



## ЛЕКЦИЯ 12

Традиционные системы  
оздоровления,

использующие факторы  
питания: Аюрведа и др.



Для современного общества крайне важным стал термин "биобезопасность". К сожалению, в настоящее время, несмотря на активный научный, технологический прогресс, растет заболеваемость, снижается качество здоровья и, с этой точки зрения, жизнь человека, как биологического объекта становится все более и более опасной.

С одной стороны, большой вклад в современное состояние здоровья вносят опасность биотерроризма, неблагоприятные экологические факторы, рост числа открытых возбудителей инфекционных заболеваний, несовершенство и высокая стоимость ранней и качественной диагностики. Данному направлению уделяется достаточно большое внимание, в плане лечения возникающих заболеваний.

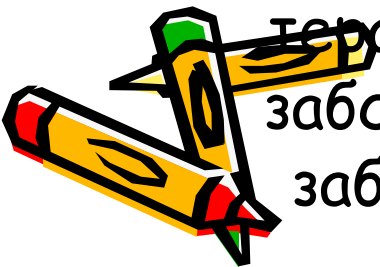
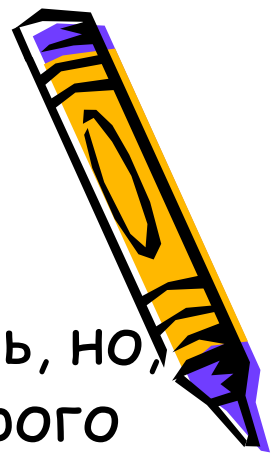


Известно, что существует два  
варианта решения данной  
проблемы:

1. устранение неблагоприятно действующих на человека факторов (экологических, биологических, физических и др.).
2. повышение приспособительных процессов к действию неблагоприятных для человека факторов.




Безусловно, первый путь необходимо развивать, но, вероятно, это путь, результаты развития которого человечество почувствует в будущем. В настоящее время крайне сложно представить себе практическое устранение всех действующих на человека вредных факторов. Тем более, что огромное количество физических факторов, микроорганизмов, химических веществ являются условно патогенными и их действие зависит от первоначального состояния организма. В то же время, несмотря на постоянный активный синтез лекарственных препаратов, методов терапии, призванных устранить возбудителя заболевания, либо отдельно взятую болезнь, заболеваемость в мире непрерывно растет.



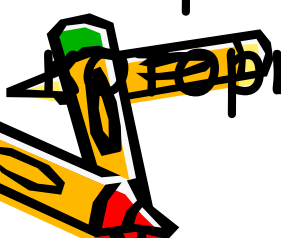
Важнейшим фактором нарушения защитных сил организма является неполноценность питания, вследствие чего, он недополучает жизненно необходимые вещества, без которых не способна исполнить свою функцию ни одна система организма, ни один обменный процесс.

Неполноценность питания, не позволяющая человеку получить суточную дозу жизненно необходимых веществ, является прямым следствием технологического прогресса. К сожалению, в настоящее время принципиально невозможно обеспечить организм всем необходимым только с помощью продуктов питания, в первую очередь, микроэлементов - веществ, которые необходимы организму в минимальных количествах, но без которых он не может выполнять свои функции.



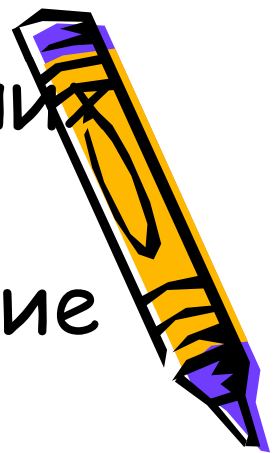


Ликвидации дефицита микронутриентов - это проблема захватывающая все общество, невзирая на уровень дохода, возраст, время года. Эта проблема касается не только России, но и всех развитых стран мира (США, страны Европы), потому что это объективная реальность, связанная с благами, которые мы получили с цивилизацией и социальным прогрессом.



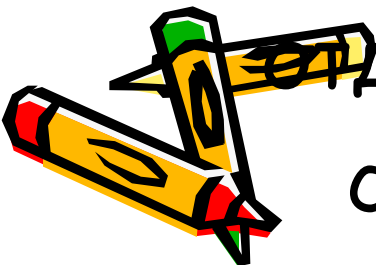
Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.

Связь питания и здоровья была замечена еще в древности. Люди видели, что от неправильного питания дети плохо растут и развиваются, взрослые болеют, быстро утомляются, плохо работают и погибают.



Основные нарушения в питании, наблюдаемые в различных возрастных и профессиональных группах обычно одинаковы. Это, в первую очередь, избыток в пище углеводов и жиров животного происхождения и дефицит овощей, фруктов и ягод, а также наиболее страшное последствие изменения ритма жизни-нарушение режима питания.

Каждое из этих нарушений, даже отдельно взятое, может влиять на состояние здоровья человека.

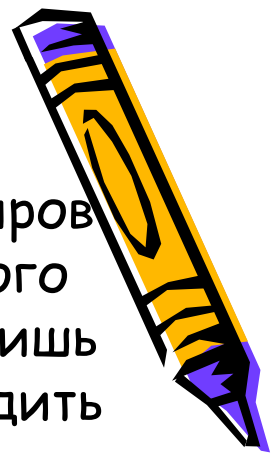


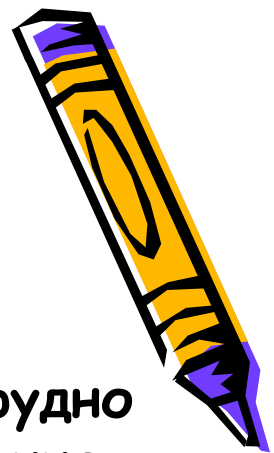


При избытке углеводов, особенно чистых сахаров, физиологически в организме происходит задержка воды, отмечается отечность и постозность, повышается расход витамина В1 и как результат - дефицит В1, ведущий к нарушению деятельности ЦНС. В организме появляются неокисленные продукты, повышается уровень пировиноградной кислоты, а значит и увеличение ацидозного состояния всего организма. Увеличение биосинтеза холестерина с увеличением жиरोобразования (возникает опасность возникновения атеросклероза и ожирения). Понижаются защитные свойства организма, увеличивается риск заболеваемости онкологическими болезнями и сахарным диабетом и нарушения функционирования поджелудочной железы. Не стоит забывать и кариес.



Что касается избытка животных жиров и дефицита жиров растительного происхождения, то для избежания этого нарушения в питании нет особых сложностей. Надо лишь довести до населения сведения о необходимости вводить ежедневно в рацион 20-30 грамм растительных жиров, вместо 5-10, так как исключая из рациона питания растительные жиры, человечество лишает себя полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), в особенности линолевой и линоленовой, которые весьма важны для деятельности сердечной мышцы, клеток печени мозга и гонад. Они являются строительным материалом клеточных мембран, соединительной ткани, миелина и входят в состав нуклеиновых кислот. ПНЖК повышают выведение холестерина из организма и увеличивают эластичность сосудов. Также, сохраняя определённый необходимый уровень иммунной системы, защищает организм от радиации. При недостатке ПНЖК холестерин соединяясь с насыщенными жирными кислотами откладывается в стенках сосудов и как результат - повышается заболеваемость тромбозами и опухолями могут появляться язвы желудка.





Дефицит овощей, фруктов, ягод более серьезен и трудно устраним. Изучения питания и самой пищи, проведенное различными авторами в разных странах мира показало, что потребление овощей оставляет желать лучшего. Они являются поставщиком углеводов, витаминов и микроэлементов, органических кислот и пектиновых веществ. Овощи и фрукты повышают аппетит и способствуют усвоению другой пищи, выводят токсины, обладают бактерицидными свойствами, нормализуют деятельность ЦНС, ПНС и ЖКТ, повышают работоспособность человека, обладают органолептическими свойствами, придавая потребляемой пище различный вкус. Овощи делают рацион питания более вкусным и полезным. Овощи, фрукты и ягоды занимают почетное место в диетическом и лечебном питании. Некоторые из них усиливают лактацию, сказываются и на качестве грудного молока.



За многие годы были  
сформулированы три  
правила в питании:

разнообразие,

умеренность и

своевременность.



Здоровое питание - это употребление продуктов, содержащих достаточное количество необходимых витаминов и микроэлементов (их называют микронутриентами), и не имеющих в своём составе вредных веществ: тяжёлых металлов, нитратов, радионуклидов, лекарственных средств, лекарственных гормонов, химических веществ и др. (их называют токсинами и шлаками).



Первый путь - это  
из внешней среды  
вместе с  
загрязненными  
продуктами, водой  
и воздухом.

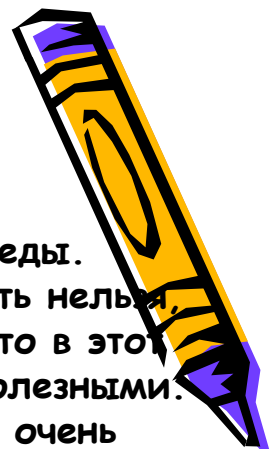


## Второй путь - из внутренней среды организма при неправильном питании, в частности, при:

- недостатке витаминов и микроэлементов в рационе питания, без которых пища усваивается неполностью;
- избыточном употреблении пищи в результате переедания, когда пищеварительная система не справляется с ее переработкой и часть пищи оказывается неусвоенной;
- употреблении несовместимых продуктов, когда пища также усваивается не полностью.



# Из чего складывается здоровое питание?



1. Ограничение поступления в организм вредных веществ из внешней среды. В условиях химизации пищи в процессе её переработки важнее знать чего есть нельзя, чем то, чем надо питаться. Для некоторых может оказаться неожиданным, что в этот перечень попадут и продукты, которые многие из нас продолжают считать полезными.

Вы узнаете, каким образом иногда мы, даже не задумываясь, превращаем очень полезные продукты в бесполезные, а порой и во вредные.

2. Включение в рацион питания пищевых растительных добавок.

Пищевые растительные добавки обогащают рацион питания основными витаминами и микроэлементами (микронутриентами), способствуя более полному усвоению пищи, ограничивая загрязнение организма её неусвоенными остатками.

3. Употребление в один прием пищи только совместимых между собой продуктов.

О том, что не рекомендуется есть огурец с молоком многие из нас знают, а вот правилом о несовместимости картофеля с мясом или яиц с мясом большинство из нас пренебрегают. В результате нередко возникают очень сложные проблемы со здоровьем.

4. Использование в рационе питания нерафинированного растительного масла.

Нерафинированные растительные масла являются основными источниками незаменимых жирных кислот, без которых нормально функционировать организм не может.

5. Использование природного заменителя сахара.

Вред, наносимый здоровью сахаром, никаким питанием и лекарствами в последующие годы исправить невозможно. Избыточное употребление сахара подавляет иммунную систему, нарушает работу желудочно-кишечного тракта, сахар лишает организм витаминов и минеральных веществ, сахар «вымывает» кальций из костей и разрушает зубы изнутри, сахар является причиной рака молочной железы и простаты, варикозного расширения вен и множества других болезней.

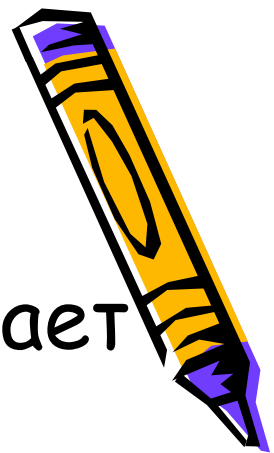
6. Включение в рацион питания овощных и фруктовых соков, отваров трав, меда, цитрусовых.






Аюрведе более 5000 лет. Она лежит в основе всех известных восточных направлений традиционной медицины - индийской, тибетской, китайской, филиппинской, японской и т.д. Сейчас Аюрведа переживает свое второе рождение. Система получила широкое распространение в крупных промышленных странах Запада благодаря современному ведическому ученому Махариши Махеш Йоге.



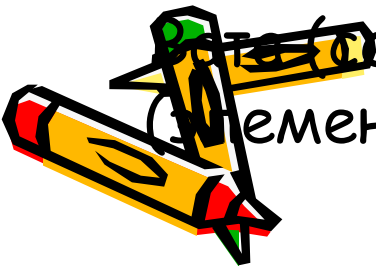


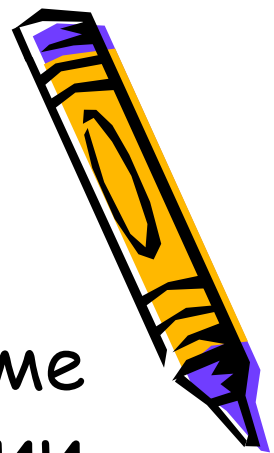
Само название "Аюрведа" показывает связь этой системы с Ведами - древнеиндийскими священными писаниями. Авторами этих писаний считаются индийские мудрецы, просветленные - риши. Однако сами риши утверждают, что система создана не ими, а является откровением самой природы. Это Знание может быть достигнуто каждым человеком в тишине медитации.





Аюрведа включает в себя религию и философию. Не будем углубляться в эту обширную область знания. Скажем лишь, что философия Аюрведы основана на идее единства человека и Вселенной. Ключом к пониманию системы является идея целостности и равновесия. Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и динамическое, согласованное равновесие всех элементов и сил, образующих и окружающих человека. И основным инструментом в диагностике и лечении, в достижении гармоничного состояния организма является принцип трех дошей - **Вата** (сочетание элементов эфира и воздуха), **Питта** (элементы огня и воды) и **Капха** (элементы земли и воды).





Все три доша представлены в организме человека, и каждый имеет свои функции.

Например, **Вата** управляет дыханием, сокращением мышц, пульсацией сердца, нервными импульсами, контролирует такие эмоции и ощущения, как тревога, страх, беспокойство, боль, спазмы. **Питта** регулирует обмен веществ, пищеварение, температуру тела, а также управляет интеллектом и пониманием. **Капха** отвечает за энергию и стабильность, поддерживает хорошую память, иммунитет.






Людей каждого  
типа можно  
охарактеризовать  
так.



Люди Вата обычно слабо развиты физически, имеют тонкую жировую прослойку и очень плохо набирают вес. Кожа у них холодная, сухая. Их ноги и руки часто холодны. Любимые вкусы - сладкий, кислый, соленый (Табл. 1). Для них характерны нарушения сна. Это творческие, активные и беспокойные люди. Говорят и ходят быстро, но легко устают. Вата очень чувствительны к изменениям окружающей среды и могут заболеть от слишком резких перемен в жизни. Плохо переносят холод.






Питта имеет стройное телосложение. Их кожа мягкая, теплая. Хороший кишечник и активный обмен веществ способствуют отличному аппетиту. Питта любят сладкую, горькую и вяжущую на вкус пищу.

Эти люди не переносят жары. Кожа - их слабое место. Она легко раздражается, воспаляется.

По характеру Питта интеллигентны, остроумны, словоохотливы, надежны, стремятся к пониманию.

Это хорошие организаторы и лидеры, но часто бывают грубыми и несдержанными. Они достаточно выносливы. Людям типа Питта необходимо вести **умеренный**, здоровый образ жизни. Любые токсины, в том числе алкоголь и никотин, способны разрушить баланс Питта.



Люди конституции Капха имеют хорошо развитое, пропорциональное тело, но легко набирают лишний вес. Обычно они имеют ширококостное телосложение, развитую мускулатуру, толстую кожу. Капха отличаются хорошим аппетитом, предпочитают острую, горькую и вяжущую пищу. Покушать они любят, но пищеварение у них замедленное. Спят Капха долго и крепко.

Черты характера - медлительность, миролюбие, уравновешенность, терпимость к окружающим. На людей типа Капха отрицательно влияют холодная сырая погода, однообразная пища, отсутствие физических нагрузок.





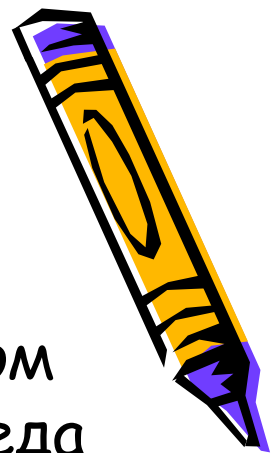


В чистом виде доши встречаются довольно редко. Чаще всего индивидуальная конституция складывается из двух дош. Самый редкий тип - в котором сочетают все три доши. Такие люди имеют максимум возможностей для поддержания баланса в организме.

Зная индивидуальное сочетание дош в организме, аюрведические врачи назначают комплекс оздоровительных мероприятий, которых в Аюрведе огромное количество. Это и лечение травами, металлами, камнями, и цветотерапия, и метод комплексной очистки организма от токсинов

Панчакарма, и медитация, как средство очищения психоэмоционального уровня. Физические и дыхательные упражнения Аюрведы напрямую связаны с Йогой. Выполняя позы (асаны), человек не только делает свое тело более прочным, проницаемым для электрических импульсов, но и создает условия для непрерывного, бесперебойного течения энергии в организме.





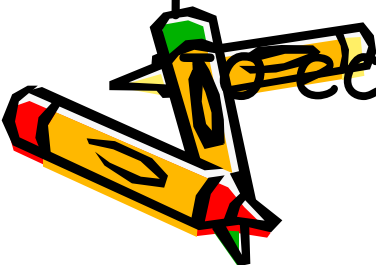
Аюрведическая диета - это питание с учетом индивидуальных особенностей, когда сама еда становится лекарством. Конечно, при подборе диеты существует множество нюансов, но если руководствоваться принципом равновесия, то диету легко подобрать самому, лишь задавая себе вопрос: "А что необходимо моему организму в данный момент, чтобы достроить его до целого, сбалансированного состояния?" Кстати, этот вопрос нужно задавать себе как можно чаще. Когда нам холодно, мы одеваемся потеплее. Когда жарко - снимаем лишнее. Так и во всем остальном. Постоянно привносите в организм то, чего ему в данный момент не хватает.

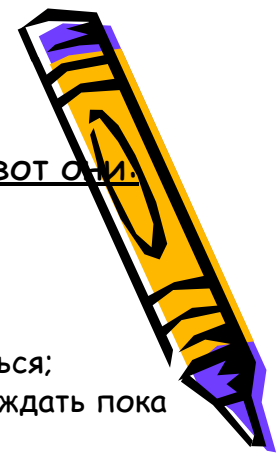


Согласно Аюрведе, сбалансированной диетой считается такая, которая содержит в себе все шесть вкусов в тех количествах, которые наиболее подходят для конституции человека, физического и ментального состояния, времени года и возраста. Однако, часто можно обнаружить то, что люди больше всего переедают сладкой пищи - возможно, для того, чтобы сбалансировать недостаток сладости в их эмоциональной жизни.



Аюрведа (ведическая наука о здоровье и о питании, в том числе) подчеркивает, что все люди разные и подход должен быть индивидуальным. Но, Аюрведа использует специи почти в каждом блюде, а многие из них невозможно заменить чем-то другим. Если говорить в общем, то питание (как и все остальное) должно приводить физиологию - и тело, и ум - к балансу, к равновесию, тогда здоровье придет само собой.





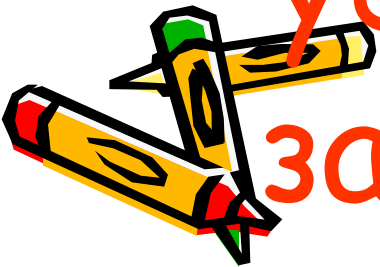
Если все-таки хочется получить самые общие рекомендации по питанию, то вот они:

1. Какие продукты не рекомендуется употреблять написано выше.
2. Общие правила приема пищи, улучшающие пищеварение:
3. основной прием пищи в полдень (12:00 по местному времени);
  4. есть только сидя;
5. есть в спокойной, тихой атмосфере, не смотреть телевизор, не читать, не отвлекаться;
6. не кушать в эмоциональном состоянии (возбуждение, злость, беспокойство, печаль), подождать пока сознание успокоится;
  7. после еды не вставать из-за стола не менее 5 минут;
  8. не есть снова, пока предыдущая пища не переварилась (не менее 3 часов);
    9. есть только при чувстве голода;
    10. есть медленно;
    11. тщательно пережевывать пищу;
    12. съесть 3/4 от своих возможностей;
    13. не есть холодную пищу;
  14. есть только свежую пищу, только что приготовленную или в крайнем случае приготовленную сегодня;
  15. не пить много жидкости в время еды, особенно холодной, желательно запивать пищу горячим аюрведическим кипятком (кипевшим 20 минут);
  16. не употреблять молоко с другими продуктами, особенно с кислым или соленым вкусом - пить его только кипяченным и горячим со острыми специями (можно с сахаром, бананом);
    17. сочетать только сочетаемые продукты;
    18. использовать для переваривания и усваивания пищи;
  19. не употреблять промышленный сыр (из-за сычужного фермента), мороженое или холодное молоко, нагретый или приготовленный мед;
    20. не употреблять йогурт с желатином;
    21. включать все 6 аюрведических вкусов в главный прием пищи каждый день;
    22. настраивать питание с индивидуальными особенностями, сезоном, погодой;
    23. не есть пищу с кислым и соленым вкусами перед сном (даже не пить кефир);
      24. не есть много жареного, кислого и соленого;
  25. заниматься физическими упражнениями, лучше всего йога-асанами.





Шестистадийный обед -  
употребляются 6 блюд,  
сначала те, которые  
усваиваются долго,  
затем более легкие.



**Стадия 1.** Мучное или тяжелое сладкое - например торт; или пирог; или сладкая вермишель (например, с изюмом); или хлеб с маслом.

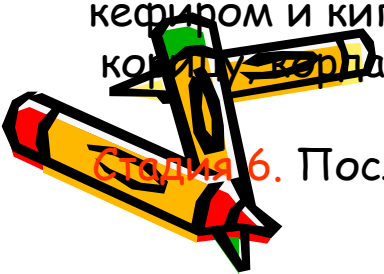
**Стадия 2.** Сырые овощи, то есть салат из мелко натертых овощей, заправленный сметаной или маслом (лучше оливковым), с лимонным соком и со специями (имбирь, перец), можно с домашним хлебом - например, мелко натертая белая или синяя капуста со сметаной и специями - соль, перец, имбирь и другими].

**Стадия 3.** Бобовые или чечевица или фасоль или нут или дал или маш (если суп, то готовить со специями и при открытой крышке на медленной огне в большом количестве воды) - например суп из чечевицы; или вареная фасоль (горох); или котлеты из гороха (чечевицы, нута).

**Стадия 4.** Приготовленные овощи (хорошо проваренные или тушеные или жаренные), масла (лучше масла гхи) добавлять в меру - например тушеные овощи (на масле жарятся специи, затем овощи, можно добавить зеленый горошек, затем заливаются водой и накрываются крышкой); или проваренные листья капусты обжаренные в кляре; или котлеты из овощей (любых); или драники; или овощной суп (морковь, капуста, зеленый перец, картофель, зеленый горошек, цветная капуста, можно добавить немного риса или гречки, заправить обжаренными на масле специями).

**Стадия 5.** Приготовленный рис или другая крупа, например, с чатни (соусом) - например гречневая или другая каша со специями; или вареный рис со специями и маслом гхи (или сливочным); или рис на пару. [Чатни (соус) можно сделать из сметаны и специй; или кефира, банана и специй (мелконарезанный банан размешать с кефиром и кипяченой водой 1:1 и добавить сахар и специи - соль, имбирь, куркуму, корицу, кардамон); или из фруктов (яблок) и специй (поджарить на масле специи, затем яблоки, добавить воду и варить 15 минут)].

**Стадия 6.** Последняя стадия - самая легкая. Например: свежие фрукты или сок или компот или ласси (напиток) или чай из специй.



## Некоторые основные концепции Аюрведической Совместимости пищи включают следующее:

Избегайте употреблять молоко или молочные продукты с кислыми фруктами или цитрусовыми или с другой кислой едой.

Избегайте употреблять картофель или другие крахмалистые пищевые продукты. Крахмал довольно долго переваривается; и часто картофель или другая крахмалистая пища не переваривается должным образом, создавая Аму [токсины].

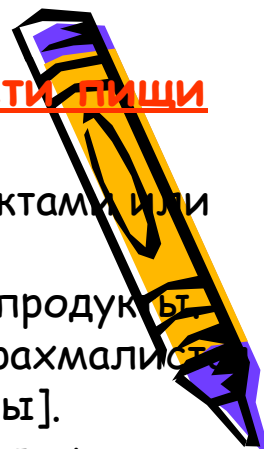
Избегайте употреблять дыню и зерновых вместе. Дыни перевариваются быстро, в то время как зерновые долго. Эта комбинация расстраивает желудок. Дыни следует есть одни, без других продуктов.

Мед никогда не должен быть приготавливаться (нагреваться). Мед переваривается очень медленно, а если он приготовлен (нагрет), молекулы, присутствующие в мёде, становятся не-гомогенизированным клеем, который накрепко прикрепляется к слизистым мембранам и забивает тонкие каналы клеток, создавая токсины.

Неприготовленный мед - нектар, приготовленный (нагретый) мед - яд. Не употребляйте молоко вместе с другими белковыми продуктами. Белки обладают согревающим качеством, а молоко охлаждает, таким образом, они противодействуют друг другу, нарушают Агни [огонь пищеварения] и создают Аму [токсины].

Молоко и дыню не нужно есть вместе. Они оба охлаждают, но молоко является слабительным, а дыня - мочегонной, и молоко требует большего количества времени для переваривания. Кроме того, действие соляной кислоты в желудке заставляет молоко свернуться. По этой причине Аюрведа не советует употреблять молоко с кислыми фруктами, йогуртом, кислыми сливками или сметаной, кислым вареньем,

сыром или другими кислыми продуктами.





# Ежедневная диета должна

## включать:



40-50% хорошо приготовленного риса (Басмати) или зерновых (пшеница, ячмень) в зависимости от конституции тела;

15-30% хорошо приготовленных бобовых (дал, мунг-дал, маш, чечевица, горох, фасоль);

2-5% овощных супов;

1 чайной ложки пикуля - солений  
или т.п.





Следование системе естественного оздоровления должно быть сознательным. "Важно ведь не просто механически усвоить комплекс дыхательных и физических упражнений, закаливающих процедур, рекомендованных рационов питания, но и понимать, по каким законам природы осуществляются основные процессы жизнедеятельности человеческого организма. Активное участие сознания и подсознания в процессе оздоровления - такая же неотъемлемая часть системы, как и все остальное.

