

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Как превратить
еду в источник
долголетия



Законы индивидуального оздоровительного питания

Разработай свою индивидуальную оздоровительную
систему питания



Оглавление

Законы индивидуального оздоровительного питания	1
Вступление	6
Мое питание	11
Как я пришел к правильному питанию?	11
Что дальше?	13
Одного намерения мало	14
О сыроедении — моей цели	14
Почему сыроедение?	15
Настройтесь!	17
Определите цели	18
Структура и законы вселенной	27
Акаш — эфир или форма пространства	27
Ваю — воздух, принцип движения	28
Агни — огонь, принцип трансформации или переваривания	29
Джала — вода, принцип смягчения и размягчения	30
Притхви — земля, принцип накопления, уплотнения	31
Качество и количество	32
Зависимость пяти принципов	34
Две природы в человеке	35
У многих может возникнуть вопрос, что делать?	38
Психика и тело	39
Структура психики и тела	41
Теория трех дош	43
Вата-доша	45
Принцип подвижности в сознании и теле	45
Качества вата доши	47
Функции вата доши	47
Причины дисбаланса вата доши	50
Увеличение ваты в уме	52
Уменьшение ваты в уме	57
Уменьшение ваты в теле	58
Пита — огонь	59
Принцип трансформации	59
Качества пита доши	59
Функции пита доши	60
Причины дисбаланса пита доши	63
Увеличение питы в уме	65
Увеличение питы в теле	68



Пониженное состояние пита доши	69
Понижение питы в уме	69
Понижение питы в теле	71
Капха доша	72
Принцип смягчения и накопления в сознании и теле	72
Качества капха доши	73
Функции капха	73
Причины дисбаланса капха доши	76
Увеличение капхи в уме	78
Увеличение капхи в теле	79
Понижение капхи в уме и в теле	80
Смешанные доши	83
Вата-пита	83
Вата-капха	84
Пита-капха	85
Вата-пита-капха	85
Определение пракрити	86
Определение викрити	89
Пищеварение	92
Общий принцип питания	92
Вкусы	97
Сладкий	98
Кислый	99
Солёный	100
Острый	101
Горький	102
Вяжущий	103
Время суток	104
С 2 до 6 часов утра — вата доша	104
С 6 до 10 часов утра — период капхи	105
Утренний прием пищи — с 7 до 9 утра	106
Обеденный прием пищи — с 10 до 14 часов (до 15 часов летом)	107
Вечерний прием пищи — с 14 до 18 часов (до 19 часов летом)	108
Вечерняя еда — с 19 до 21 часа	109
Время года	110
Зима — декабрь, январь, февраль	110
Весна — март, апрель, май	111
Лето — июнь, июль, август	112
Осень — сентябрь, октябрь, ноябрь	112
Изучаем качества продуктов	113



1. Смотрим на продукт	115
2. Тактильный контакт	116
3. Нюхаем продукт	116
4. Вкушаем продукты	117
5. Анализируем результат влияния пищи на тело	117
Качества продуктов	118
Фрукты и ягоды	119
Сухофрукты	130
Овощи	131
Орехи	137
Зерновые	141
Бобовые	145
Масла	147
Молочные продукты	149
Специи	151
Изменение свойств продуктов	157
Индивидуальное питание	159
Время суток	162
Время года	162
Болезни	163
Программа индивидуального питания при дисбалансах дош	164
Питание при дисбалансе вата доши	165
Питание при повышенной пита доше	167
Питание при дисбалансе капха доши	169
Употребление воды	171
Питье воды для вата доша	173
Питье воды для пита доша	174
Питье воды для капха доша	177
Употребление соков	178
Питание при болезнях	179
Питание при болезнях позвоночника	182
Питание при болезнях сердца	183
При болезни печени	187
Питание при болезнях почек	190
Питание при болезнях желудка и тонкого кишечника	194
Сыроедение	199
Сыроедение — с чего начать?	200
Меню сыроеда	201
Количество приемов пищи	202



Вступление

Здравствуйтесь, друзья!

Позвольте представиться: я, Николай Высочанский, вот уже более 15 лет изучаю и преподаю йогу, аюрведу, аюрведическую психологию и оздоровительное индивидуальное питание.

Я изучал эти науки под руководством лучших специалистов, искал книги, изучал видео- и аудиоматериалы по данной тематике. Все это прочитано, просмотрено и прослушано, а затем обдумано, проанализировано, осознанно. И то, что можно было применить, применено мной.

Таким образом, **мной был получен практический опыт**, которым я бы хотел поделиться в данной книге. Также она будет дополнена аудио- и видеоматериалами.

Далее на основе освоенного материала и реализованного опыта мной был организован процесс обучения, одним из направлений которого является оздоровительное индивидуальное питания. Хотел бы отметить, что я занимаюсь обучением не шаблонному, а именно индивидуальному питанию.

Для этого необходимо участие и ученика, и учителя. Таков принцип разработки индивидуальной программы оздоровительного питания, где необходимо взаимодействие двух заинтересованных сторон — консультанта и консультирующегося.

За эти годы я провел сотни консультаций, лекций, семинаров и курсов по вопросу питания. И, скажу я вам, наука сбалансированного и индивидуального питания многогранна и безгранична, как сама жизнь. Вы можете спросить, почему все так сложно? Отвечу на это таким образом: **процесс питания у каждого человека преследует какие-то определенные цели.**

Для большинства людей еда — это возможность чувственного удовольствия. И в самом деле, еда приносит удовлетворение, но это не единственная задача приема пищи. Другие видят в еде средство омоложения и оздоровления.

Действительно, правильное питание является одним из инструментов оздоровления, но правильно организованный процесс питания позволяет достигнуть более высоких целей.



Ведь питание — намного больше, чем просто вкусная еда для чувственного удовлетворения вкусовых рецепторов или сугубо для оздоровления.

Питание формирует нашу психику и тело, влияет на духовную и морально-нравственную сторону жизни. Недаром древние говорили: **«Ты есть то, что ты ешь»**.

Но реальность такова, что большинство в еде видит все-таки возможность получения чувственного удовлетворения, то есть ради приятного вкуса для языка. И здесь я хочу обратить ваше внимание на такой факт: **то, что приятно, не всегда есть то, что полезно для здоровья тела, спокойствия ума и душевного равновесия**.

Непонимание этого факта есть самая основная проблема, связанная с питанием. В погоне за чувственным удовольствием от еды мы нарушаем все мыслимые и немыслимые правила питания и тем самым активно разрушаем свое тело и психику.

Потом удивляемся: а почему это мы боеем, полнеем и страдаем стрессами, ведь мы ж так правильно питаемся. Ну, подумаешь, съел, там, на ночь...

И очень сложно доказать человеку (не понимающему, что все в этом мире работает по строгим законам вселенной), что его процесс питания далек от совершенства. Доказать это ему можно лишь тогда, когда его желудок или кишечник заболит, или у него будет многодневный запор.

Или тогда, когда тело человека увеличится в объемах до таких необъятных размеров, что станет очевидным факт неправильного питания. Вот только тогда, возможно, человек признает, что не все так и правильно с его питанием, и стоит задуматься об этом.

К сожалению, в большинстве случаев мы не склонны использовать разум, планируя свое питание, да и вообще свою жизнь. Нам кажется, что мы что-то знаем и что-то планируем, но у нас нет фундаментального понимания жизни. **Мы живем скорее интуитивно, чем рационально, но законы вселенной неумолимы к незнающим их**. От этого возникают все наши беды.

Там, где надо быть иррациональным — любовь, дружба, семья — мы порой очень рациональны. А вот в вопросах оздоровительного индивидуального питания, образа жизни, мышления, выбора работы, правил сна и отдыха, мы иррациональны. **Но эти сферы как раз и должны управляться разумом**.



Увы, нас не учат в школе, в какой сфере жизни как необходимо себя вести, так как считают, что это не важно. «Жизнь сама научит», — думают наши учителя.

Нас учат математике, физике и химии, но не учат законам гармоничной жизни.

Что значит гармоничной жизни? **Гармоничная — значит, в гармонии с законами вселенной.** Смотрите, как все происходит в реальности. Заболев, располнев, получив массу всяких болячек, мы редко осознаем связь питания с последствиями.

Но даже если некоторые и осознают такую очевидную взаимосвязь, информации о законах оздоровительного (и, к тому же, индивидуального) питания не так уж и много. Почему так? Факторов, которые необходимо учесть при составлении индивидуальной оздоровительной системы питания очень много.

Надо знать и иметь в виду:

1. Состояние психики
2. Общее физическое самочувствие
3. Болезни на данный момент
4. Общее состояние внутренних органов
5. Время суток
6. Время года

Вот лишь некоторые из факторов, которые необходимо учитывать каждый раз, когда вы хотите что-то приготовить или купить, чтобы покушать.

Но большинство из нас интересуется, чтобы еда всегда была вкусная, ням-ням-ням, а то, что **такая еда из года год разрушает наше тело и психику, нас редко волнует.**

Есть, конечно же, и просвещенные интеллектуалы, понимающие взаимосвязь питания и болезней, но от желания, чтобы еда была вкусной и при этом еще и полезной, никуда не деться.

Могу вам сразу сказать, что это очень сложная задача, которую без особых знаний реализовать очень сложно. Практически невозможно.



Почему? А потому, что **в любом случае нужно будет идти на компромисс и где-то от чего-то отказываться**, где-то что-то принимать в своей жизни, так как не все, что нравится нашему языку, полезно для нашего здоровья.

Было бы просто замечательно, если бы можно было кушать вечером все, что угодно, но при этом оставаться здоровым. Сам бы так хотел. Такое питание бы очень нравилось нашему языку, но вечером слабеет огонь пищеварения, и поэтому **закиданные в желудок продукты будут лежать плотным комком до следующего утра**.

Тело, знаете ли, как машина в какой-то степени. Машина имеет свою конструкцию и принцип функционирования — точно также и тело.

Допустим, если машина ездит на бензине, а мы залили дизельного топлива, то мы ж не удивляемся, что она не едет. Мы разумные люди и понимаем, что машина не едет, потому что у нее двигатель, который работает на бензине.

Но в вопросах питания мы почему-то ведем себя как маленькие дети. Закидываем в наше несчастное тело все, что вкусно, и хотим, чтобы при этом оно работало без сбоев, и мы были всегда здоровыми.

Но так не всегда получается. **Необходим компромисс полезного и вкусного**. Вот его поиском мы с вами и будем заниматься в нашей книге и на наших видеокурсах.

Я обрадую вас: есть знания, которые помогут нам питаться максимально вкусно и при этом оставаться еще и здоровым. **При этом от вас потребуется быть взрослым человеком, который живет понятиями «полезно» и «неполезно», а не ребенком с его «вкусно» и «невкусно»**.

Если все же кто-то из вас маленький ребенок, тогда кушайте, как вам хочется, но не жалуйтесь кому-то на свои болячки. Этим вы расписываетесь в собственной глупости.

Это все равно, что прийти к врачу и сказать:

— Доктор, у меня голова болит.

— Что вы делаете? — спросит доктор.

— Ну, я бьюсь каждый день головой об стенку.

— Ну, — спрашивает доктор, — а вы не видите связи между вашими действиями и головной болью?



— Нет, доктор, я считаю, что то, что я бьюсь об стенку головой, никак не связано с моей головной болью. Думаю, что у меня болит голова, потому что экология плохая.

Вот так вот бывает.

И скажите мне, как тут что-то докажешь человеку? Он уже имеет свое представление обо всем. При этом он не хочет слушать разумных советов и не хочет видеть причины и следствия, **потому что будет необходимо:**

1. Признать, что ты в вопросах питания дилетант
2. Увидеть свое желание есть только вкусную еду, даже в ущерб ее полезности для тела
3. Признать слабость перед собственным языком
4. Осознать необходимость изменений в своем подходе к питанию
5. Изменить свое мировоззрение
6. Научиться соблюдать правила и предписания
7. Не отступать и не сдаваться, даже если что-то не получается и бывают срывы

Вот лишь некоторые из условий, необходимых для формирования оздоровительного и индивидуального питания.

Но есть люди, которые верят в гномиков, и думают, что на свете есть чудеса. Они есть, но в сфере иррационального. **А в сфере рационального, к которой относится процесс питания, существуют свои строгие правила.**

Вот о них я и буду рассказывать в своей книге и приложениях к ней, максимально адаптировав под нашу реальность, наш менталитет, привычки в еде, работу, семью, болезни, выбор продуктов на рынке и другие факторы.

В этой книге будет очень много материала из аюрведы, йоги, психологии, астрологии, натуропатии, анатомии, из моей личной жизни и жизни тех, кто ко мне обращался.

Все это переварено мною и **проверено на сотнях моих клиентах**. Я подскажу вам, как разрабатывать свои индивидуальные программы оздоровительного питания с учетом множества факторов. Это будет интересное путешествие в мир разнообразных наук, связанных с оздоровительным питанием.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Полагаю, что вам уже нравится такая идея книги, не правда ли? И если это так, тогда в путь.

Давайте станем специалистами в деле созидания себя любимого, своего неповторимого оздоровительного питания. Научившись этому для себя, вы сможете помогать другим, своей семье, детям, родственникам, друзьям. Все реально, проверено временем и опытом.