

# ЗМІСТ

<b>ПОСТУЛАТИ АЮРВЕДИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ</b> .....	9
<b>ТРИ ДОШИ</b> .....	10
Люди типу Вата – невгамовні творці .....	11
Люди типу Пітти – «все або нічого!» .....	16
Люди типу Капхи – робочі конячки .....	20
<b>ТЕСТ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ТИПУ КОНСТИТУЦІЇ</b> .....	24
<b>РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ХАРЧУВАННЯ</b>	
<b>ДЛЯ КОЖНОГО ТИПУ</b> .....	29
Про смаки не сперечаються? .....	29
Рекомендації щодо харчування для людей типу Вата .....	36
Рекомендації щодо харчування для людей типу Пітти .....	43
Рекомендації щодо харчування для людей типу Капхи .....	50
Поради для всіх і для кожного .....	57
<b>СИЛИ МАТЕРІАЛЬНОГО СВІТУ</b> .....	62
Три стани їжі .....	62
Милостива їжа збільшує тривалість життя. Чому? .....	69
Милостива їжа очищає нашу свідомість. Чому? .....	74
Милостива їжа дає силу. Чому? .....	79
Милостива їжа приносить здоров'я. Чому? .....	84
Милостива їжа дарує щастя. Чому? .....	85
Милостива їжа приносить задоволення. Чому? .....	85
Їжа повинна бути соковитою й маслянистою .....	86
Їжа повинна бути смачною! .....	90
<b>ЯК ДОБИРАТИ ПРОДУКТИ</b> .....	92
Визначаємо відповідні для вас продукти .....	92

Продукти, частково відповідні для вас .....	95
Продукти, від яких слід відмовитися .....	95
<b>ЯК ПРАВИЛЬНО ГОТУВАТИ</b> .....	97
Нейтралізуємо пристрасть і неучтво при приготуванні страв .....	97
Назва продукту .....	99
Спосіб приготування їжі .....	102
Комбінування інгредієнтів .....	103
<b>РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ГАРМОНІЇ</b> .....	107
Ранок, час благодаті .....	107
Обід – час перемог .....	111
Вечір – час відпочинку і розслаблення .....	114
Таблиці оптимального часу прийому різних продуктів ..	116
<b>ЯКИЙ ХЛІБ СПРАВДІ КОРИСНИЙ</b> .....	120
Альтернативні рецепти хліба й заквасок .....	126
<b>МОЛОКО ТА МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ</b> .....	129
Молоко .....	129
Сир .....	131
Кефір, йогурт .....	132
Ряжанка .....	132
Вершки .....	133
Сметана .....	133
Сироватка .....	134
Сири .....	134
<b>ШОКОЛАД: ШОК ЧИ ЛАД?</b> .....	139
Алан Карр про залежність від шоколаду: .....	140
Замінник какао-бобів. Кероб або Хліб Святого Іоанна ..	143
Рецепти продуктів з додаванням кероба .....	145
<b>ГУНИ І ПРОДУКТИ</b> .....	151
Милостива їжа і наше здоров'я .....	151

<b>ВИКОРИСТАННЯ В СТРАВАХ РІЗНИХ ПРИПРАВ</b> .....	159
Приправи як ліки .....	165
<b>ПІСЛЯМОВА</b> .....	167
<b>РЕЦЕПТИ ШКОЛИ ЗДОРОВ'Я І РАДОСТІ</b> .....	171
Напої, компоти, киселі .....	172
Салати .....	175
Супи .....	183
Другі страви та страви з овочів .....	190
Страви з круп .....	196
Вироби з борошна .....	204
Пироги .....	215
<b>БЛАГОСЛОВЕННЯ ЇЖІ</b> .....	225
<b>ДОДАТОК</b> .....	227
Шкідливі хімічні добавки харчових продуктах .....	227
Безпечні «Е» .....	228
Цукрозамінники .....	232
Глютамати .....	235
Вплив «швидкої» їжі на здоров'я .....	237
Про фаст-фуди .....	239
<b>ВИКОРИСТАНА І РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА</b> .....	241

## ПЕРЕДМОВА

Попервах ця книга зародилася як керівництво з правильного харчування для внутрішнього користування у «Школі Здоров'я і Радості» лікаря Синельникова, і певний час багато хто з нас користувався нею для корекції свого способу харчування. Але коли застосування знань з цієї книги почало давати відчутні результати, ми вирішили опублікувати її у видавництві для широкого кола читачів.

До певного часу ми не приділяли багато уваги питанням харчування, оскільки вважали, що на першому місці стоїть удосконалення своїх думок і поведінки, зміна характеру. Ми і тепер так вважаємо. Але поступово виявили, що в міру того, як очищалися наші помисли, почали змінюватися й наші смаки. Простежувався певний зв'язок між тим, що ми думаємо, які емоції відчуваємо і тим, що ми їмо. Це змусило нас глибше зануритися у цю тему. Ми вивчили практично всі джерела, присвячені питанням харчування, проаналізували різні системи харчування, відомі на сьогодні, й зробили дуже цікаві висновки. Ось із ними й хочемо вас ознайомити.

Ми не думали, що така банальна і заїжджена вздовж і впоперек тема може виявитися настільки цікавою для вивчення. Більше того, ми виявили, що в питаннях харчування у сучасної людини, мабуть, більше за все невігластва.

Ми не ставили перед собою завдання створити чергову, модну систему харчування. Їх нині «винайдено» безліч. Як говориться, на будь-який смак. Ми просто зібрали в одному місці і структурували для вашої зручності знання про спосіб харчування, заснований на давній ведичній мудрості і підкріплений сучасними дослідженнями,

а також поділилися власним досвідом. Вийшло практичне керівництво, здатне реально допомогти вам змінити свій стиль харчування і з метою зміцнення здоров'я, і з метою розвитку духу.

У кінці книги наведено джерела, якими ми користувалися. Якщо вас особливо зацікавило щось конкретне, ви можете ознайомитися з першоджерелом.

*Шановні наші читачі! Ми хочемо, щоб не тільки ваші думки були чистими й світлими, а також і харчування – здоровим і благодатним.*

# ТРИ ДОШІ

Концепція трьох дош — центральна в Аюрведі. По суті Аюрведа — це наука про встановлення балансу в тілі й розумі. Тіло кожного з нас — це місце взаємодії п'яти основних першоелементів (Землі, Води, Вогню, Повітря, Простору (Ефіру) з нашими почуттями й діями. Принципи, які керують цією взаємодією, називаються дошами. Їх три — Вата, Пітта і Капха.

Кожна доша — це поєднання двох основних елементів з п'яти. Вата — поєднання повітря й простору, Капха — води й землі, а Пітта — вогню й води.

ВАТА — ефір+повітря

ПІТТА — вода+вогонь

КАПХА — вода+земля

Ці три сили — Вата, Пітта і Капха — регулюють біохімічні й фізіологічні процеси, ритми і рухи, загалом, усю роботу нашого організму. Коли доші в рівновазі (а рівновага у кожного з нас своя), ми відчуваємо себе добре, маємо міцне здоров'я. Порушення рівноваги дош веде до поганого самопочуття, хвороби і навіть смерті.

Конституція людини визначається в момент зачаття. Це результат різноманітних комбінацій елементів і дош батьків з урахуванням впливу різних зовнішніх факторів. Однак, найголовніше в її формуванні — це кармічна історія душі самої людини.

У момент народження конституція вступає в свої права і починає діяти.

Вроджену конституцію називають природою або пракриті людини. Протягом життя, під впливом

неправильного харчування, способу мислення і дій конституція може змінюватися. Така змінена конституція називається вікриті. Саме її ми й будемо визначати, тому що зазвичай визначити пракриті при забрудненому стані організму неможливо. Вона, найімовірніше, виявиться, коли ви відновите свій внутрішній баланс — а цьому дуже сприяє правильне харчування.

Варто зазначити, що людей з чистим типом конституції не так вже й багато. Якщо, ознайомившись з описом типів і пройшовши тест, ви виявили, що належите до чистого типу Вата, Пітта або Капха, то це в більшості випадків означає, що ваш дисбаланс дуже сильний (пам'ятайте, що мова йде не про вашу вроджену конституцію, а про конституцію дисбалансу, тобто вікриті).

Більшість людей належить до типу двох дош, де одна доша зазвичай трохи перевершує іншу, тобто її елементи виявлені сильніше. Зовсім рідко зустрічаються так звані тридошні люди, тобто ті, у кого всі три доші виявлені приблизно однаковою мірою.

Не так і важливо, чи одна доша у вас домінує, чи дві, адже кожному з нас інколи доводиться мати справу з кожною з дош, якщо конституція виходить з рівноваги. Тому вам треба вивчити не тільки ваш тип конституції, але й характеристики всіх трьох дош. Адже коли ви збалансуєте харчування, ваша конституція зміниться і виявиться справжня, вроджена природа — пракриті, а вона може виявитися зовсім не такою, як вікриті, яку ви визначили нині.

Отже, спочатку ознайомтеся з описом типів конституції, і тільки після цього пройдіть тест, щоб визначити свій тип.

## Люди типу Вата — невгамовні творці

Вата-доша, обумовлена такими елементами як Повітря і Простір, керує рухами нашого тіла, а також відповідає за рівновагу в ньому. Ця доша керує м'язами, контролює дихальну, травну і нервову системи.