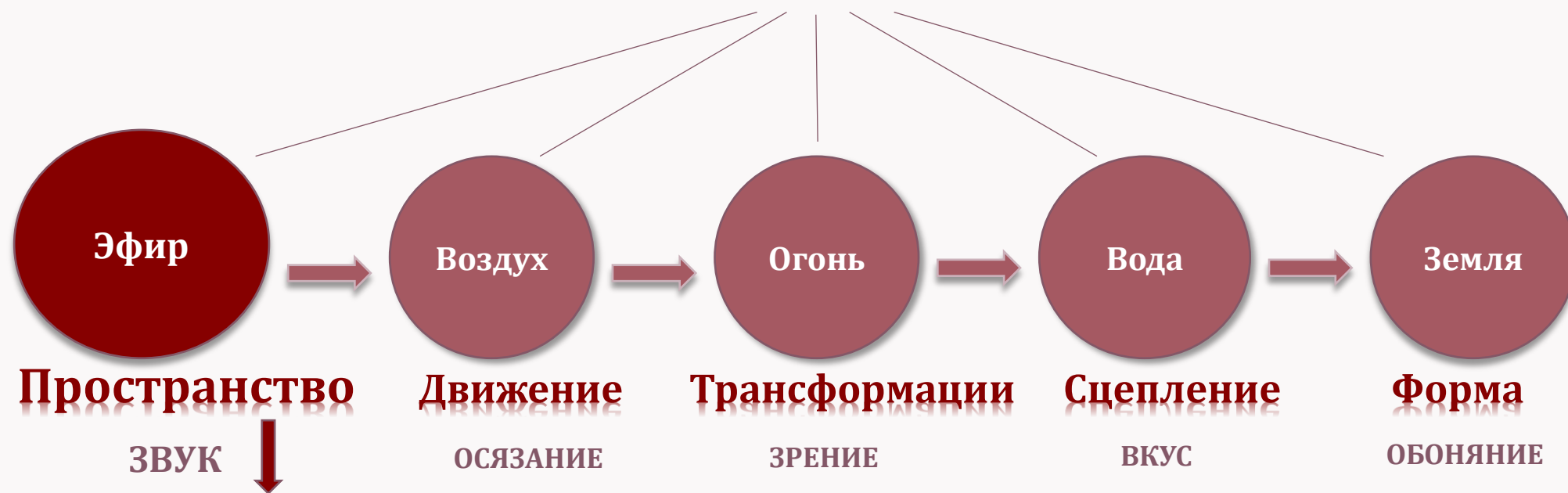
«...самый простой, безопасный, лишенный побочных эффектов, недорогой из всех методов лечения и поддержания здоровья»

неЯвленная Энергия / ЦИ / ПРАНА / вселенское СОЗНАНИЕ / ТВОРЕЦ



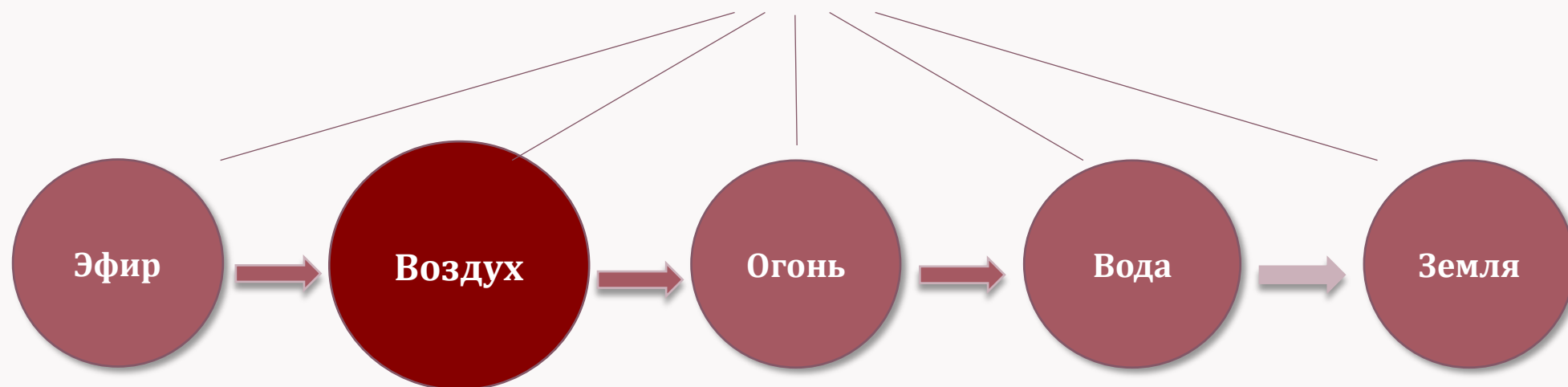
- Пять первоэлементов – Стихии, Суть, Принципы, на которых держится весь мир, которые характеризуют строение всего материального мира, а также строение частного - организма, тканей, психофизиологии
- Все бесконечное многообразие проявленного и непроявленного мира: планеты, Космос, материки и океаны, животные, растения и человек – **все состоит из Пяти Первоэлементов**
- Современная квантовая физика говорит о корпускулярно-волновом дуализме-парадоксе, который подтверждает теорию существования единого источника информации, из которого мы черпаем все свои знания
- **Пять Первоэлементов несут в себе вещественную природу различных состояний материи и пяти «информационных» принципов организации мироздания**

неЯвленная Энергия / ЦИ / ПРАНА / Вселенское СОЗНАНИЕ / ТВОРЕЦ



ЭФИР - это Пустота, место, для того, чтобы какой-либо объект существовал в мире
 Это принцип ПРОСТРАНСТВА - наименее физически проявленное состояние материи
 Это исходная энерго-информационная матрица
 Волны, вибрации, **ЗВУК** рождается в пространстве
 Эфир по качествам практически нейтрален – он **Холодный, Сухой**, легкий.
 В теле человека – это различные полости, пазухи, просветы сосудов и тд.
 Человек воспринимает звук своим слуховым анализатором.
 На микроуровне – это пространство между элементарными частицами.

неЯвленная Энергия / ЦИ / ПРАНА / Вселенское СОЗНАНИЕ / ТВОРЕЦ



Пространство

ЗВУК

Движение



ОСЯЗАНИЕ

Трансформации

ЗРЕНИЕ

Сцепление

ВКУС

Форма

ОБОНЯНИЕ

Воздух, или ВЕТЕР – зарождается в Пространстве, это принцип **Движения**

Ветер мы можем слышать и чувствовать через прикосновение – это ощущение, **ОСЯЗАНИЕ**

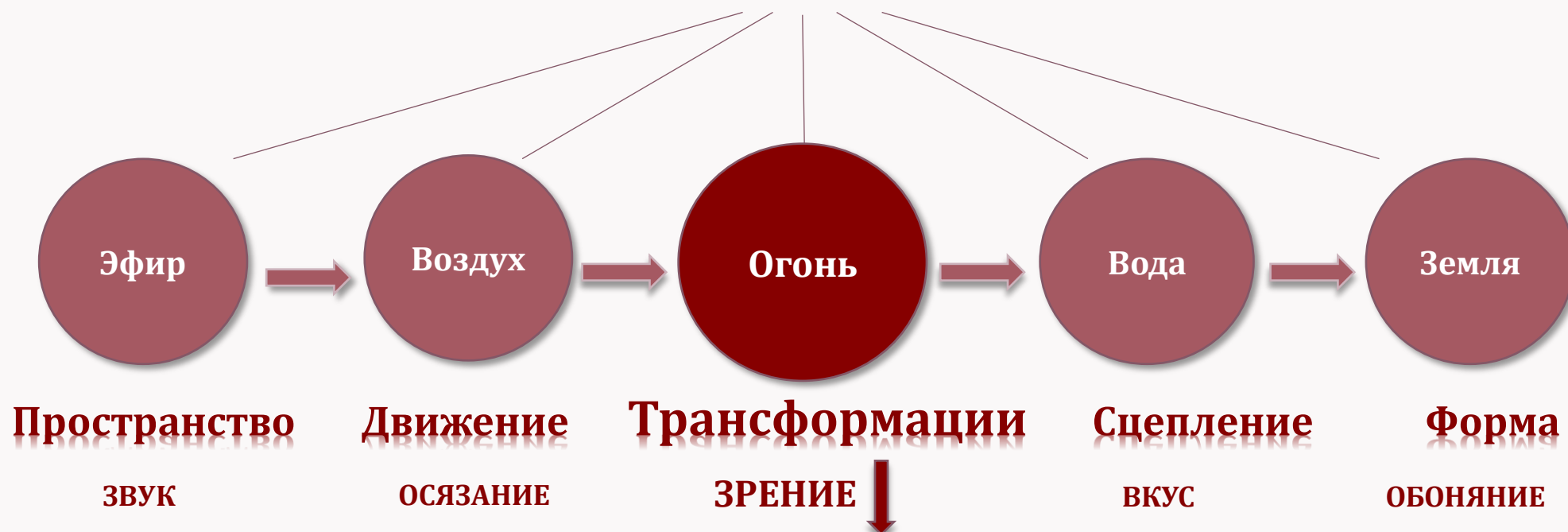
В теле это газы, растворенные в крови, кишечные и дыхательные газы

В организме за любое движения отвечает Ветер, это **нервная система-ИМПУЛЬСЫ**,

это движения опорно-двигательной системы, это любое движение частиц и тд

Воздух обладает качествами – **Сухой, Легкий, Холодный, изменчивый**, непостоянный, грубый, шершавый.

неЯвленная Энергия / ЦИ / ПРАНА / Вселенское СОЗНАНИЕ / ТВОРЕЦ



Огонь- это преобразования, превращения принцип Трансформации.

Это - четвертое плазменное состояние вещества.

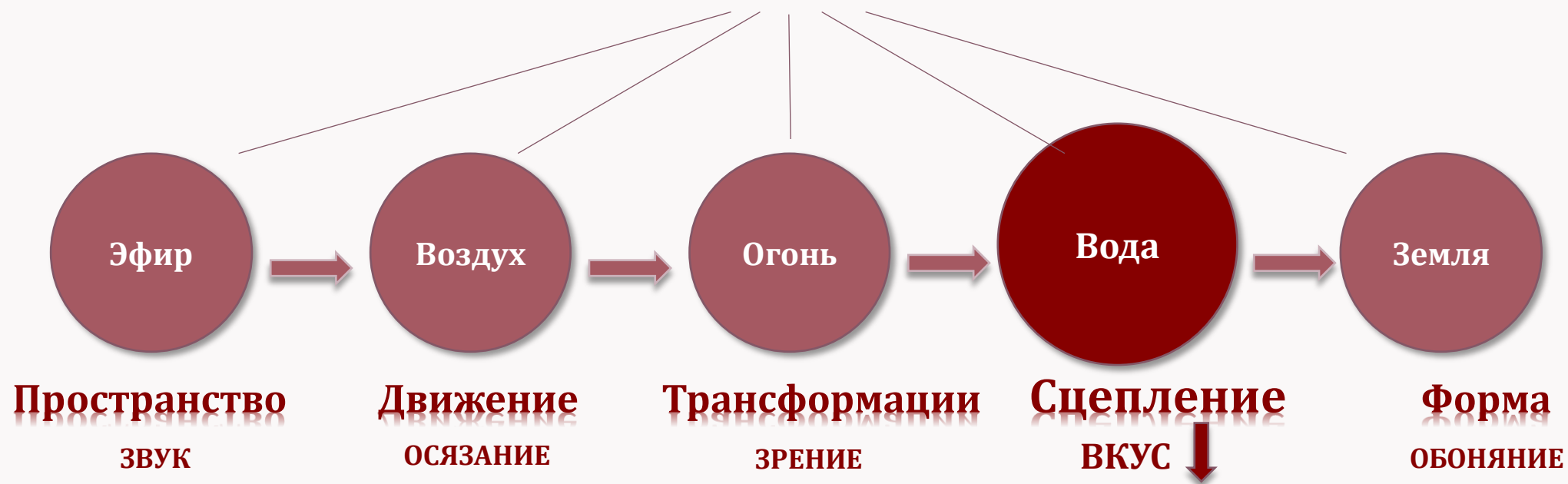
В мире происходит непрерывное изменения всех и вся - сменяются преобразуются периоды жизни, времена года. В теле Огонь обеспечивает постоянную трансформацию одних веществ в другие – метаболические процессы, гормональная регуляция, ферментативная активность.

Это процессы пищеварения, усвоение питательных веществ, кровь.

Это **зрение** – восприятие **формы и цвета**. Огонь мы можем слышать, чувствовать и видеть.

Огонь – **Горячий**, проникающий, **легкий**, слегка **маслянистый**, чистый, ясный

неЯвленная Энергия / ЦИ / ПРАНА / Вселенское СОЗНАНИЕ / ТВОРЕЦ

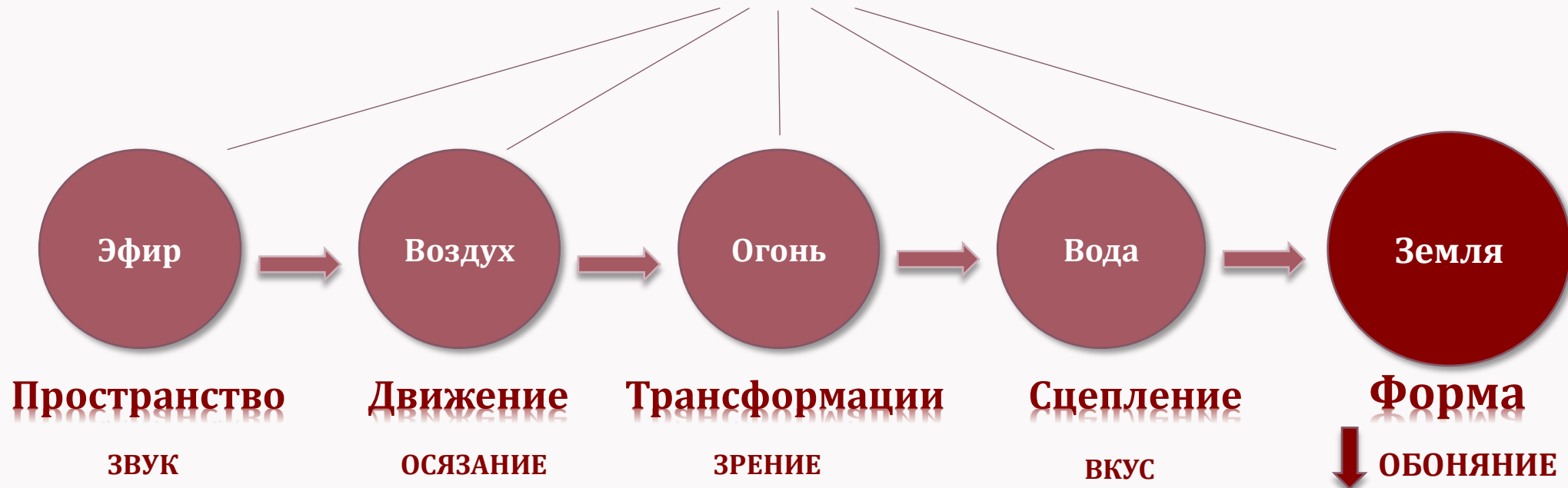


ВОДА – это принцип взаимодействия, сцепления, склеивания, связи, ИНФОРМАЦИИ.

Все в мире взаимосвязано. Это **жидкое состояние вещества**. Вода - растворитель, все процессы происходят в воде. Человек воспринимает первоэлемент Вода через **Вкус**. Сухой язык не распознает вкусы. Вода по своей сути – нейтральная, но она дает, **раскрывает нам шесть основных вкусов**: сладкий, соленый, кислый, острый, вяжущий, горький.

Воду мы можем слышать, ощущать, видеть, она проводит тепло и холод, раскрывает вкусы, **переносит любую информацию**. В составе любого вещества, объекта вода будет его наделять основными своими качествами-она **Холодная, Влажная/или маслянистая, Тяжелая**.

неЯвленная Энергия / ЦИ / ПРАНА / Вселенское СОЗНАНИЕ / ТВОРЕЦ



ЗЕМЛЯ - это **МАТЕРИЯ** и организации чего-либо, это форма, **принцип СТРУКТУРЫ**

На материальном уровне – это **твердое состояние вещества**

Все в мире имеет структуру - планетарные системы и биологические организмы, механизмы и изделия, живое и неживое. В теле - это ткани, кости, суставы, органы, все, что можно потрогать или обнаружить, это **иммунная система**.

Первоэлемент Земля несет в себе качества и свойства всех первоэлементов, но имеет форму, структуру и **дает Запах**, мы его ощущаем через **ОБОНЯНИЕ**.

Земля – **Тяжелая, Холодная, Маслянистая/или влажная, медленная, инертная.**

Принципы противоположностей

Каждый из пяти первоэлементов обладает набором качеств или свойств, которые составляют **10 пар противоположностей**:

Холодный

Влажный, или маслянистый

Тяжелый

Медленный

Гладкий

Густой

Твердый

Статичный

Липкий

Большой

Горячий

Сухой

Легкий

Быстрый

Грубый

Жидкий

Мягкий

Подвижный

Чистый, ясный

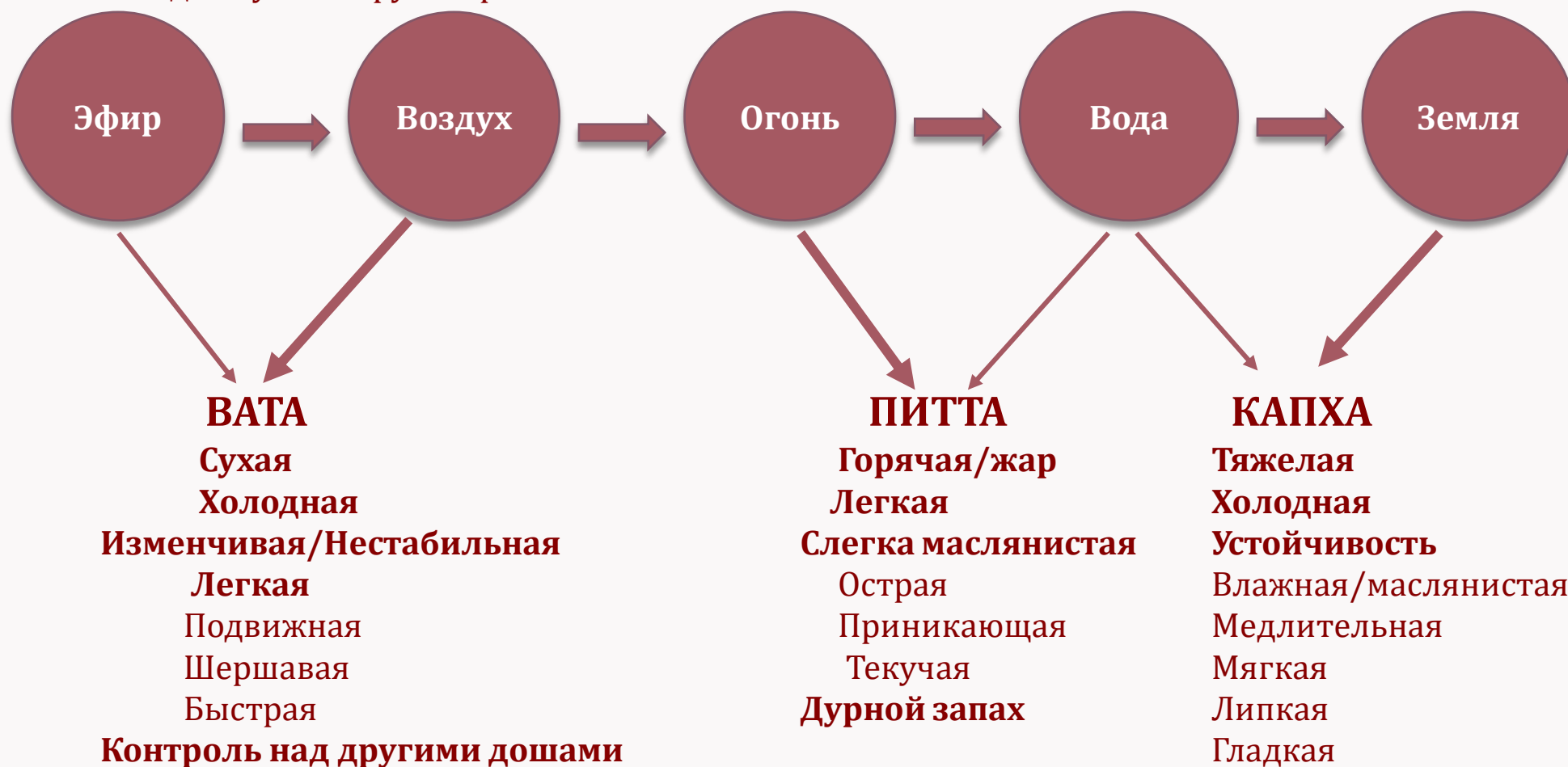
Маленький

- Все «Пять великих Первоэлементов» присутствуют во всех объектах мироздания и «переносят» свои основные качества и свойства на эти объекты
- Этими **20 качествами**, или свойствами **можно описать любой объект**, процесс или явление
- Количественное соотношение первоэлементов определяет качества и свойства объектов, которые они составляют

ТРИДОША - это ключевое понятие в Аюрведе

Пять первоэлементов сочетаются и образуют три фундаментальные энергии, или доша

- Доша – это «то, что выходит из равновесия», то, что не стабильно.
- Тридоша – это определенные силы в организме, которые управляют всеми процессами.
- Доша – не имеют аналогов в западной научной картине мира, их можно рассматривать только с позиции Аюрведы
- Доша - вечно движутся в круговороте жизненных событий



Вата доша, или «то, что движется»

Преобладающие качества

- **Холод**, из-за которого у людей этого типа холодные конечности, они не любят холодный климат, ветер.
- **Подвижность**, из-за которой бывает хорошее или плохое кровообращение. В случае избытка Вата люди могут страдать от гипертонии, аритмии, мышечных спазмов, болей, нарушения работы кишечника, нестабильное пищеварение.
- **Быстрота** – определяет множество качеств: способность быстро понимать и забывать новую информацию- иметь плохую долговременную память и богатое воображение, кошмарные сны-в которых убегают, летают; активную деятельность, импульсивные поступки, колебания настроения, быстроту и рассеянность в мыслях, быструю речь, быструю походку, быструю утомляемость, быстро теряют вес-с трудом набирают.
- **Сухость**, из-за которой сухая кожа, сухие слизистые, эмоционально сухие люди, сухие и тусклые глаза, сухость во взаимоотношениях, средняя потливость, на коже трещины, царапины, экзема, псориаз.
- **Шероховатость, грубость** – определяет шершавую кожу и жесткие волосы, грубое поведение, неумение общаться .
- **Легкая** – на подъем, легко все начинает, но многое не доводит до конца
- **Тонкая** – креативная, творческая, утонченный вкус, тонкие кости.
- Главная проблема по жизни – непостоянство.

Главная функция: Вата доша **управляет движением** - в организме это нервная система и опорно-двигательная система.



Черты, свойственные здоровому БАТА ТИПУ

живость ума, креативность
творческие и артистические способности

стройность
грация и хорошая координация движений
чувство воодушевления

здоровый сон

нормальное очищение кишечника

четкая ясная речь

сильная иммунная система

правильное строение мышечной ткани

предпочитает теплый влажный климат

легко запоминают информацию

Черты, свойственные в отклонении БАТА ТИПУ

нетерпеливость, психоз, депрессия
недостаток внимания и гиперреактивности
тревожность, беспокойство, страхи

сухая, шершавая, обветренная кожа и губы

бессонница, лихорадочная активность

запоры, расстройство кишечника, метеоризм

усталость, плохой аппетит, импульсивность

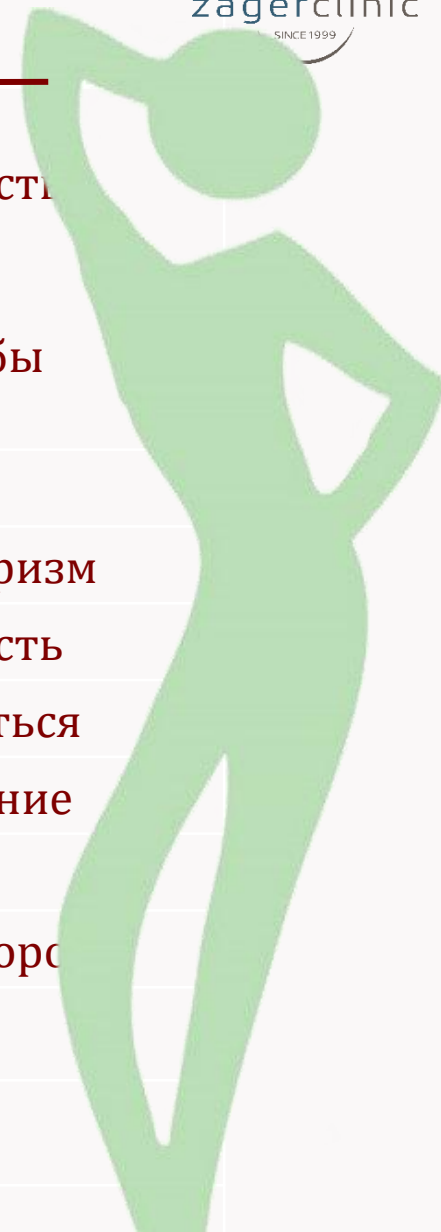
головные боли, неспособность расслабиться

боли в суставах, артриты, высокое давление

непереносимость холода и ветра

невралгии, боли в пояснице, спазмы, судороги

истощение тканей, быстрая потеря веса



Питта доша, или то, что «Преобразует»

- Преобладающее главное качество – **она «ГОРЯЧАЯ»**
- У таких людей теплая румяная кожа, горячие руки и ступни, они не любят жаркий влажный климат, любят прохладный климат, ветер, холодное питье
- Все процессы в организме протекают быстро, склонны к воспалениям инфекционным заболеваниям-это качества «жара», ощущают «жжение», чувство «жара» в органах.
- Это **эмоционально горячие люди** – темпераментные, открытые экстраверты, но вспыльчивы, раздражительны, гневливы, целеполагающие, «достигаторы», привязываются к результату своей деятельности. Могут разжечь в себе гордыню и гнев

Их **чувства сильно привязываются к объектам** - это одна из главных «проблем» в жизни. Они любят чувственные наслаждения.

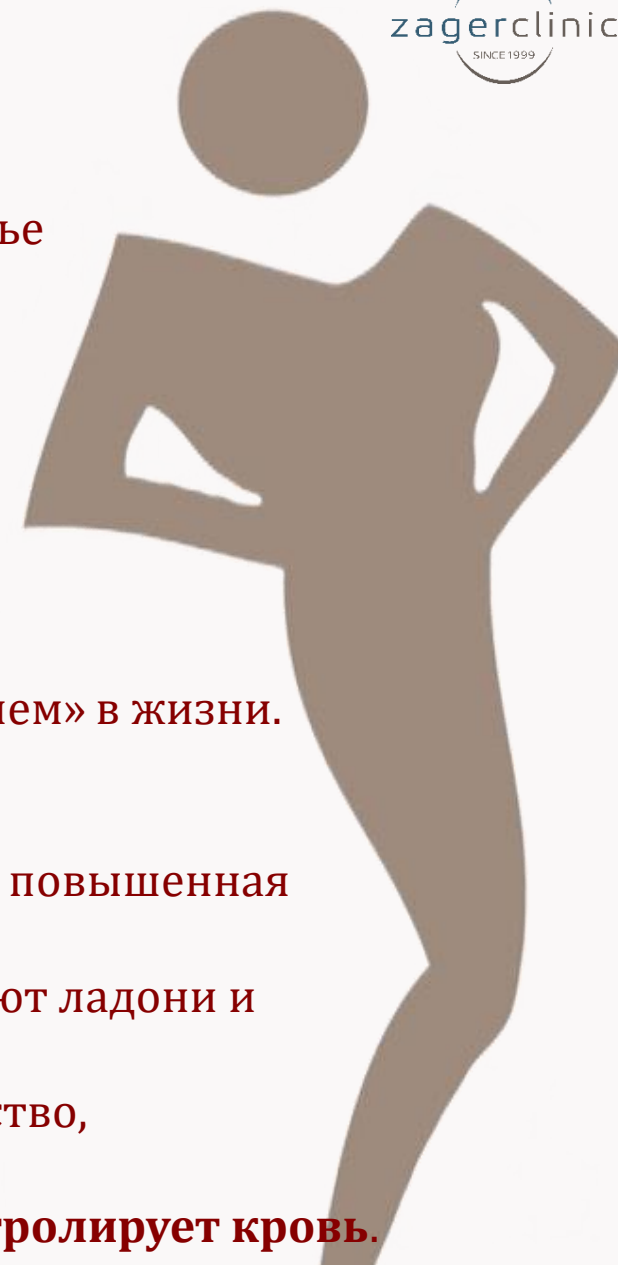
Они остроумны и резки, могут «жалить языком».

Язвительность проявляется язвенными процессами в кишечнике, в желудке – повышенная кислотность, избыток выработки желудочного сока.

Влажность, или маслянистость проявляется обильным потоотделением, потеют ладони и стопы, пот имеет резкий запах.

Из-за излишка жара может быть «воспаленность ума», выраженное беспокойство, одержимость.

Питта доша отвечает за ферментативные и гормональные функции, контролирует кровь.



Черты, свойственные здоровому ПИТТА ТИПУ

нормальная температура тела

среднее количество потребляемой жидкости

сильная пищеварительная система

яркий цвет лица

острый ум

глубокая мотивация и напористость

природные способности лидера

разумность, удовлетворенность

Черты, свойственные в отклонении ПИТТА ТИПУ

сыпи, воспаления кожи, фурункулы,

жгучие боли в желудке, изжога

жжение в прямой кишке, диарея

сильный голод или жажда

неприятный запах тела, изо рта

пожелтение кала, мочи, склер глаз

жжение в глазах, налитые кровью глаза

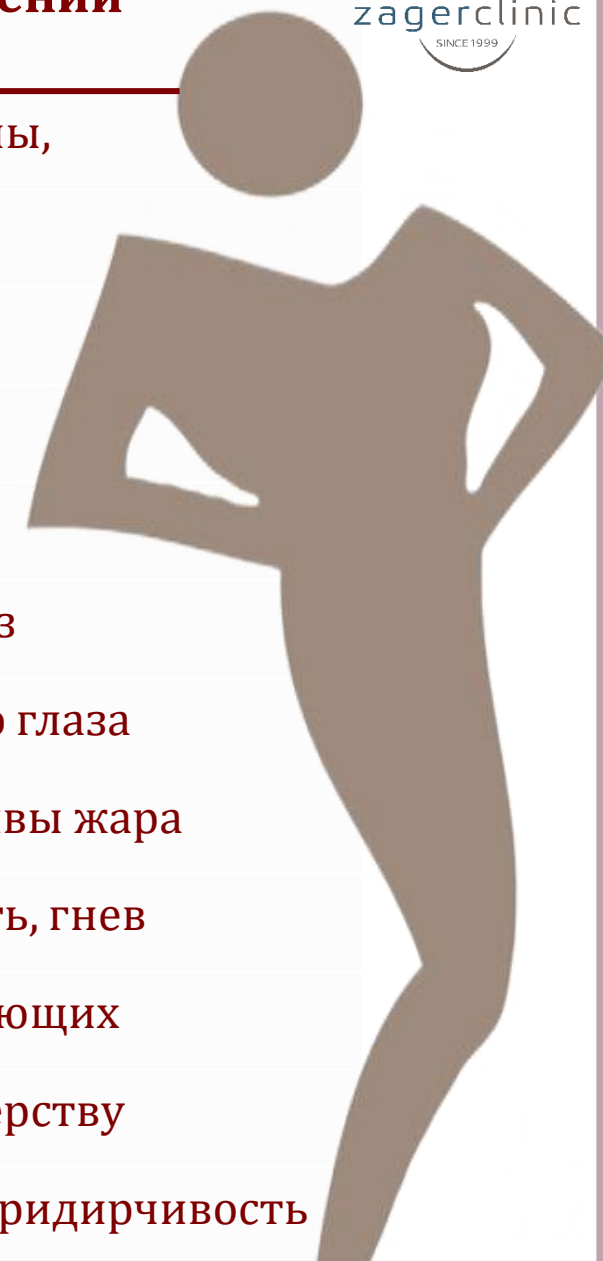
высокая температура тела, приливы жара

враждебность, раздражительность, гнев

желание контролировать окружающих

нетерпимость, стремление к лидерству

самокритичность, обидчивость, придирчивость



Капха доша

Главное ее качество – это **ТЯЖЕСТЬ**, тяжесть во всем и на всех уровнях.

Инертность – это **главная проблема**, которую нужно решить в жизни.

Инертность проявляется, как лень, апатия, грусть, депрессия – это мешает развитию и в духовной деятельности.

Капха тип **склонны накапливать** все, и избыточный вес, сбережения, любят окружать себя вещами. Любое тяжелое «расстройство» означает дисбаланс Капха – будь то ожирение, вялое пищеварение, депрессия, избытки слизи или чего-либо в организме.

Медлительность проявляется в мышлении, движениях, речи. Они трудно запоминают, но что запомнили, то запомнят на долго.

Постоянство проявляется склонностью к стабильности во всем, нежелании перемен, не любят переезжать, переставлять, избавляться от чего-либо. Они самодостаточны и не поддаются стрессам. Они могут принять и смириться с любой ситуацией.

Мягкость проявляется в мягкой манере поведения, мягкий взгляд, волосы, кожа, походка, характер, мягкое сердце- это самые сердечные и сострадательные люди.

Капха-маслянистая, холодная, прилипчивая, нуждается в зависимости, может быть склонна к скупости. Любит сухой теплый и даже жаркий климат.

Среди всех доша, она - самая устойчивая и близкая к хорошей физической форме имеет хороший иммунитет, болеет редко. Она мягкая и пластичная, у нее гибкие и хорошо подвижные суставы, она трудолюбивая и выносливая

Все тяжелое – увеличивает Капха доша.





Черты, свойственные здоровому КАПХА ТИПУ

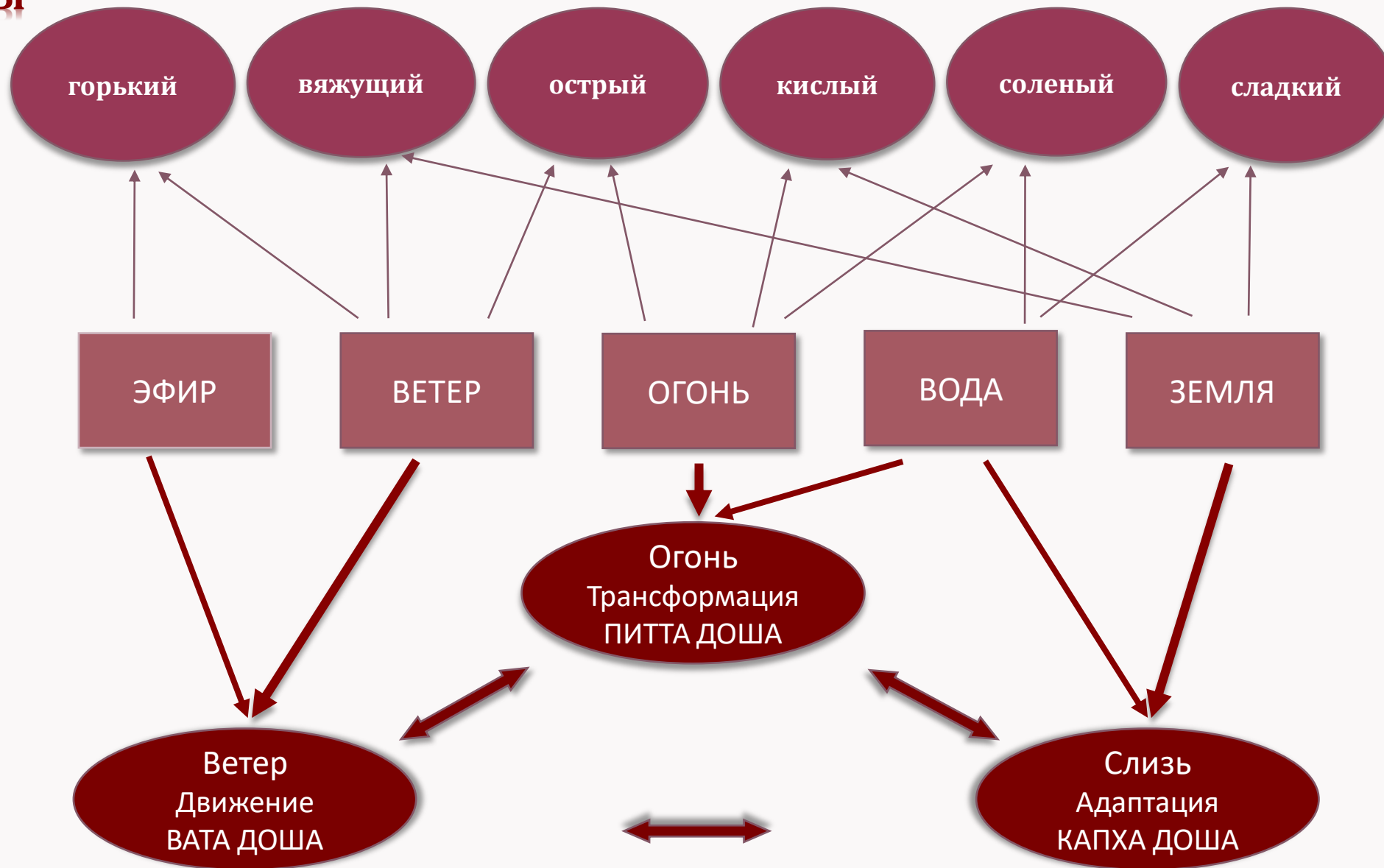
- сильные мускулы
- жизнестойкость и выдержка
- сильная иммунная система
- здоровые нормальные суставы
- хорошая память
- твердые ногти, жесткие волосы
- здравомыслие, щедрость, трудолюбие
- чувство собственного достоинства
- выносливость, миротворцы

Черты, свойственные в отклонении КАПХА ТИПУ

- бледная кожа, кожные наросты
- непереносимость холода и сырости
- медленное вялое пищеварение
- закупорка полостей, выделения, простуды
- риниты, астма, часто влажный кашель
- сонливость, избыточный сон
- скупость, собственничество, зависимость
- неспособность принимать перемены
- набор веса, отечности, ожирение, диабет
- одержимость, постоянная потребность в чем-то
- апатия, депрессия, оцепенение, инертность
- закрытость, зависимость, упрямство
- рассеянное внимание

ВКУСЫ

П
Е
Р
В
О
Э
Л
Е
М
Е
Н
Т
Ы



КОНСТИТУЦИИ

Шесть ВКУСОВ

ВЯЖУЩИЙ
ВОЗДУХ-ЗЕМЛЯ

ГОРЬКИЙ
ЭФИР-ВОЗДУХ

ОСТРЫЙ
ОГОНЬ-ВОЗДУХ

КИСЛЫЙ
ОГОНЬ-ЗЕМЛЯ

СОЛЕННЫЙ
ОГОНЬ-ВОДА

СЛАДКИЙ
ЗЕМЛЯ-ВОДА



«Сладкий вкус имеет ту же природу, что и человеческое тело, ткани которого имеют сладкий вкус, и поэтому способствует росту всех тканей тела и *оджаса*. Помогая достичь долголетия, он действует успокаивающе на пять органов чувств и ум. Дает хороший цвет лица. Сладкий вкус ослабляет такие доша, как Питта и Вата, а также ослабляет действие ядов. Он уменьшает жажду и ощущение жжения. Способствует здоровью, росту волос и кожи. Благоприятно действует на голос и энергетику человека. Сладкий вкус питателен. Действует оживляюще. Вызывает чувство удовлетворения, укрепляет тело и увеличивает его вес. Устраняет слабость и истощение. Помогает преодолеть болезнь. Действует освежающе на носовую и ротовую полость, горло, губы и язык. Облегчает приступы и обмороки. Любимый вкус насекомых, особенно пчел и муравьев. Этот вкус влажный, прохладный и тяжелый. Однако, если его пользоваться в избытке, сладкий вкус вызывает ожирение, вялость, лень, сонливость, чувство тяжести, потерю аппетита, ослабление пищеварения, нарушает нормальное развитие мышц, горла и рта, затрудняет дыхание и мочеиспускание, вызывает кашель, тормозит кишечную активность, способствует появлению лихорадки, вызванной холодом. Вызывает вздутие живота, чрезмерное слюнотечение, потерю чувствительности и голоса, зоб, опухание лимфоузлов ног и шеи, различные отложения в мочевом пузыре и кровеносных сосудах, слизистые образования в горле и глазах, а также другие болезненные состояния, обусловленные Капха доша»- из описаний вкусов Чарака самхита.

Шесть ВКУСОВ

ВЯЖУЩИЙ
ВОЗДУХ-ЗЕМЛЯ

ГОРЬКИЙ
ЭФИР-ВОЗДУХ

ОСТРЫЙ
ОГОНЬ-ВОЗДУХ

КИСЛЫЙ
ОГОНЬ-ЗЕМЛЯ

СОЛЕННЫЙ
ОГОНЬ-ВОДА

СЛАДКИЙ
ЗЕМЛЯ-ВОДА

Соленый вкус – Огонь и Вода, как Питта доша, он усиливает ее и Капха. **Соленый вкус** в умеренном количестве нужен всем, ее нельзя исключать

«**Соленый вкус** способствует пищеварению, действует увлажняюще, разжигает пищеварительный огонь, он резкий, едкий и текучий. Действует как седативное и послабляющее средство. Ослабляет Вату, снимает скованность, спазмы, размягчает различного рода накопления в организме и нейтрализует все остальные вкусы. Способствует слюноотделению, разжижает Капху, очищает сосуды, смягчает работу органов тела, придает вкус пище. Он тяжелый, маслянистый и горячий. Однако, если его использовать долгое время или в избыточном количестве, соленый вкус возбуждает Питту, вызывает застой крови, жажду, вялость, вплоть до обморока, ощущение жжения, разрушение и истощение мышц. Он усугубляет течение инфекционных заболеваний кожи, вызывает симптомы отравления, способствует вскрытию опухолей, выпадению зубов, снижает мужскую силу, затрудняет функционирование органов чувств, вызывает появление морщин на коже, поседение и выпадение волос. Соленый вкус способствует развитию, сопровождающихся кровотечением или повышенной кислотностью, а также воспалительных заболеваний кожи, подагры и других болезней, преимущественно относящихся к Питта доша» – о соленом вкусе пишет Чарака.

Шесть ВКУСОВ

ВЯЖУЩИЙ
ВОЗДУХ-ЗЕМЛЯ

ГОРЬКИЙ
ЭФИР-ВОЗДУХ

ОСТРЫЙ
ОГОНЬ-ВОЗДУХ

КИСЛЫЙ
ОГОНЬ-ЗЕМЛЯ

СОЛЕННЫЙ
ОГОНЬ-ВОДА

СЛАДКИЙ
ЗЕМЛЯ-ВОДА

Кислый вкус – на санскрите **Амла**, состоит преимущественно из Земли и Огня. Характерны – согревающие качества, легкость и увлажнение. Вата уменьшается, Питта и Капха увеличиваются.

«Кислый вкус улучшает вкус пищи, разжигает пищеварительный огонь, повышает вес тела, укрепляет, оживляет, побуждает ум, дает прочность чувствам, повышает силу, изгоняет ветер, приносит удовлетворение сердцу, способствует слюноотделению, глотанию, увлажнению и перевариванию пищи. Он легкий, горячий, влажный. Однако если им злоупотреблять, кислый вкус вызывает жажду, повышенную чувствительность зубов и утомляемость глаз, разжижает Капха доша, возбуждает Питта и вызывает накопление токсинов в теле. Он приводит к мышечному истощению и рыхлости тела, вызывает отеки у ослабленных, выздоравливающих и страдающих от ран. Благодаря своему согревающему действию он ускоряет созревание и выделение гноя в местах нарывов, ран, ожогов, переломов и других повреждений. Он вызывает ощущение жжения в горле, груди и сердце»

Кислый вкус присутствует в тех продуктах, которые содержат кислоты, а также в ферментированных продуктах: кисло-молочных, кислых фруктах, цитрусовых, в ягодах, плодах шиповника и боярышника, алкоголь.

В эмоциональной сфере он стимулирует на поиск во вне, того, чем можно овладеть: вещи, взаимоотношения, знания, информация. Способствует проявлению гордыни и зависти.

Шесть ВКУСОВ

ВЯЖУЩИЙ
ВОЗДУХ-ЗЕМЛЯ

ГОРЬКИЙ
ЭФИР-ВОЗДУХ

ОСТРЫЙ
ОГОНЬ-ВОЗДУХ

КИСЛЫЙ
ОГОНЬ-ЗЕМЛЯ

СОЛЕННЫЙ
ОГОНЬ-ВОДА

СЛАДКИЙ
ЗЕМЛЯ-ВОДА



Острый вкус- образован сочетанием стихий Огня и Ветра/трансформация и движение. Острый вкус называют жгучим или пряным, отсюда слово «пряности». Обладает быстрым согревающим действием. Он легкий, сухой – увеличивает Вата доша, но в небольших количествах благоприятен из-за согревающего свойства, уменьшает Капху.

«**Острый вкус** очищает ротовую полость, разжигает пищеварительный огонь, раздражает слизистые носа, вызывает слезы и придает ясность чувствам, помогает излечивать болезненные состояния, сопровождающиеся атонией кишечника, ожирение, водянку живота и удаляет излишнюю жидкость из тела. Помогает выводить маслянистые и липкие продукты жизнедеятельности, а также пот. Придает вкус пище, прекращает зуд, помогает рассасыванию кожных наростов, уничтожает глистов, обладает антисептическим действием, устраняет сгустки и застой крови, удаляет закупорки, раскрывает сосуды, ослабляет Капху. Он легкий горячий сухой. Однако, если его использовать в большом количестве и отдельно от других, острый вкус ослабляет мужскую силу из-за своего эффекта послепереваривания. Его горячие свойства вызывают утомление, истощение, апатию, галлюцинации. Может вызвать изнеможение, головокружение, обморок и потерю сознания. Он обжигает горло и вызывает жажду. Из-за преобладания элементов огня и воздуха острый вкус может вызвать ощущение жжения, дрожь в конечностях а также острые и колющие боли во всем теле»

Шесть ВКУСОВ

ВЯЖУЩИЙ
ВОЗДУХ-ЗЕМЛЯ

ГОРЬКИЙ
ЭФИР-ВОЗДУХ

ОСТРЫЙ
ОГОНЬ-ВОЗДУХ

КИСЛЫЙ
ОГОНЬ-ЗЕМЛЯ

СОЛЕННЫЙ
ОГОНЬ-ВОДА

СЛАДКИЙ
ЗЕМЛЯ-ВОДА

Горький вкус – образован из элементов Эфира и Ветра, как и Вата доша, значит легкий, осушает и охлаждает. Горький усиливает Вату, Питта и Капха – уменьшаются. На эмоциональном уровне он может создать правильное умонастроение на день-утром немного горечи на язык и прочувствовать этот вкус.

«Горький вкус хотя и не является приятным, восстанавливает чувство вкуса. Он устраняет токсины, оказывает бактерицидное действие, уничтожает глистов, снимает обмороки, ощущения жжения, зуд, воспалительные состояния кожи и жажду. Горький вкус придает упругость коже и мышцам, оказывает противолихорадочное действие, разжигает пищеварительный огонь, способствует перевариванию токсинов очищает грудное молоко, удаляет жир и токсины, скапливающиеся в жировой ткани, костном мозге, лимфе, поте, моче, экскрементах. Токсины типа Питты и Капхи. Он сухой, холодный, легкий. Однако, если его использовать в чистом виде или чрезмерном количестве, то в силу своей сухости, резкости и чистоты, он вызовет истощение всех тканей. Горький вкус делает сосуды шершавыми, лишает их сил, вызывает истощение, утомление, галлюцинации, головокружения, сухость во рту и другие болезненные состояния Ваты»

Горький вкус с точки зрения Аюрведы – главный в лечении и его нам не хватает в рационе. Его много в корнях и стеблях, листе зеленого и темно-зеленого цвета.

Шесть ВКУСОВ

ВЯЖУЩИЙ
ВОЗДУХ-ЗЕМЛЯ

ГОРЬКИЙ
ЭФИР-ВОЗДУХ

ОСТРЫЙ
ОГОНЬ-ВОЗДУХ

КИСЛЫЙ
ОГОНЬ-ЗЕМЛЯ

СОЛЕННЫЙ
ОГОНЬ-ВОДА

СЛАДКИЙ
ЗЕМЛЯ-ВОДА

Вяжущий вкус – состоит из элементов Воздуха и Земли, он **стягивает** и заставляет морщиться, он **тяжелый и сухой**, усиливает Вата доша, Питту и Купху уменьшает. **Важен в лечении.**

«Вяжущий вкус действует успокаивающе, прекращает понос, способствует исцелению суставов, закрытию и заживлению ран. Он сухой, стягивающий, придающий прочность. Ослабляет Капху и Питту, прекращает кровотечение. Вяжущий вкус способствует всасыванию жидкостей в тканях. Он сухой, прохладный и тяжелый. Однако, если его использовать в избыточном количестве или отдельно от других вкусов, вяжущий вкус вызывает сухость во рту, боли в сердце, запоры, ослабляет голос, закупоривает сосуды, ослабляет жизненные силы, вызывает потемнение кожи и преждевременное старение, приводит к задержке газов, мочи и фекалий, вызывает истощение, утомление, жажду и скованность. В силу своей резкости, сухости и ясности он вызывает такие нарушения ваты, как паралич, спазмы и конвульсии».

Вяжущий вкус довольно часто встречается в растениях, темно-зеленого цвета-кора граната, дуба, листья малины, подорожника, толокнянки, герани, черемухи, черноплодной рябины, хурмы.

На эмоциональном уровне проявляется как интроверсия, направленность психики внутрь, направляем свое внимание внутрь себя. Это позволяет уединиться, быть наедине с собой, задуматься о своих проблемах. Уединяясь можно встретиться со своими страхами – они заставляют нас сжиматься и «сохнуть на корню».

У КАЖДОГО ПРОДУКТА ЕСТЬ СВОЯ ПАЛИТРА ВКУСА

Вкус (**Раса**) различаем непосредственно рецепторами в ротовой полости – это химическое действие вещества

Энергетическое действие вкуса вещества (**Вирья**)– может быть **согревающим и охлаждающим**, активизирующим метаболизм или замедляющим. Если вещество обладает согревающим вкусом – оно **усиливает катаболические процессы** в организме. Если охлаждает, то будет **усиливать анаболические**, процессы накопления.

Если вкус увлажняет, то будет задерживаться жидкость в организме, если осушает, то будет диуретический эффект. Если утяжеляет - то испытываешь тяжесть после еды, сонливость, вялость.

Существует понятие послевкусие – **Випак**. Каждый вкус, трансформируясь в тонком кишечнике, поступает в толстый кишечник, в нем есть также рецепторы, воспринимающие вкус, как и в ротовой полости, но это будет **«вторичный» вкус**, или **послевкусие**.

На языке распознаются шесть вкусов, а в кишечнике – три:

- сладкий и соленый вкусы становятся сладким;
- кислый вкус не изменяется;
- острый, горький, вяжущий вкусы преобразуются и становятся - острым

Шесть ВКУСОВ

- это методология, с помощью которой можно объяснить как любое вещество действует на нас, проявляя качества и свойства Первоэлементов, из которых они образуются.

Существует такое уникальное действие растения, которое нельзя объяснить правилами, оно не укладывается в базовые описания характеристик – раса, вирья, випак, оно определяется как **Прабхава- особое действие** трав.

У каждого растения есть своя прабхава, своя эмоция. Можно сказать, что это «долг», «талант», которой имеет растение и готово передать свои свойства. **Прабхава – способность влиять на сознание и психику тонким образом.** Аюрведа изучает оккультные и духовные эффекты веществ и не ограничивается лишь материалистическими, основанными на химических позициях теории. Если у растения описывается Прабхава, то мы используем ее действие, опуская действие раса, вирья, випак.

Например лимон имеет вкус/раса **кислый, согревающая вирья, и кислый випак.**

Лайм имеет **кислый и горький** вкусы, **охлаждает/вирья, сладкий випак/послевкусие**, то есть он освежает и увлажняет, а лимон согревает.

Лайм имеет свою прабхаву- особенное действие и мы ориентируемся на нее.

Когда два вещества со сходным вкусом, энергией и после пищеварительным эффектом действуют совершенно по разному – это Прабхава, специфическое скрытое действие сознания, присутствующего в веществе.

Нужно четко понимать, что **каждый продукт** или растение **содержит все вкусы**, иногда они находятся в скрытом состоянии, и вы не можете их реально почувствовать.

Чаще **один или два вкуса доминируют над другими**, но есть отдельные вкусы, которые вообще в чистом виде трудно найти, как например **вяжущий, чаще он второстепенный**.

Шесть вкусов могут быть сильными или слабыми, **в чистой форме или вторичной**. Если добавлять в еду белую соль - это будет чистая форма соленого вкуса, если есть морские продукты, то соленый вкус будет вторичным, оказывать более мягкое воздействие.

Существование вторичного, непроявленного вкуса – это очень важная концепция, которая позволяет понять почему, когда смешиваются различные комбинации, то они в итоге начинают проявлять себя, свои свойства и вкусы немного по-другому.

Основной вкус – это тот вкус, который является очень четким и **доминирует** над другими. Но бывают продукты и растения, у которых одновременно, в одинаковых соотношениях проявляются несколько вкусов – 2,3 и даже 4 и 5. Например, в винограде можем чувствовать сладкий, вяжущий и кислый. А в индийском крыжовнике, амалаки – пять вкусов, нет соленого.

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**?

Первый этап пищеварительного процесса происходит в ротовой полости и желудке.

Это – **увлажнение** которое **контролирует сладкий вкус**

Второй этап, происходящий в желудке и тонком кишечнике - **нагревание**, которым **управляет кислый вкус**

Третий этап происходит в толстом кишечнике - это **осушение**, им **управляет острый вкус**

Сладкие и соленые вещества способствуют выделению слюны и других секретов

Кислые-кислотообразованию в желудке, выделению желчи

Горькие, острые, вяжущие - повышают сухость и газообразование в толстой кишке

СЛАДКИЙ	КИСЛЫЙ	СОЛЕННЫЙ	ОСТРЫЙ	ГОРЬКИЙ	ВЯЖУЩИЙ
<p>Сахар Мед Рис Молоко Сливки Масло Более 84% продуктов несет в себе сладкий вкус</p>	<p>Лимон Сыр Йогурт Помидоры Виноград Сливы Другие кислые фрукты и ягоды Уксус и ферментирован ные продукты</p>	<p>Соль</p>	<p>Перец чили Кайенский Лук Чеснок Имбирь Любые острые блюда</p>	<p>Горькая зелень Горькие огурцы (карела) Тонизирующие напитки Лимонная цедра Шпинат Листовая зелень и др. зеленого цвета растения Куркума Пажитник</p>	<p>Бобы Чечевица Груши Кочанная и цветная капуста Брокколи Картофель Коренья и овощи темно- зеленого цвета</p>

ВКУС**ЧИСТАЯ ФОРМА****СЛОЖНАЯ ФОРМА****СЛАДКИЙ****белый сахар****сложные углеводы, злаки****КИСЛЫЙ****алкоголь****лимон, йогурт****СОЛЕННЫЙ****соль****соевый соус, водоросли****ОСТРЫЙ****перец****приправы, корица, лук****ГОРЬКИЙ****алоэ, горечавка****зелень темного цвета****ВЯЖУЩИЙ****недозрелая хурма****гранаты, клюква**

Шесть ВКУСОВ и сила их проявлений

КАЧЕСТВА	МАКСИМАЛЬНО	В СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ	МИНИМАЛЬНО
ЖАР	СОЛЕНый	КИСЛый	ОСТРый
ХОЛОД	СЛАДкий	ВЯЖУЩИЙ	ГОРЬкий
СУХОСТЬ	ВЯЖУЩИЙ	ОСТРый	ГОРЬкий
ВЛАЖНОСТЬ	СЛАДкий	КИСЛый	СОЛЕНый
ТЯЖЕСТЬ	СЛАДкий	ВЯЖУЩИЙ	СОЛЕНый
ЛЕГКОСТЬ	ГОРЬкий	ОСТРый	КИСЛый

У КАЖДОГО ПРОДУКТА ЕСТЬ СВОЯ ПАЛИТРА ВКУСА

Конституции и особенности пищеварения

Согласно Аюрведе, не существует «плохой» или «хорошей» пищи – **есть пища, которая хороша или плоха лично для вас.**

У каждого из трех типов есть очень разные способности к пищеварению:

- пищеварение Вата типа – **непостоянное и чувствительное**
- пищеварение Питта типа – **сильное и интенсивное**
- пищеварение Капха типа – **медленное и тяжелое**

У каждого есть свои преимущества и недостатки – нужно по максимуму использовать и развивать то, чем наделила вас природа.

Пищеварительная система не только насыщает организм полезными веществами – она также реагирует на эмоции индивидуума. Нервозность может вызвать дисбаланс Ваты, которая может проявиться болями в кишечнике.

За нормальное пищеварение и очистку крови отвечает Питта доша, она **регулирует интенсивность обработки пищи** - это ее свойство называется Агни/ «**пищеварительный огонь**»

Агни – одно из важнейших понятий в Аюрведе.

У каждой доша дисбаланс Агни проявляется по разному.

Интенсивность Агни привязана к суточному циклу и если ежедневный индивидуальный график нарушается, то страдает и пищеварение.

Важно знать, как заставить свой пищеварительный огонь гореть ровно и естественно.

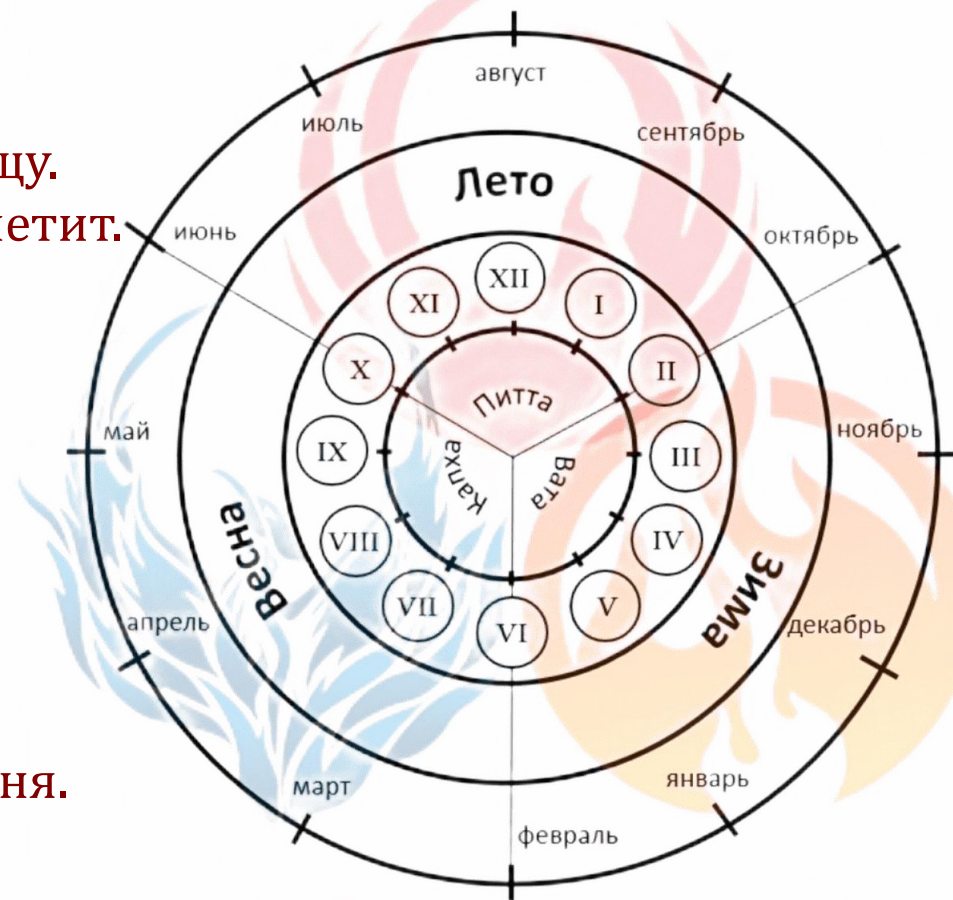
Конституции и особенности пищеварения

- Агни в течение дня горит по-разному, поэтому
- утром не слишком хочется есть – время Капха доша
- в обед – очень голодно- время Питта
- вечером ощущение, что неплохо было бы слегка перекусить- переход Вата-Капха

В промежутках между этими периодами Агни отключает аппетит, чтобы организм мог переварить съеденную пищу. Когда желудок освобождается, Агни восстанавливает аппетит.

Когда этот цикл нарушается, возникает в организме путаница - периоды голода начинают совпадать с периодами переваривания пищи – это приводит к дисбалансу Тридоша

Важно понимать свой тип пищеварения и выстроить правильные регулярные часы приема пищи в течение дня.



Здоровое пищеварение характеризуется тем, что человек:

- испытывает после приема пищи **легкость в теле и энергичность**;
- имеет **здоровое чувство голода**, в правильные периоды времени адекватно реагирует на усиление голода, если задерживается прием пищи (без функциональных нарушений со стороны нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой и др. систем, без эмоций: раздражительность, нервозность, сердцебиения, обморочное состояние, тошнота итд);
- может есть любую пищу **без расстройств в ЖКТ**, берет адекватные для себя порции
- **хорошо распознает вкусы**, наслаждается пищей, не имеет пристрастий к одному вкусу
- имеет **ежедневное опорожнение** кишечника в утренние часы (до завтрака), нормально сформированный стул вида «спелого банана»
- утром **язык без налета** (возможен легкий белесый налет), **розового цвета** и вида (не бледный, красный, сухой, отечный и др)
- как результат хорошего усвоения пищи - **испытывает чувство насыщения, легкость, подъем энергии** (нет сонливости, тяжести, метеоризма, вздутий, отрыжки и др.)
- человек имеет **стабильный вес, хороший крепкий сон, сильный иммунитет**
- **чувствует себя счастливым и жизнерадостным**



Конституциональный Вата тип

- нарушение пищеварения Вишама Агни

- нестабильный аппетит и пищеварение, пропускает прием пищи и испытывает затем нестерпимый голод
- забывает есть днем, перед сном переедает, берет порции больше, чем может съесть
- нет стабильности в режиме приема пищи, качестве еды
- часто ест «на ходу», «всухомятку», прерывисто, быстро, что-либо делает во время приема пищи
- безразличен к тому, что ест, плохо чувствует вкусы
- бывает икота, отрыжка, мучают газы, колики, вздутие
- нестабильный стул, запоры, спастический «овечий стул»
- плохо переносит «сырую», «твердую» пищу, после свежих «смузи»-метеоризм, диарея, расстройства опорожнения кишечника
- ощущает во рту сухость слизистых, язык сухой, с трещинами
- налет на языке может быть черно-серый, темно-коричневый
- плохо спит по ночам, беспокоят страхи, не высыпается



Конституциональный Питта тип

- нарушение пищеварения Тикшна Агни

- имеет повышенный аппетит и плохо переносит голод
- пропуск приема пищи вызывает раздражительность и агрессивность, неспособность концентрировать внимание
- не может заснуть на «голодный желудок», ест перед сном, встает есть ночью
- испытывает голод уже через 2 часа после еды, при голоде чувствует головокружение
- склонность к повышенной кислотности, изжоги, рефлюксам, чувство жжения в животе
- после приема пищи может испытывать «жар» в теле, потливость
- чрезмерное выделение желчи и склонность к послабленному стулу, колиты, воспалительные изменения в ЖКТ;
- опорожнение бывает 2-3р в день, при нарушениях зловонный
- язык красный, сухой, может быть с «лысыми» пятнами
- налет на языке желто-зеленый, во рту кислый вкус
- желание острой и кислой пищи
- склонность к дерматозам, зуд кожи, жжение во всем теле;
- -могут легко набрать вес и похудеть



Конституциональный Капха тип

- нарушение пищеварения Манда Агни

- испытывает чувство тяжести после еды, сонливость, лень, даже от небольшого объема съеденного
- не испытывает чувство голода, принимает пищу, потому что «нужно»
- еда не вызывает эмоций, может «заедать» стрессы
- еда медленно переваривается, длительное время находится в желудке
- нарушена ферментативная активность поджелудочной железы;
- может быть обильное слюноотделение, или отхождение мокроты, слизи, кашель после еды, ощущение, что тяжело дышать
- чувство тошноты и рвота слизью
- опорожнение, как правило не нарушено, бывает атония кишечника – нет опорожнения, но затем обильные испражнения
- стул обильный, может быть со слизью, при послаблении пенистый с неперевавленными частичками
- язык обложен белым густым налетом, может быть отечным и бледным с отпечатками зубов по краям, или синюшный
- склонность к отечности, застоям, легко набирает вес, с большими трудностями худеет
- склонность к перееданию сладкого и мучного
- часто страдают накоплением слизи в носоглотке, бронхах, заложенность носа, простудные и бронхо-легочные заболевания.



БАТА ТИП

ПРЕДПОЧТЕНИЯ:

- теплая, жидкая, маслянистая, пища, особенно зимой
- важно присутствие согревающих кислого и соленого вкусов
- заваривать согревающие чаи и напитки с пряными травами и специями
- пить молоко/«золотое» молоко, добавлять в него масло Гхи до завтрака/перед сном (при нормальной переносимости)
- готовить, использовать согревающие специи – асафетида, корица и др.

НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ, МИНИМИЗИРОВАТЬ

- не увлекаться острым вкусом и горечами, зелеными смузи
- сухие продукты, сухофрукты, мюсли, орехи – следует предварительно замачивать
- не голодать, не есть «на ходу»
- избегать «холодного» и сырого

РЕКОМЕНДОВАНО

- принимать пищу регулярно, во время, не менее 3-4 раз, небольшими порциями
- принимать пищу в отведенных для этого местах, в приятной обстановке



ПИТТА ТИП

ПРЕДПОЧТЕНИЯ:

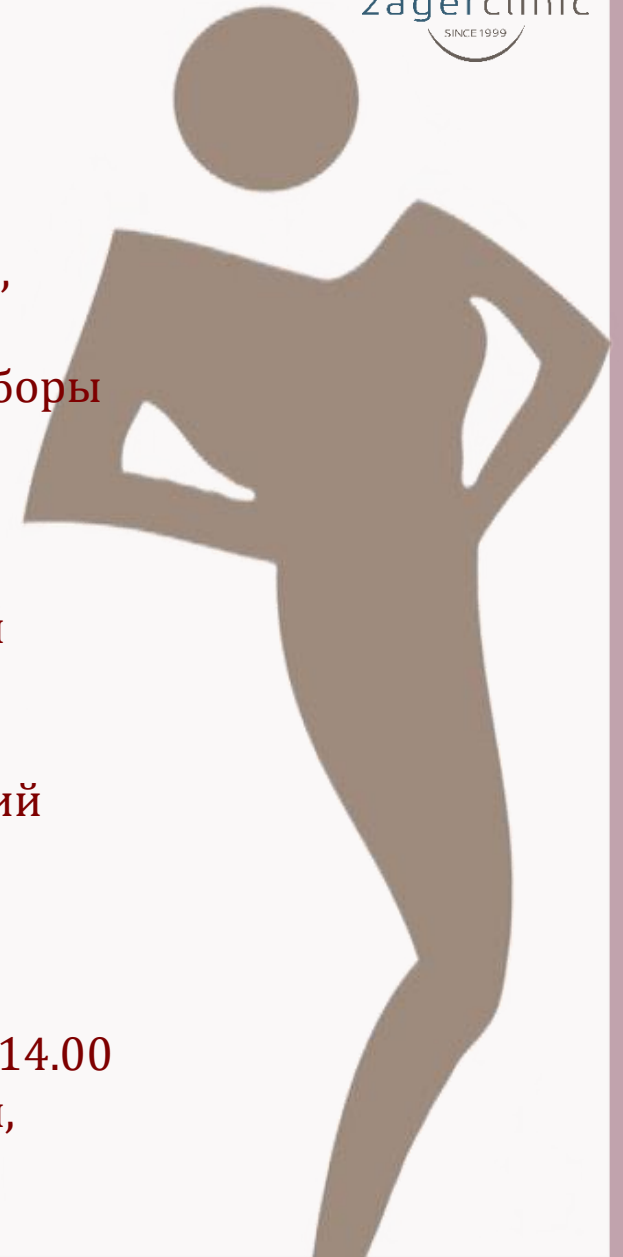
- предпочитает прохладную пищу, особенно летом
- способны есть всего понемногу
- важно присутствие вкусов: горький, вяжущий (источники-салаты и бобовые), они балансируют сладкий и кислый вкусы, усмиряют «дикий» аппетит
- заваривать травяные чаи из: мята, корень солодки, специальные для Питта сборы
- успокаивает «раздраженную» Питту стакан теплого молока перед сном

НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ, МИНИМИЗИРОВАТЬ

- главное правило питания – ничем не злоупотреблять, использовать минимум соли, масел, острых специй
- соленое, кислое, острое : соленья, кисло-молочные продукты и сыры, ферментированную пищу и алкоголь, кофе (кислый вкус), исключение- свежий лимонный сок, или сок лайма, немного в салат

РЕКОМЕНДОВАНО

- принимать пищу во время, не менее 3-х раз в день, обязательно в период 12-14.00
- принимать пищу в спокойной обстановке, не «активизировать» разговорами, просмотром новостей



КАПХА ТИП

ПРЕДПОЧТЕНИЯ:

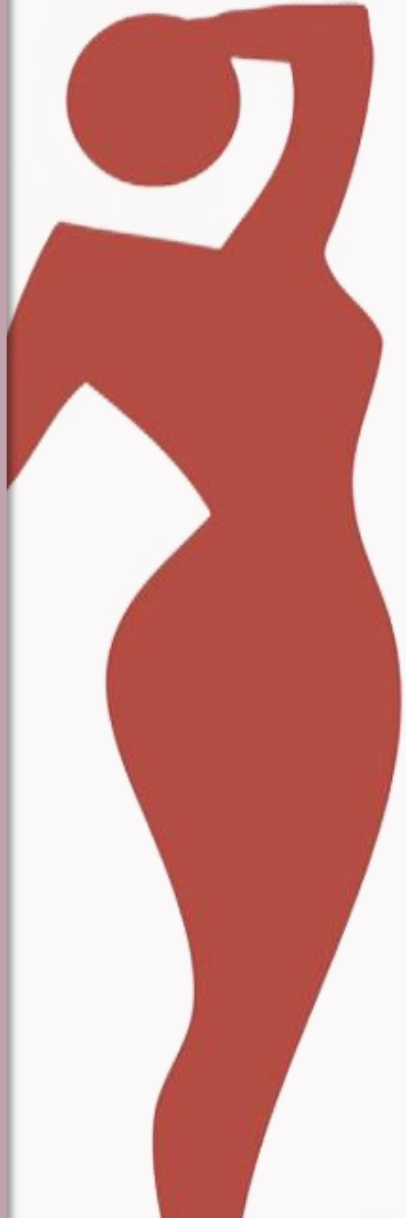
- горячая, теплая, легкая для усвоения пища
- сухие блюда, приготовленные в небольшом количестве воды, или без воды - гриль, соте, жаркое, запечённое, приготовленное al dente
- минимум сахара и масла, фруктов, больше сырых овощей и листовой зелени – все свежее, хрустящее
- вкусы: острый, горький, вяжущий (горечи острых листьев салата помогут пробудить вкусовые рецепторы и предотвратят переедание)
- стимулирующие пищеварение продукты и напитки – имбирный чай (имбирь, лимонный сок и мед), или кусочек свежего имбиря перед едой с 1\2чл лимон.сока и щепотка соли, прошлогодний мед полезен, но не более 1ст.л в день

НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ, МИНИМИЗИРОВАТЬ

- молочное, сладкое, тяжелые, жирные, соленые блюда и продукты
- мороженное, сливочное масло и сыр – крайне вредны

РЕКОМЕНДОВАНО

- скромный завтрак: горячий имбирный напиток натошак, или со специями для Капхи, овощи сырые и приготовленные «альденте», или его можно пропустить
- легкий теплый ужин из овощей
- основной прием пищи в обед



БРИСТОЛЬСКАЯ ШКАЛА СТУЛА

- это классификация форм и консистенции кала человека, имеет важное диагностическое значение
- форма и консистенция, цвет, запах кала зависят от питания
- от количества и качества пищи и поступившей воды
- от инфекций/воспалений
- характеристика кала соответствует определенным заболеваниям

Для Вата дисбаланса соответствуют 1 и 2 тип кала

Для Питта дисбаланса 6-7 типы кала

У Капха типа редко бывают отклонения, стул соответствует нормальным 3-5 типу

Бристольская шкала формы кала			
Тип кала	писание внешнего вида кала	Форма	
1	Отдельные твердые комки, как орехи, трудно продвигаются		<p>Большое время транзита, до 100 ч</p>  <p>Короткое время транзита, до 12 ч</p>
2	В форме колбаски комковатой		
3	В форме колбаски с ребристой поверхностью		
4	В форме колбаски или змеи, гладкий, мягкий		
5	Мягкие маленькие шарики с ровными краями		
6	Рыхлые частицы с неровными краями, кашецеобразный стул		
7	Водянистый без твердых частиц		

Если не норма (3,4,5 типы), то следует обратиться специалисту

По своим качествам

Вата и Питта – легкие

Вата и Капха – холодные

Капха - тяжелая

Питта – горячая

Вата - сухая

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

ШЕСТЬ ВКУСОВ

УСИЛИВАЮТ

вяжущий, острый, горький
 соленый, кислый, острый
 сладкий, кислый, соленый



ДИСБАЛАНС ВАТА



УМЕНЬШАЮТ

сладкий, кислый, соленый
 сладкий, вяжущий, горький
 вяжущий, острый, горький

ПОДОБНЫЕ КАЧЕСТВА УСИЛИВАЮТ ПОДОБНОЕ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ КАЧЕСТВА БАЛАНСИРУЮТ



СЕЗОНЫ ГОДА



ВЕСНА - тяжесть, влажность, накопление
ЛЕТО - жар, трансформации, рост, плоды
ЗИМА - холод, сухость, истощение



КАПХА ТИП



вяжущий, острый, горький
 сладкий, вяжущий, горький
 сладкий, кислый, соленый



ПИТТА ТИП



ВАТА ТИП



ВРЕМЯ СУТОК

06.00 - 10.00	накопление	→	КАПХА	→	18.00 - 22.00	питание тканей
10.00 - 14.00	пищеварение	→	ПИТТА	→	22.00 - 02.00	метаболизм
14.00 - 18.00	очищение	→	ВАТА	→	02.00 - 06.00	выведение

Действие продукта или растения –это энергетика

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



- слишком много холодного действия продукта, то это будет сужать сосуды, каналы и нарушать циркуляцию крови и необходимых веществ
- когда каналы достаточно расширены и при нагревании расширяются еще больше, тогда весь эффект теряется внутри канала
- если хотим употребить растение с горьким и вяжущим вкусом – оба холодные по действию, то тогда полезно будет использовать, например, горячую воду, это улучшит усвоение продукта и добавить немного острого вкуса

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

«...НЕТ НИЧЕГО БЛАГОСТНЕЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА, ЧЕМ ПИЩА, ПОДХОДЯЩАЯ ЕМУ ПО СВОЙСТВАМ, ПРИНЯТАЯ В ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ, В ПОДХОДЯЩЕМ МЕСТЕ, В НУЖНОМ КОЛИЧЕСТВЕ И ДОЛЖНОМ НАСТРОЕНИИ»

ВЕДИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП – МЕСТО-ВРЕМЯ-ОБСТОЯТЕЛЬСТВА / ДЕША - КАЛА-ПАТРА

– то, что всегда необходимо учитывать.

Место – место/пространство, в котором мы живем, находимся, как на физическом так и на ментальном уровнях. У каждого объекта есть пространство, в котором происходят взаимодействия.

Время – главный фактор, это самая большая Сила, которая «двигает по орбите жизни всю Вселенную», от рождения к смерти, повторяющимися циклами... это скорость смены событий... время все меняет

Обстоятельства – все особенности, которые характеризуют окружающее человека, они у всех разные.

Уметь это учитывать и использовать – находиться в гармонии

АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ДИЕТОЛОГИЯ – 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

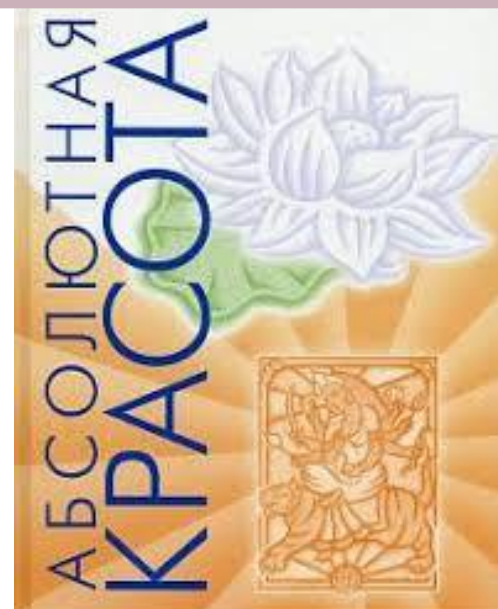
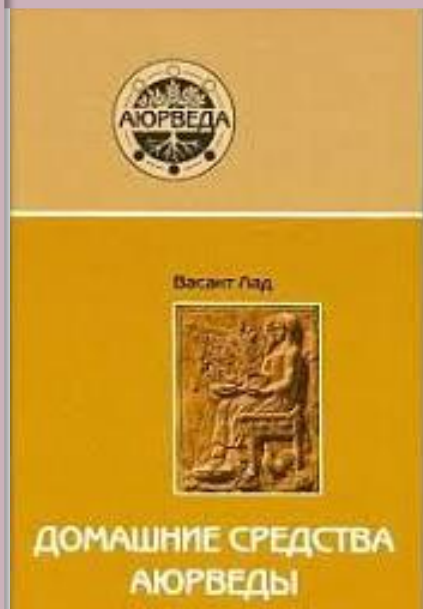
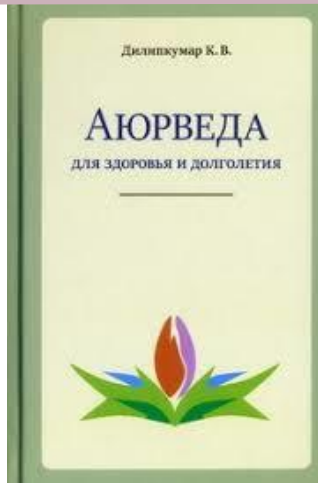
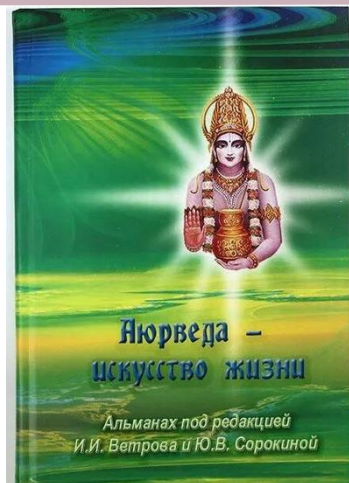
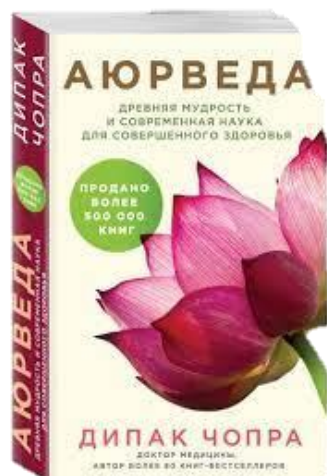
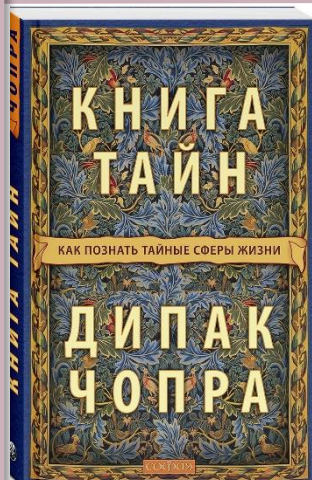
Пульсовая диагностика

- пульсовая диагностика на АПК “ВедаПульс” позволяет оценить функциональное состояние по органам и системам
- определить преобладающий тип конституции в настоящее время
- уровень стресса и энергетические ресурсы, восстановительный потенциал
- предположить возможность развития патологических состояний (оценка по субдошам)
- сформировать индивидуальные рекомендации по питанию с учетом конституции и заболеваний

Провести пульсовую диагностику в Клинике доктора Загера
Есть домашняя версия диагностики



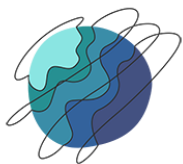
РЕКОМЕНДУЕМ К ПРОЧТЕНИЮ





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

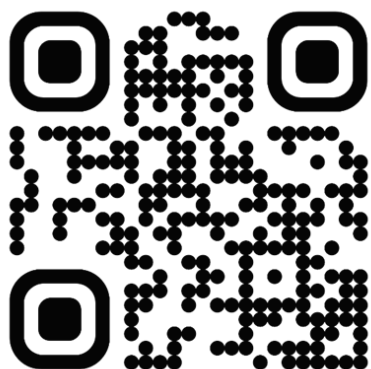




МЫ – РЯДОМ С ВАМИ, ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ

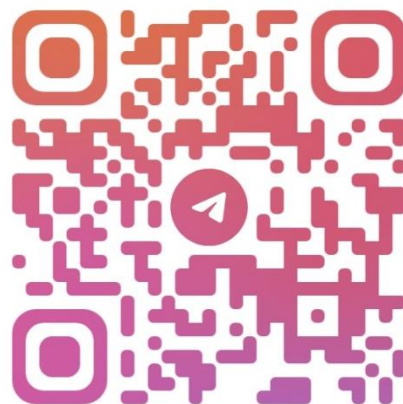


ПК
СОЦИАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР
ОБРАЗОВАНИЯ
И РАЗВИТИЯ МИР



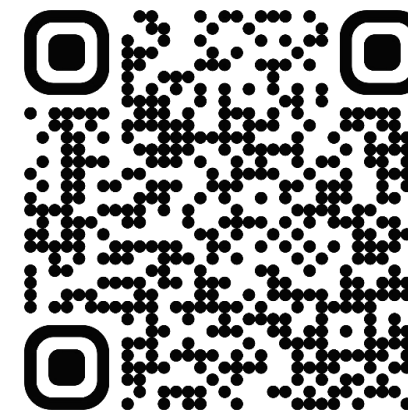
СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ

ЧАТ ДОКТОРА БОГАЧЕВОЙ



@CHATSHAROF
ATBOGACHEVA

БОГАЧЕВА
ШАРОФАТ БАИРОВНА
СТРАНИЦА ВРАЧА
КЛИНИКА ДОКТОРА ЗАГЕРА



Богачева Шарофат Баировна

Врач аллерголог-иммунолог, косметолог, гомеопат,
специалист “Аюрведических методов оздоровления”

Закончила Таджикский Госмединститут им. Абу-Али-ибн-Сины (1985 г)
по специальности «Педиатрия»

Клиническая ординатура в ЦНИИТ АМН СССР (г. Москва, 1985-1988 гг.),
“Дермато-венерология”(2001-03гг);

Специализации: “Аллергология-иммунология” (1988г),
Терапевтическая косметология” (2009г).

Постдипломное образование: повышение квалификации по паразитологии, и
др; гомеопатия и диагностика по методу Р. Фолля (1991г)

непрерывное изучение современной диетологии, нутрициологии, питания с
позиций ТКМ (по “Системе Пяти элементов”), Аюрведическая диетология

Сертифицированный специалист пульсовой диагностики по программе
«ВедаПульс» Работа: ДГКБ№13 им.Н.Ф.Филатова 1988-2004 гг;

“Клиника доктора Загера” с 1998 -по настоящее время

Контакты: WhatsApp +7(903)-114-13-07; email: drb62@ mail.ru