

Пеме Кунга
Тибетская медицина. Секреты правильного питания

Главные секреты медицины Востока –



Текст предоставлен правообладателем
«Тибетская медицина. Секреты правильного питания / Пеме Кунга»: Эксмо; Москва;
2018
ISBN 978-5-04-093703-5

Аннотация

Правильное питание должно приносить пользу телу, ясность уму и увеличивать жизненные силы человека. Не этого ли хочет каждый?

Легендарная тибетская система питания, с которой вы познакомитесь, поможет вернуть здоровье и значительно улучшить качество вашей жизни. Книга написана известным практикующим врачом, автором книг и статей по тибетской медицине. Автор открывает тонкую взаимосвязь элементов в привычных пищевых продуктах. Благодаря подробному изложению традиционная восточная диетология становится понятной и доступной. Теперь приготовление еды превращается в пищу для ума и настоящее творчество на долгие годы активной жизни.

Завтраки, обеды и ужины принесут радость осмысленной заботы о здоровье близких.

Пеме Кунга Тибетская медицина. Секреты правильного питания

В оформлении переплета использованы фотографии и иллюстрации:

Komsun S, espies, Olga Popova, DiViArt, Nata Alhontess, Natalya Levish / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

alex74, Alexander_P, Alfazet Chronicles, Ana Babii, AnhenMons, aniok, Anton V. Tokarev, ArtColibris, Artem

Stepanov, ArtMari, Artspace, Artur Balytskyi, Ashusha, AVA Bitter, Balora, bioraven, blue67sign, Bodor Tivadar,

Channarong Pherngjanda, Cherstva, chronicler, Daria Rosen, DiViArt, Egor Shilov, Elena Barenbaum, Elizaveta

Melentyeva, EngravingFactory, Epine, Fandorina Liza, father, Goderuna, Hein Nouwens, Helena-art, IAS75, Ilya

Martynov, Iraida Bearlala, Jka, johavel, Julianna Million, Kamieshkova, Kayocci, kirpmun, Komleva, Kozachenko

Maksym, Kseniyart, La puma, Lemon_pie, Lina Keil, mamita, MarCh13, Mariia Burachenko, MarinaDa, Mark

Carrel, mashabr, maximmmum, messer16, mills21, mohinimurti, MoreVector, Morphart Creation, mr_owlman,

Nata Alhontess, nata_danilenko, Natalya Levish, Natasha Pankina, Navalnyi, nikiteev_konstantin, Nikitina Olga,

Nikolayenko Yekaterina, Olga Lobareva, Olga_Zaripova, ONYXprj, Pakhnyushchy, panki, PhoenixNeon, Pinchuk

Oleksandra, plalek, Rin Ohara, Rina Oshi, Roberto Castillo, Sabelskaya, Sketch Master, Sophie_Rose, Suchkova

Anna, SuperArtWorks, Svesla Tasla, Trrent, tutsi, v.ronnica, vector_ann, Vectorcarrot, Vera Petruk, Verpeya,

Visual Generation, vitdes, Vol. Kozin, white snow, xpixel, Zanna Art, Zubdash / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Введение

В то время как западная система питания концентрируется на микро- и макроэлементах, спорит о вреде сахара и пользе вегетарианства, Восток смотрит глубже,

утверждая, что здоровое питание определяется взаимосвязью первоэлементов в пище.

Питание современного человека

Система питания, основанная на принципах тибетской медицины и учении о трех жизненных началах (*дошах*), испытана многовековой практикой и успешно применяется в современных методиках лечения. Все новое – это хорошо забытое старое, поэтому традиционная восточная диетология является наиболее приемлемой для людей, которые заботятся о своем здоровье.

Тибетская система питания в первую очередь учитывает взаимосвязь *первоэлементов* в пищевых продуктах. Такой подход к диете оправдывает себя в любой точке мира, невзирая на климат и культурные пристрастия людей. Тибетские мудрецы никогда не опирались на незыблемые догмы и всегда учитывали реальные условия жизни каждого конкретного человека. Применять на практике такую систему питания легко и удобно, ведь она не противоречит уже сложившимся привычкам того или иного социума. При формировании правильной диеты можно вносить в рацион любые «местные» продукты питания, и, что самое важное, такая пища будет привычной, полезной и очень приятной. Подобные принципы лечебного питания не только удовлетворяют вкусы и пристрастия человека, они успешно гармонизируют его жизненные начала (*доши*), а следовательно, сохраняют хорошее здоровье и продлевают жизнь.

Сегодня появилось множество новых диет, но ни одна из них не является полностью обоснованной с точки зрения основополагающих законов природы и базовых элементов, составляющих человеческое тело и личность.

Традиционные восточные правила подбора и приема пищи вполне удовлетворяют условиям здорового питания.

Во многих развитых странах отмечается довольно парадоксальная ситуация, когда предложение на рынке пищевых продуктов во много раз превышает спрос как по количеству, так и по ассортименту. Однако применение новых технологий выращивания, хранения и приготовления пищевого сырья ухудшают качество получаемых при этом продуктов. Современному человеку сегодня сложно выбрать качественные продукты питания, а разобраться в некоторых компонентах без консультанта вообще невозможно. Такое разнообразие, еще сто лет назад невиданное и неслыханное, не только не избавило человечество от болезней, а наоборот, поставило его перед угрозой тотальной деградации в сфере здоровья и вымирания в недалеком будущем.



Статистика неумолима: население развитых стран, в которых не придерживаются национальных традиций в области питания, массово страдает от ожирения, язвы желудка, опухолей кишечника, атеросклероза и множества других болезней, полученных по причине несбалансированного, избыточного потребления откровенно вредной и даже ядовитой пищи, разнообразных новомодных напитков. Заболевания желудочно-кишечного тракта множатся из года в год, и конца этому процессу не видно. Такой атаки консервантов и гормонов на человеческий организм в истории развития жизни на Земле не было никогда.



Изменять своим пристрастиям = ломать себя изнутри.

Поражает не только сам факт, что современная пищевая промышленность разрабатывает, производит и внедряет на рынок огромное количество ядовитых и вредных продуктов питания, но и то, что люди, употребляя все эти химикаты, до сих пор не вымерли как биологический вид. Ведь животные, например, которые питаются неестественной для себя пищей, просто погибают от различных болезней, вызванных резким изменением биохимических процессов в организме. Очевидно, человечество как биологический вид более всеядно и лучше приспосабливается к изменениям рациона питания.

Ресурсы здоровья не безграничны. Люди столетиями привыкали к той или иной культуре питания, к определенным видам пищи, ее количеству и способу приготовления.

Бездумное, агрессивное вторжение современных «достижений» пищевой и химической промышленности не дает процессам адаптации в организме человека успевать за этими буквально катастрофическими переменами. Сегодня даже вполне безобидные продукты питания, которые появляются на столе жителя мегаполиса «благодаря» глобализации средств производства и рынков сбыта, становятся причиной серьезных нарушений и даже

смертельных болезней. Современный человек должен понимать, что без правильного подбора продуктов о сохранении своего здоровья не может быть и речи.

Чтобы разобраться в вопросах правильного или, точнее сказать, сбалансированного питания, которое должно приносить благо телу, ясность уму и повысит наш творческий потенциал, нужно пользоваться только зрелой системой воззрений, которая базируется на проверенной временем истинной духовной традиции.

Принципы тибетской лечебной диетологии, методики индивидуального подбора продуктов питания и главные приемы, способствующие изменению свойств различных продуктов, ждут вас на странице этой книги. Попробуем сравнить традиционные тибетские методики питания с современными.

Массовый бум в области оздоровительных систем начался в Европе в конце XIX века, когда европейцы наконец поняли, что человек должен заниматься своим здоровьем целенаправленно, системно и последовательно, и, самое главное, до попадания на больничную койку. В темные времена средневековья христианская церковь с помощью методов святой инквизиции проповедовала тезис о том, что тело человека и все его естественные потребности являются чем-то очень греховным, плохим и недостойным внимания со стороны самого человека и общества в целом. Людей, которые имели смелость выступить против подобных воззрений, жгли на кострах, преследовали как чернокнижников и последователей дьявола – сторонника плотских утех, призывающего любить свое тело, следить за его здоровьем, да и вообще уделять внимание не только Богу, но и самому себе.

Научный прогресс сделал свое дело, церковь в конце концов отделили от государства, а свобода личности стала основным приоритетом общества. Началась новая эра под названием «здоровый образ жизни». Тема эта для европейцев была весьма новой и непонятной. Ученые, пытаясь разобраться в хитросплетениях человеческого организма, культуре питания, труда и отдыха, подходили к данному вопросу, как всегда, только с рациональных позиций.

Не имея собственных серьезных традиций, европейцы придумывали все новые и новые, совершенно беспочвенные оздоровительные системы питания и образа жизни, иногда пытаясь слепо подражать различным восточным духовным учениям, например Аюрведе.

Однако такой поверхностный подход к базовым положениям не имел четкой основы. По этой причине абсолютно противоречащие друг другу методы в области диетологии в невероятных количествах множатся до сих пор. Они совершенно не решают проблемы здоровья и долголетия, а только еще больше запутывают тех, кто ищет выход из сложившейся ситуации.

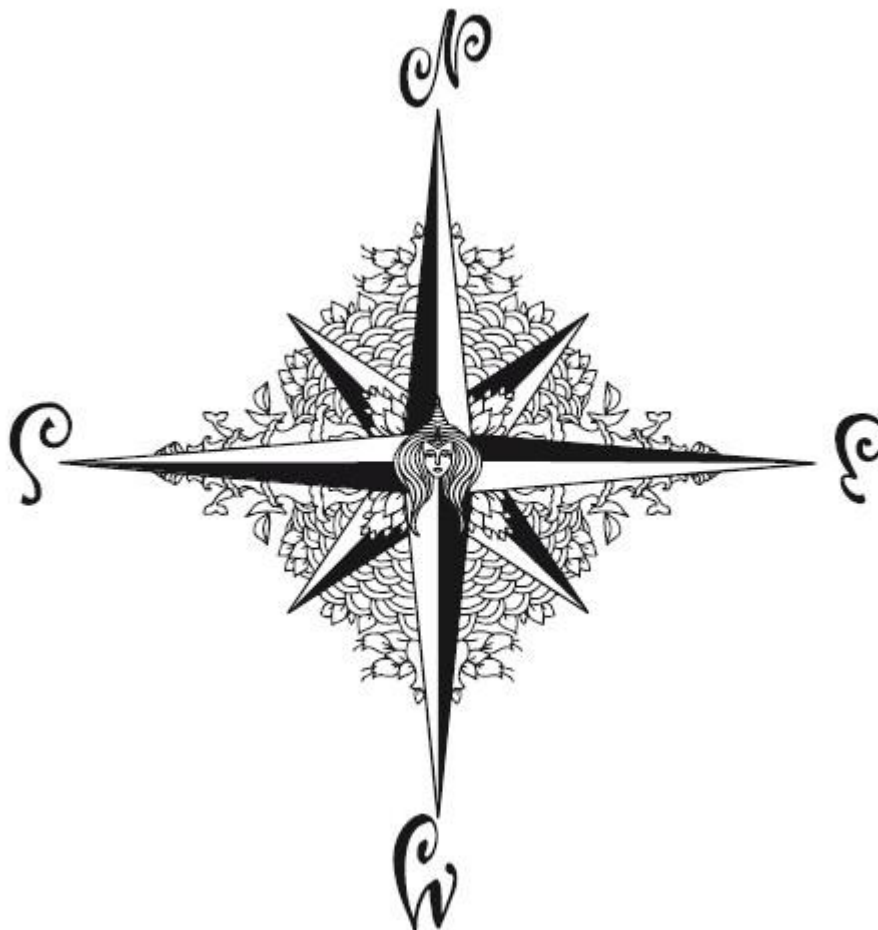
На Востоке с древних времен существуют зрелые оздоровительные системы с детально разработанными методиками диетологии, которые легко применить на практике. Однако эти системы можно с пользой применять только тогда, когда правильно поняты принципы, лежащие в их основе.

По причине чисто умозрительного и грубого компиляционного подхода восточные системы питания довольно неуклюже внедрялись в среде европейских потребителей. Часто такие «научные» эксперименты над человеком не обходились без печальных казусов. Ведь при механическом подходе к жизнедеятельности, без коррекции по отношению к здоровью конкретного человека, его возрасту, полу, климату, в котором он проживает, и образу жизни сумбурные методики, скорее всего, выглядят как грубые эксперименты.

Советы по питанию, вполне естественные и логичные для жителя жаркой Индии, в холодном и сыром климате Англии воспринимаются как преднамеренное вредительство.

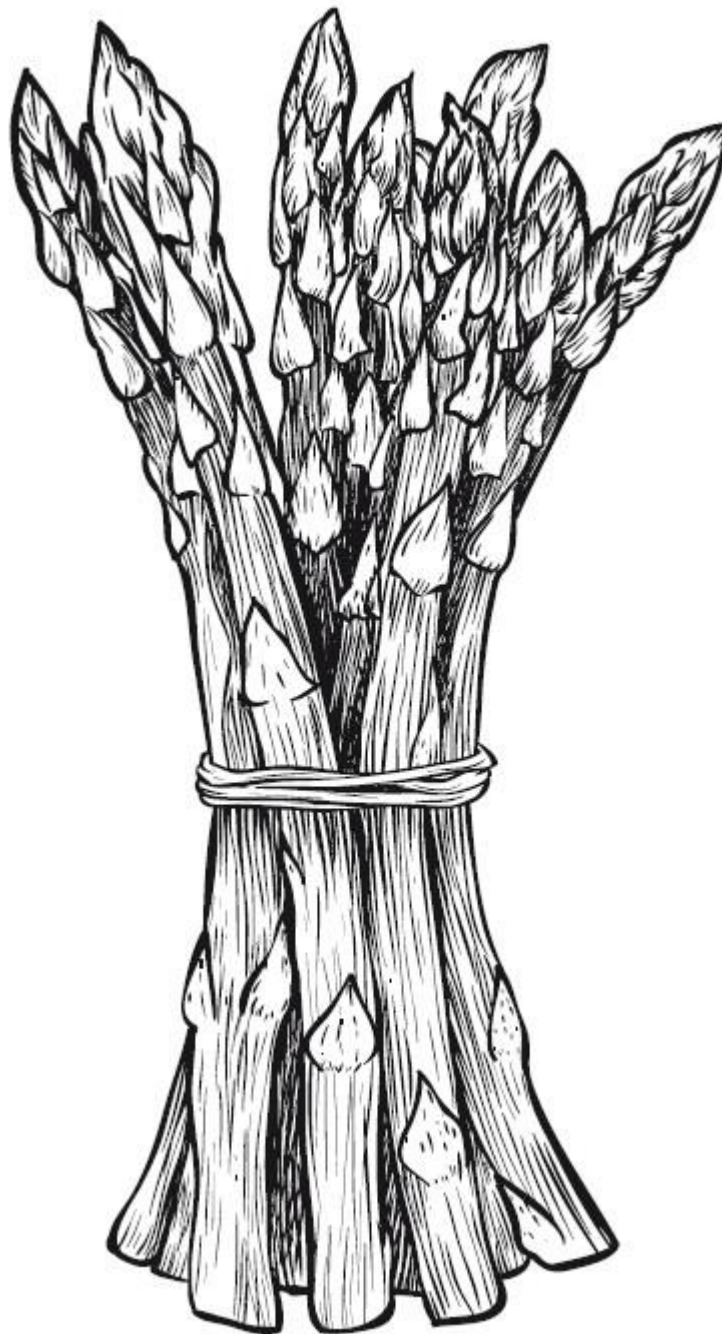
Вся современная европейская диетология в основном базируется не на ясном понимании взаимодействия базовых жизненных основ и первоэлементов природы, а на

расхожих предрассудках, заложенных в современных теориях питания еще в те романтические времена, когда передовые умы Англии пытались «женить» Восток на Западе. Из такого «брака по расчету» вышел довольно странный каламбур противоречивых оздоровительных систем и ложных воззрений, ведь европейцы своим рациональным подходом довольно последовательно и системно выхолащивают любую не понятную им доктрину. Современные диетологи, так же как и их предшественники, даже не пытаются последовательно разобраться в тех восточных учениях, которые сами же пытались внедрять и пропагандировать у себя на родине.



На каждой стороне Земли своя уникальная пища, которая является наиболее полезной именно для этого места. (Будь то, Север, Юг, Запад или Восток).

В результате такого подхода вместо цельной и очень полезной индийской системы Аюрведа, которая существует в Индии уже тысячи лет, в европейских диетологических методиках укоренились очень странные и даже вредные нормы питания. Например, в системе Аюрведы рекомендуется выпивать в день от двух до трех литров воды, постоянно употребляя эту воду в течение дня мелкими порциями. Без сомнения, такой совет полезен в сухом и жарком климате. Именно такой климат и преобладает почти на всей территории Индии. Автор этого утверждения точно знал, что элемент Вода является врагом элемента Огонь, и потому для равновесия элементов в жаркий сезон индусам предлагалось пить воду в таком количестве, чтобы предупредить перегрев тела и сгущение крови от избытка жара в организме. Следует помнить, однако, что этот совет был предназначен только индийцам, проживающим в условиях местного жаркого и сухого климата.



В Аюрведе самым полезным продуктом является спаржа, которая подходит всем трем дошам.

Если бы целитель Аюрведы посетил Туманный Альбион, он вряд ли посоветовал такое англичанам. В Англии холодный и влажный климат, пить воду в таком количестве для местных жителей там явно бесполезно. Употребление большого количества воды и вообще любой жидкости в условиях холодного климата, да еще в холодное время года, не приведет ни к чему хорошему. Это может вызвать переохлаждение почек, хронический цистит, мочекаменную болезнь, нарушение половых функций, отеки, полиартрит и пиелонефрит. А если при этом пить пиво, есть мороженое, обливаться холодной водой, можно вообще стать инвалидом или скоропостижно умереть, получив системные опухолевые процессы.

Эксперименты с питьем холодной воды зимой слишком рискованны для жителей Англии, а для жителей Заполярья – смертельно опасны.

Существует пословица, которая очень хорошо передает суть подобной проблемы.

Звучит она так: «Что русскому хорошо, для немца – смерть». Это очень точно подмечено.

В Индии, на юге страны, к мясу относятся отрицательно. Но это делается не по причине его абсолютной вредности, а потому, что употреблять мясо в жарком климате нецелесообразно: у мяса избыточно теплые свойства. Также неудобно в жару его хранить, оно быстро портится, и им можно отравиться. Но для жителей северной Индии, живущих в холодном климате Гималаев, продукты из мяса и рыбы являются крайне необходимыми, потому что белки и жиры имеют в своей основе горячее действие на организм.



Питье воды в больших количествах, а также вегетарианство перекочевали в Англию из ее тропических колоний, а потом уже распространились по всему миру благодаря глобализации средств массовой информации.



Овощи в жарком и влажном климате являются наиболее приемлемой пищей: они усиливают холодную и сухую энергетическую основу, ведь по действию овощи и фрукты холодные и сухие, а также малокалорийные. Как известно, в отличие от травоядных животных, пищеварительная система человека не усваивает клетчатку. Поэтому если в природе доминирует влажность или жара, оптимальной будет овощная диета.

В Европе овощи могут быть полезны только в южных широтах и в летнее время, зимой же нужно употреблять их тушеными с маслом, отварными, запеченными или отказаться от них вообще.

Тем не менее все «прогрессивные» диетические системы вообще не учитывают подобные обстоятельства, а лишь «подсчитывают» калории, мифические витамины и разные другие странные показатели в продуктах питания.

Витамины, присутствуют во всех без исключения продуктах питания, а не

только в овощах и фруктах.

Все европейские оздоровительные диеты основаны на умозрительных, абстрактных заключениях. Не секрет, что люди, которые пытались применить подобные диеты для коррекции избыточного веса, в большинстве случаев терпели фиаско. Вес возвращался в исходное состояние очень быстро, да еще «с прибавкой». Такие перепады опасны не только тем, что человек снова очень быстро набирает свои килограммы, потерянные во время малокалорийной диеты. Не следует забывать, что все проблемы со здоровьем автоматически возвращаются на круги своя с новым набором избыточного веса, ведь изначально они были спровоцированы дисбалансом основных жизненных начал (дош).



Тантра основ трактата «Чжуд-ши» (канона тибетской медицины) повествует: «Когда Будда медицины закончил свою проповедь и спросил одного из своих учеников, что можно использовать для лечения болезней, ученик осмотрелся вокруг и сказал, что в мире абсолютно все можно применить в качестве лекарства».

Нет вредных или полезных вещей, все относительно и обладает определенными свойствами, которые можно применять во благо в зависимости от ситуации.

Для одного человека какой-либо продукт может быть очень полезным, а для другого – смертельно опасным ядом.

На земле все растения, животные, минералы и даже вода могут иметь одно или сразу несколько ярко выраженных свойств, которые можно определить по виду, вкусу, месту происхождения, степени зрелости, температуре, принадлежности к какой-либо области, в которой доминируют те или иные энергии, и т. д.



Другими словами, любое растение, животное или продукт питания можно классифицировать по *первозлементам* (Воздух, Огонь, Вода, Земля) или жизненным основам (дошам). В зависимости от вышеперечисленных факторов можно применять тот или иной продукт питания для восстановления здоровья. Чтобы правильно, как лекарства, использовать продукты питания, следует четко понимать их свойства, а также знать реальное состояние конкретного человека на данный момент, его расстройства, степень их запущенности и сочетания между собой. Следует также учитывать возраст, образ жизни, конституцию (преобладающее жизненное начало), нарушения баланса энергий.



В мире нет ничего стабильного, человек меняется в процессе своей жизни, а также в период лечения. Если не учитывать эти факторы, диета может стать причиной новых нарушений, даже если до этого была полезной. Диету следует корректировать постоянно, учитывая возрастные изменения, сезон, время суток, наличие заболеваний и т. д. Такой подход к сбалансированному питанию позволит предупредить многие проблемы в сфере здоровья и даст возможность жить долго и счастливо, ведь здоровье телесное и духовное – это высшее благо в человеческом измерении.

Принципы лечебного питания

Стремительные перемены в современном обществе ставят перед человечеством новые и неожиданные вопросы, касающиеся здоровья и долголетия как отдельного индивидуума, так и всего общества в целом.

Факторы риска в сфере здоровья и продолжительности жизни

Всего лишь 30 лет тому назад на территории бывшего Советского Союза сохранялся своего рода заповедник традиционного уклада жизни, сформированного в течение многих веков предками коренных народностей. Этот образ жизни и культура питания, несмотря на некоторую архаичность быта, являлись стабилизирующим фактором, неким барьером для западной европейской и американской псевдокультурной экспансии.

Как известно, тибетская медицина выделяет четыре основных вида болезней:

- 1) хронические, или старые;
- 2) острые, или свежие, которые могут быть спровоцированы климатом и неправильным питанием;
- 3) кармические;
- 4) спровоцированные вредоносными духами.

Основные виды функциональных нарушений, беспокоящих человечество на данном этапе, спровоцированы, как правило, климатом и неправильным питанием.

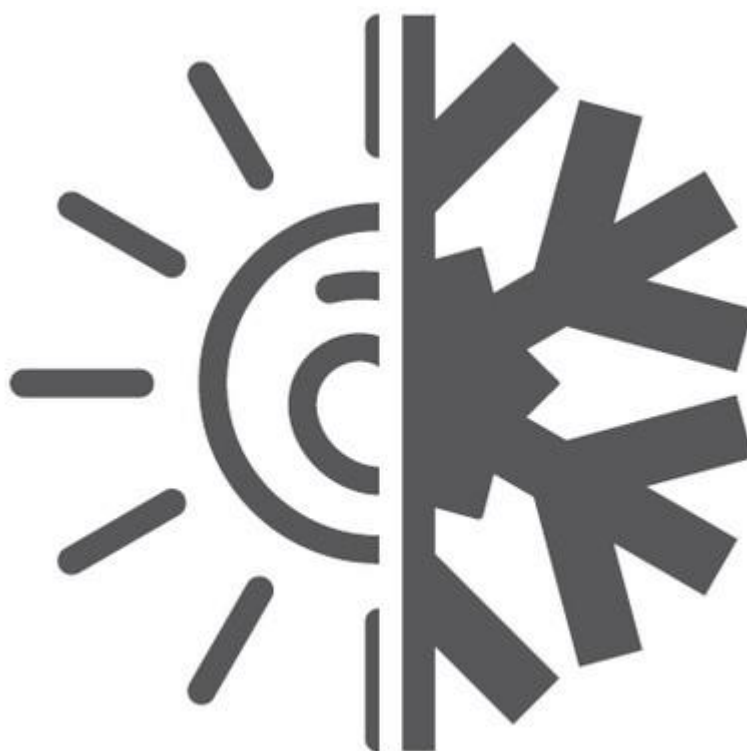
В комбинации с неблагоприятной экологической ситуацией и ядовитыми продуктами питания они становятся угрозой для всей цивилизации.

Хронические и острые болезни в медицине Востока делятся на две главные категории – это *болезни холода* и *болезни жара*.

Такая классификация основана на энергетических режимах протекания физиологических процессов в организме человека.

Первый режим – застой, накопление избыточной влаги, формирование стабильных опухолей, ожирение, деформация тканей всех органов. Процесс этот длительный и с холодными характеристиками. Жизненное начало слизь (доша бедкен) имеет холодные свойства, она выходит из равновесия благодаря холодному питанию и климату. Болезни этой категории типичны для жителей России.

Второй режим – быстрое развитие, или, как говорят тибетцы, созревание негативных причин, проходящее на фоне повышенной температуры как в локальных частях тела, так и в общих процессах жизнедеятельности. В горячем процессе участвует горячая по своим свойствам доша желчи, раздуваемая дошей ветра, что приводит к быстроразвивающимся гнойным опухолям, абсцессам, тромбам, инфарктам, инсультам и т. д. Горячие болезни, как правило, завершают холодный процесс, запуская фазу созревания, которая может быстро привести к летальному исходу. Примером горячего процесса является рак на стадии распространения метастаз как результат созревания холодной застойной опухоли.



Избыток внутреннего жара провоцируют следующие факторы:

- жаркий сезон;
- горячее по температуре и свойствам питание;
- курение, употребление наркотиков и горячих по свойствам алкогольных напитков (коньяк, водка, виски, ром);
- употребление синтетических добавок в составе продуктов питания;
- некоторые современные медикаменты (антибиотики, гормональные препараты);

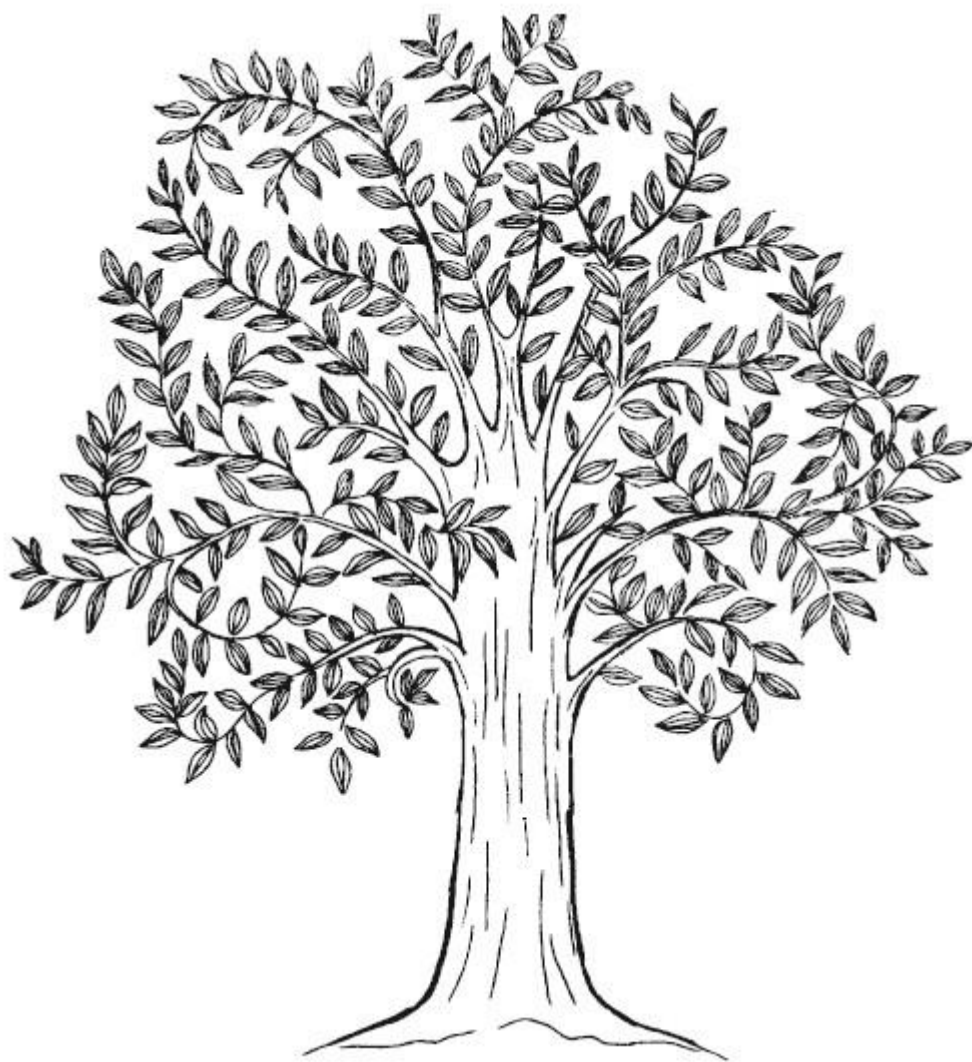
- избыточные физические и умственные нагрузки;
- наличие холодных хронических расстройств.



Нужно отметить, что культура питания на территории России в последние годы резко изменилась. С началом эпохи синтетических пищевых добавок, консервантов, стабилизаторов произошла своеобразная революция в сфере питания. Если учесть, что человеческий организм развивался не один миллион лет и приспосабливался к специфическим условиям среды обитания, становится понятно, почему любая революция, несущая быстрое изменение в культуре поведения и потребления людей, будет неблагоприятна для здоровья.

Менять жизненный уклад и культуру питания вашего организма быстрыми темпами нельзя.

Например, при резкой смене условий обитания растений или животных происходит либо гибель организмов, либо их изменения, которые могут как затрагивать генетический уровень (*мутации*), так и не затрагивать его. Такие изменения приводят к формированию у живых организмов совершенно новых, порой парадоксальных свойств. Чем примитивнее организм, тем легче ему меняться под действием окружающей среды. Высокоорганизованные виды растений и животных сложнее переносят смену условий существования, для них такой стресс может стать причиной гибели или вымирания.



Всегда помните о своих корнях.

Человеческий организм – система сложная. На протяжении многих веков своего существования человек не употреблял регулярно в летнюю жару ледяных напитков с высоким содержанием сахара, алкоголя, множества химических добавок, не пил холодную газированную воду. Внутренние органы, в частности почки и система пищеварения, не способны справиться с агрессивной атакой химических добавок, высокой концентрацией легкоусваиваемых сахаров, содержащихся в продуктах питания и напитках и к тому же охлажденных практически до нулевой температуры.



Температура 40 градусов – симптом очень опасный. Такая выраженная лихорадка сопровождается нарастающим общим обезвоживанием, негативно сказывается на функционировании всех внутренних органов и приводит к выраженной перегрузке сердечно-сосудистой системы. Последствием такого стресса для организма могут стать острая сердечная недостаточность и другие состояния (особенно у пациентов пожилого возраста).

Хранение продуктов в холоде отнюдь не означает, что их нужно употреблять ледяными.

Для того чтобы организм усвоил пищу, ее температура должна соответствовать температуре тела человека (быть около 36 градусов).

Потребление очень холодной и очень горячей пищи вредно для организма, поскольку угнетает нормальное течение процессов пищеварения. Холодные напитки особенно опасны в жару: резкий перепад между температурой внешней среды, внутренним теплом человеческого тела и низкой температурой пищи или жидкости вызывает сильный стресс.

Организм воспринимает переохлаждение внутренних органов как жизненно опасную ситуацию и бросает на борьбу с этой угрозой все свои ресурсы: энергию, гормоны, горячую по своей природе реакцию выброса желчи, пытаясь согреть желудок, пищевод, кишечник и почки. Часто такие регуляторные реакции организма бывают неадекватными, что и вызывает повышение температуры тела, например, при нарушении функции желчного пузыря вследствие спазма желчных протоков и сгущения самой желчи.

Таким образом, при употреблении в жару холодных напитков, мороженого действительно можно заболеть, получив вначале переохлаждение, а затем скачок температуры. И вирусные инфекции здесь, как правило, ни при чем.

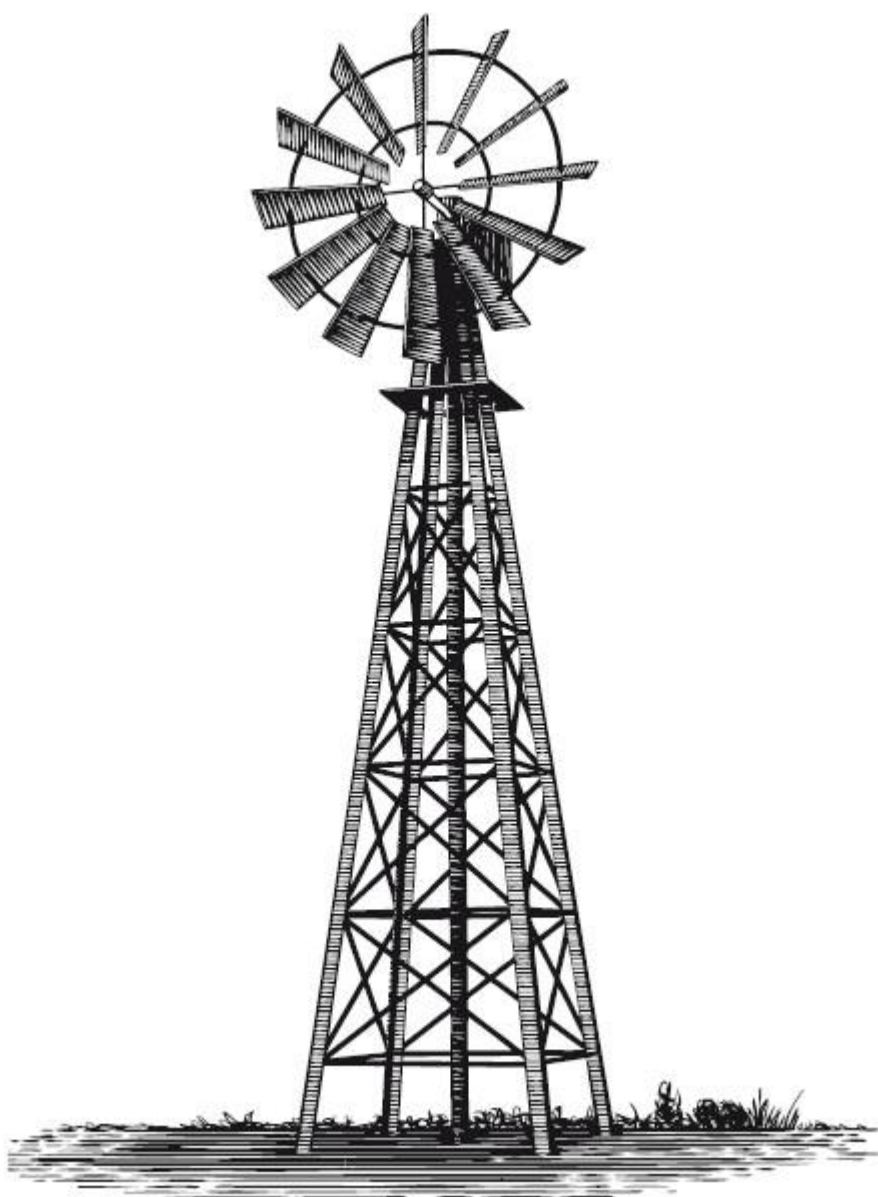
Согласно концепции восточной медицины, не вирусы являются причиной

простуд, ангин, бронхитов, артритов, почечных расстройств, нарушения пищеварения, а неправильные действия самого человека.

Развитие патогенной микрофлоры является следствием резкого снижения иммунитета при общем дисбалансе физиологических реакций организма.

Люди в большинстве случаев собственными поступками вредят сами себе, при этом оправдывая свое безволие провоцирующими факторами внешней среды.

Нежелание понять простые истины, причины, которые вызывают потерю защитных сил организма, способствует сокращению жизни. Такой подход приводит человека к бесконечной цепи различных заболеваний. Например, скачки жара (повышенная температура) не объясняются распространенной в научных кругах идеей иммунной реакции на размножение болезнетворных микроорганизмов. Это горячая доша желчь пытается привести в равновесие холодную дошу слизи. В результате выделения избыточной желчи организм отравляется ею, она разъедает сосуды и органы кровеносной системы, а потом накапливается в печени и селезенке.

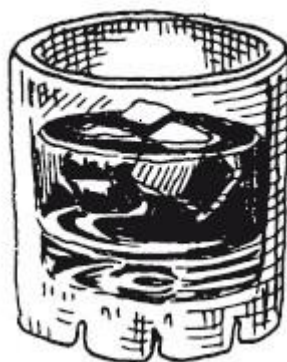


Можно сколько угодно винить ветер в том, что он ломает лопасти, но без ветра они лишь заржавеют.

Систематические выбросы желчи (температура) приводят к развитию язвы желудка, инфаркта, инсульта и т. д., а переохлаждение в результате образа жизни (купание в холодной воде, легкая одежда зимой, стояние на морозе и т. д.) провоцирует застойные явления в организме и способствует формированию холодных расстройств (артриты, полиартриты, избыточный вес, полипы и т. д.).

Если учесть, что провоцировать свежие и хронические расстройства могут курение, употребление разного рода наркотических веществ и алкоголя, ночной образ жизни, напряжение и стрессы, неправильный режим питания, нетрудно догадаться, что СПИД – это не диагноз, а вполне нормальное состояние современного человека, не умеющего ладить с самим собой, идущего в ногу с гипертрофированными стандартами жизни, придуманными апологетами научного прогресса.

Жизнь в замкнутом круге: неправильное питание и образ жизни лишают людей защитных сил природы, а отсутствие этих защитных ресурсов толкает на поиск дополнительных сил в наркотиках, алкоголе, новых лекарствах и пищевых добавках.



Самым распространенным спутником проведения досуга является алкоголь, который вредит вашему здоровью.



Пристрастие начинается всего с одной сигареты, но курильщики со стажем выкуривают по одной-две пачки сигарет в день, успеете вовремя остановиться.

На протяжении тысячелетий все полезные вещества содержались в продуктах питания, а здоровым человек оставался благодаря гармоничному образу жизни. В натуральных продуктах есть все витамины и минералы, необходимые для поддержания иммунитета. Не следует искать панацею в дорогих препаратах, на которых меняются лишь этикетки.

Чем сильнее по своему действию тот или иной химический препарат, тем больший вред организму приносит его побочное действие.

Традиционная тибетская медицина и диетология – это искусство жить в ладу с самим собой, в гармонии своих элементов и дош. Воевать нужно не с микробами, а со своей глупостью. Микробы были, есть и будут, нужно не их уничтожать, а повышать свой иммунитет, и тогда можно будет дышать глубоко и смело, никто не посягнет ни на Ваше здоровье, ни на Ваше личное счастье.

Любое хроническое заболевание требует длительного и тщательного подхода к лечению, но так придумала сама Природа. Тибетская медицина лишь следует ее законам.

Здоровье, финансовое благополучие, долголетие, счастье и духовная реализация – вот истинные цели, предлагаемые системой тибетской медицины каждому человеку, который не посчитает за труд слегка напрячь свои мозги и мышцы, чтобы стать на путь спасения из мира страдания. Да, если Вам всю жизнь приходилось тратить на вредные для себя вещи, то, конечно, придется постараться, чтобы изменить что-то в лучшую сторону. Это и есть закон

сохранения баланса сил, ведь без усилий ничего не происходит.



Основными факторами, провоцирующими сокращение жизни и ослабляющими жизненные ресурсы защитных сил человека, являются:

1. Неправильное питание (избыток очень холодной или очень горячей пищи, питание всухомятку, без учета сезона, возраста, существующих заболеваний).
2. Нарушение режима питания (еда на ночь, переедание).
3. Неправильный образ жизни (отсутствие отдыха, ночной режим бодрствования, нервное истощение на работе, стрессы).
4. Употребление наркотиков, алкоголя, ядовитых лекарств, кофе, крепкого чая, токсичных веществ, курение.
5. Отсутствие гармоничного сочетания физической и духовной практики.
6. Бедность (отсутствие условий для изменения питания и образа жизни).
7. Невозможность воспользоваться правильными методами лечения (например, методами тибетской медицины).

Человек состоит из тела, энергии и ума, и в любой сфере своего бытия может лишь «договариваться» с самим собой, учитывая все внешние и внутренние факторы своего реального существования.

В этом мире человеку нужно приспосабливаться к жизни не посредством генных мутаций или слепого подражания стандартам больного общества, а опираясь на точное знание, ориентируясь в реальных обстоятельствах бытия и прислушиваясь к личной ясности, которая возникает только в результате духовной практики.

Благодаря такому подходу человек Пути может пережить любые трудности и в итоге

обязательно должен получить Благой Плод Духовной Реализации. Простых путей не бывает, даже если они прямые.

Роль первоэлементов и жизненных начал в процессе пищеварения

Все существующее на нашей планете, в том числе и все живые существа, образовано энергией пяти первоэлементов: *Пространства, Ветра, Огня, Воды, Земли* – и подчиняется одним и тем же законам. Пространство является вместилищем для остальных четырех элементов. Это пустота, в которой присутствует тончайшее движение, энергетическая вибрация. Данная вибрация является проявлением элемента Ветер, который постоянно движется. Движение Ветра порождает трение, из которого возникает элемент Огонь. Сочетание Пространства, Ветра и Огня порождает элемент Вода. При смешении элементов Огонь и Вода образуется элемент Земля.

Энергия первоэлементов проявляется в организме человека в виде трех жизненных начал, или трех дош. Элемент Ветер образует дошу *рлунг* (жизненное начало ветра). По своим качествам эта доша легкая, подвижная, грубая, прохладная. Элемент Огонь образует дошу *трипа* (жизненное начало желчи). Эта доша по своей природе острая, быстрая, горячая, пахучая и маслянистая. Она лежит в основе пищеварительного огня. Соединяясь, энергии элементов Земля и Вода формируют дошу *бедкен* (жизненное начало слизи). Эта доша холодная, тяжелая, маслянистая, устойчивая.

Энергия каждой из трех дош, в свою очередь, делится еще на пять видов энергии, в соответствии с теми функциями, которые они контролируют в организме.

Жизненное начало ветер (доша рлунг) обеспечивает вдох и выдох, глотание пищи, дает силу, приводящую тело в движение, и ясность органам чувств, руководит внутренним перемещением телесных сил и ведет за собой тело. В теле человека энергия ветра располагается в области таза. На уровне эмоций доша рлунг связана с привязанностью и страстью.

Виды энергии ветра:

1. *Поддерживающий жизнь* — основа всех энергий в организме, обеспечивает работу органов чувств, дает физическую основу сознанию (стойкость души), проталкивает пищу по пищеводу, осуществляет дыхание, выводит слюну и мокроту, производит чихание и отрыжку, локализуется в голове (на темени).

2. *Восходящий (бегущий вверх)* – поддерживает ясность ума и памяти, извлекает звуки речи, дает остроту внимания, локализуется в груди.

3. *Всепроникающий* – циркулирует по всему телу, обеспечивает все «двигательные» процессы в организме (открывание, закрывание, сокращение, поднимание, опускание и т. д.), локализуется в сердце.

4. *Сопровождающий огонь (равный огню)* – обеспечивает процесс пищеварения, способствует созреванию телесных составляющих, циркулирует по всем полым органам – в желудке, кишечнике, желчном пузыре, кровеносных сосудах, локализуется в желудке.

5. *Очищающий вниз (опорожняющий)* – контролирует процессы выделения и родов (способен как задерживать, так и изгонять кал, мочу, кровь, сперму и содержимое матки), локализуется в области таза.

Жизненное начало желчь (доша трипа) обеспечивает чувство голода и жажды, влияет на процесс питания и переваривания, порождает телесное тепло, обеспечивает цвет (пигментацию) всех телесных составляющих, проявляет или очищает цвет лица, дает человеку храбрость и разум. На уровне эмоций доше трипа соответствуют гордость и гнев.

Виды энергии желчи:

1. *Пищеварительная (переваривающая)* – обеспечивает процесс пищеварения, активизирует все остальные виды желчи, обитает в желудке.
2. *Изменяющая цвет (придающая цвет)* – обеспечивает пигментацию семи телесных составляющих, обитает в печени.
3. *Творящая (страсти)* – обеспечивает ментальность, характер, дает проницательность, гордость и страстность, обитает в сердце.
4. *Зрительная* – обеспечивает способность различать цвета, форму и размеры объектов, обитает в глазах.
5. *Очищающая цвет (ясный цвет)* – обеспечивает приятный цвет кожи, находится в коже.

Жизненное начало слизи (доша бедкен) придает устойчивость телу, укрепляет разум, дает прочность суставам, обеспечивает мягкость и маслянистость тела. На уровне эмоций соответствует неведению и запутанности разума.

Виды энергии слизи:

1. *Поддерживающая (опора)* – обеспечивает все остальные свойства слизи, управляет циркуляцией жидкостей, соединяет все тело в единый организм, располагается в груди.
2. *Расщепляющая (смешивающая еду и питье)* – обеспечивает процесс пищеварения, локализуется в желудке.
3. *Ощущающая (вкус)* – обеспечивает способность различать шесть вкусов, располагается в языке.
4. *Удовлетворяющая (насыщающая)* – дает чувство удовлетворения, питает органы чувств, располагается в голове.
5. *Соединяющая (суставы)* – обеспечивает крепость и подвижность суставов (формирует суставную жидкость), располагается в суставах.

Энергия жизненных начал не является постоянной, статической величиной. Она постоянно циркулирует по организму.

Пути перемещения дош можно проследить по пяти уровням организации тела (табл. 1), принятым в тибетской медицине:

1. Семь телесных составляющих (кости, кровь, питательный сок, мышцы, жир, костный мозг, воспроизводящая жидкость).
2. Пять органов чувств (уши, глаза, нос, язык, кожа).
3. Три продукта выделения (пот, кал, моча).
4. Пять плотных органов (сердце, печень, легкие, селезенка, почки).
5. Шесть полых органов (желудок, толстый кишечник, тонкий кишечник, желчный пузырь, мочевой пузырь, половые органы).

Таблица 1. Пути перемещения дош в организме

Уровни организации	Пути ветра	Пути желчи	Пути слизи
Телесные составляющие	кости	кровь	питательный сок, мышцы, жир, костный мозг, воспроизводящая жидкость
Органы чувств	уши	глаза	нос, язык
Продукты выделения	пот	пот	кал, моча
Плотные органы	сердце	печень	легкие, селезенка, почки
Полые органы	толстый кишечник, тонкий кишечник	желчный пузырь, тонкий кишечник	желудок, мочевой пузырь

Процесс пищеварения в концепции тибетской медицины рассматривается в определенной последовательности:

1. *Слизь, ощущающая вкус*, способствует пережевыванию пищи и смачиванию ее слюной.

2. *Ветер, поддерживающий жизнь*, перемещает пищу в желудок.

3. *Ветер, сопровождающий огонь*, раздувает (активизирует) переваривающую желчь, и она увеличивает свою температуру.

4. *Расщепляющая слизь* разлагает пищу и питье, делая ее пенистой и сладковатой на вкус, что, в свою очередь, усиливает слизь.

5. *Пищеварительная желчь* переваривает размягченную пищу, подогревая ее; вкус пищи изменяется, становится кисловатым, усиливая желчь.

6. *Ветер, сопровождающий огонь*, отделяет прозрачный сок пищи от гущи, пища приобретает горький вкус, чем усиливает ветер.

7. *Гуща в тонкой кишке* распадается на жидкую и густую части. Густая часть образует кал, жидкая – мочу. Прозрачный сок под действием тепла всех сил тела доходит до зрелости и по сосудам направляется к печени, где превращается в кровь.

8. *Прозрачный сок крови* превращается в мышцы.

9. *Прозрачный сок мышц* превращается в жир.

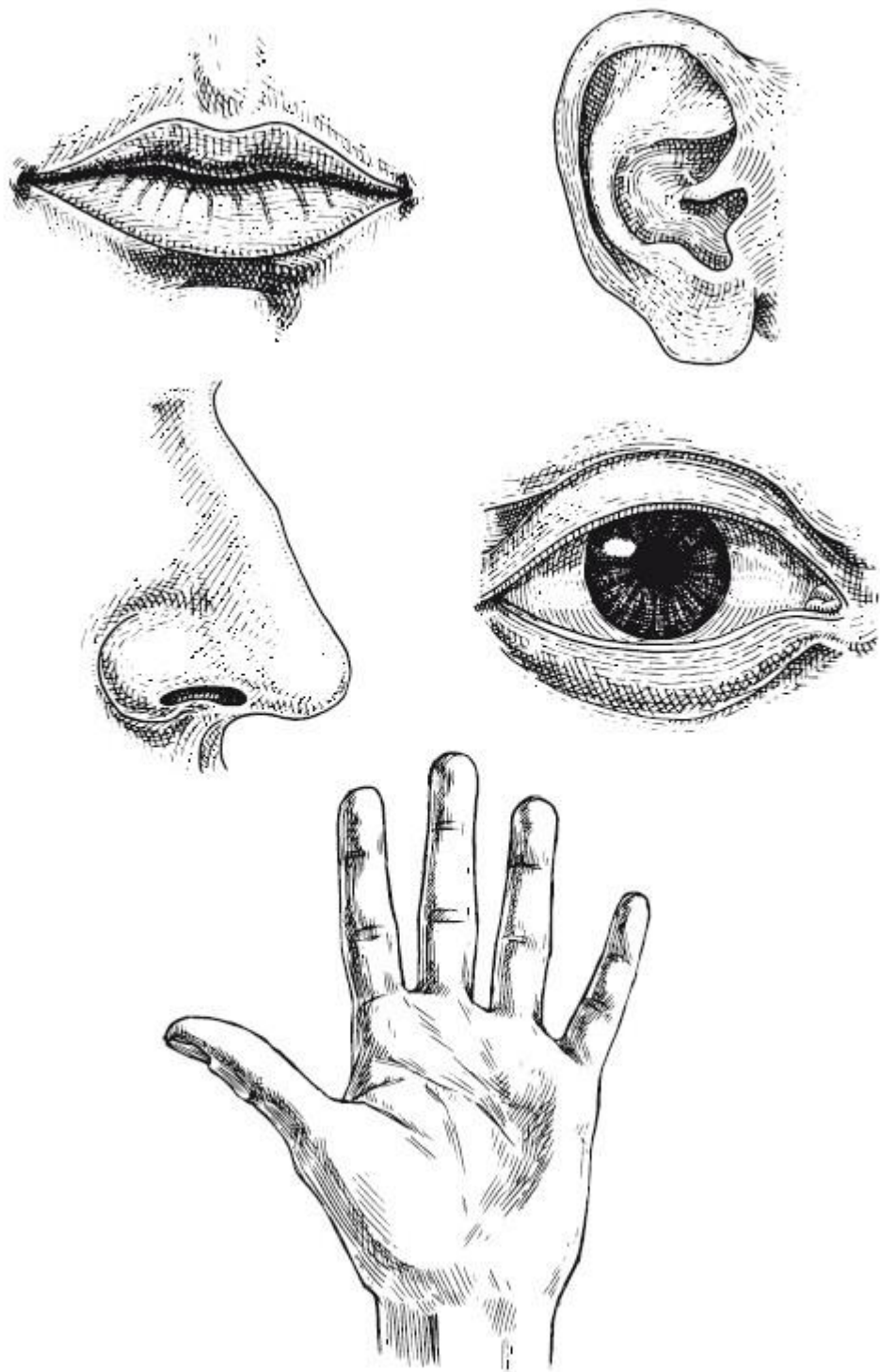
10. *Прозрачный сок жира* превращается в кости.

11. *Прозрачный сок костной ткани* превращается в костный мозг.

12. *Прозрачный сок костного мозга* превращается в семя.

13. *Прозрачный сок семени* превращается в «цвет» (энергию *тигле*), которая находится в сердце, но пронизывает все тело, дает ему жизнь, блеск, красоту и сияние; осадком является сперма и смазка женских половых органов.

14. В процессе всего пищеварения на каждом этапе выпадает *осадок* в виде желудочной слизи, желчи в полых органах, грязи и смазки в отверстиях, налета на зубах, грязи под ногтями и в волосах, выделений из матки и прямой кишки.



Если пища содержит все пять элементов, она питает и способствует развитию пяти элементов тела.

Процесс пищеварения – один из самых важных в организме. От силы огненного тепла всех дош и особенно переваривающей желчи зависит качество переваривания пищи и, следовательно, сила тела. Если огня мало и пища переваривается слабо, то и силы тела не будут расти, тело будет слабым, вялым, бледным.

Энергетическая конституция человека

Кроме физического тела человек имеет и более тонкую составляющую –

энергетическое тело, состоящее из тонких первоэлементов (Ветер, Огонь, Вода, Земля), объединенных в три жизненных начала (доши). Говоря о дошах, в зависимости от обстоятельств подразумевают либо более тонкие энергии, неуловимые обычным человеческим восприятием, либо грубые элементы, проявляющиеся на материальном уровне.

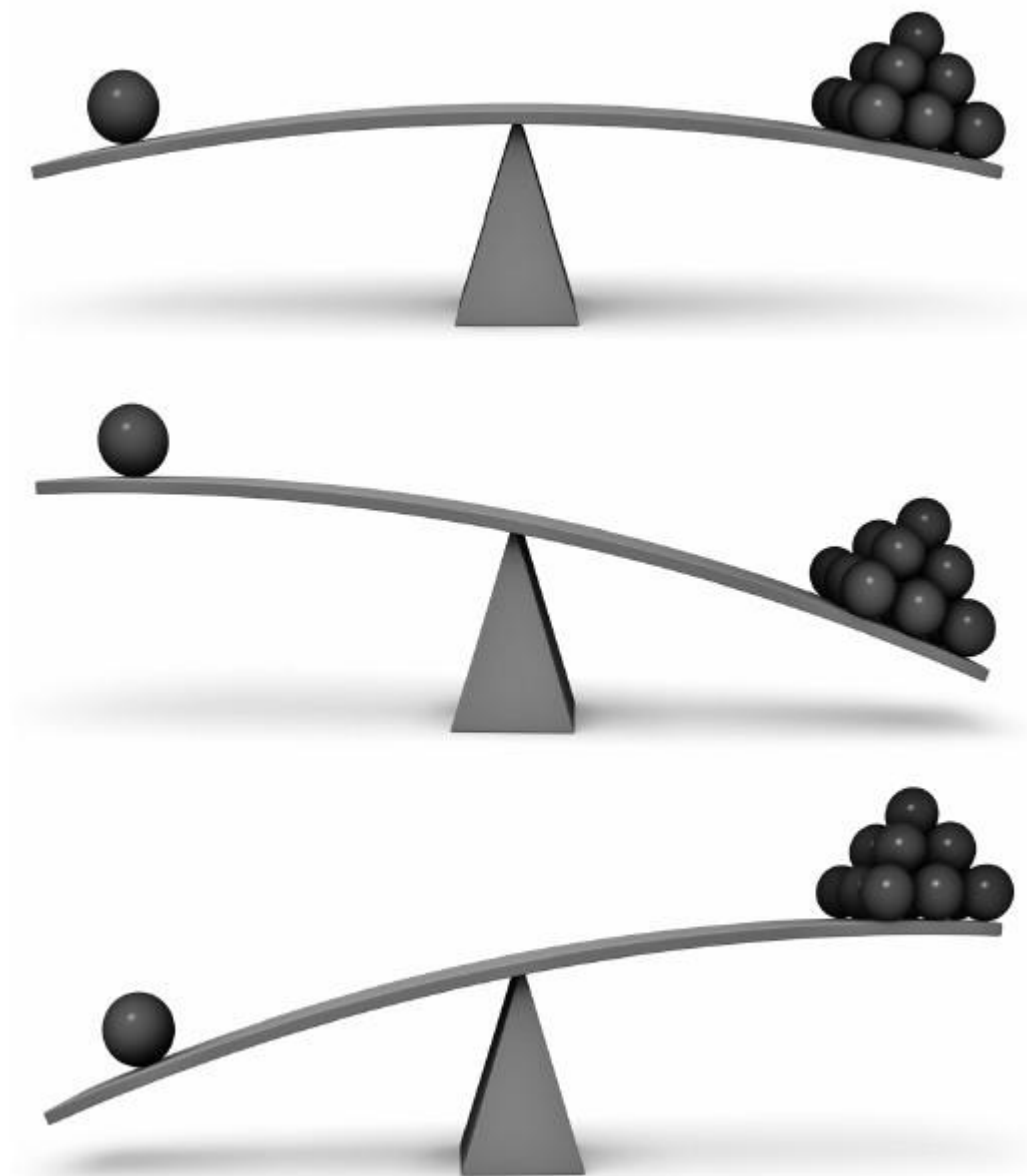
Если по каким-либо причинам нарушается равновесие дош на уровне тонкого тела, например, энергия одной из них начинает накапливаться или истощаться, этот деструктивный процесс обязательно начнет проявляться в виде симптомов различных заболеваний на уровне физического тела.

Когда все три доши находятся в равновесии и гармонично взаимодействуют, организм человека на тонком и материальном уровне существует без нарушений и физическое тело является здоровым.

Причину таких нарушений традиционная тибетская медицина объясняет тем, что человек является неотъемлемой частью Космоса, а внешние энергии (энергии элементов Космоса) – это продолжение внутреннего Состояния энергий человека. На состояние наших первоэлементов влияют звезды и планеты, времена года, место рождения и проживания, время суток и многие другие факторы внешней среды. Большое влияние на здоровье человека оказывают образ его жизни, эмоции, климат, в котором он живет, круг общения, рацион питания.



Равновесие и гармония.



Баланс.

С Космосом мы интегрированы на всех уровнях, но с питанием человек получает самую большую порцию энергий и элементов, подпитывающих его тонкие сферы и обеспечивающих здоровье физическому телу. Если питание сбалансированное и энергии всех элементов поступает достаточно для функционирования всех составляющих физического тела, человек находится в хорошей форме и не болеет. По разным причинам с питанием мы можем не получать достаточно энергий элементов, тогда в организме начинается дисбаланс дош, что в итоге приводит к болезням. Например, избыток ветра может привести к чрезмерному истощению человека, а избыток слизи, наоборот, к тучности.

Тибетская медицина утверждает, что все растения и животные, употребляемые человеком в пищу, также имеют в своей основе энергии пяти элементов, или качества трех дош.

Следовательно, пища способна подпитывать внутренние энергии человека на всех уровнях. Например, огурец в избытке имеет энергию ветра. Систематическое употребление его в пищу вызовет усиление этой энергии на тонком и физическом уровнях тела человека. Картофель содержит в себе избыток энергии слизи, соответственно его употребление вызовет усиление доши слизи.

Таким образом, зная состояние своих дош на данный момент и свойства различных продуктов, мы можем усилить или ослабить влияние той или иной доши на наш организм.



В «Чжуд-ши» сказано: *«При разумном употреблении пища и питье поддерживают тело и жизнь, а при избытке, недостатке или неправильном употреблении порождают болезни и могут даже прервать жизнь. Поэтому нужно быть сведущим в вопросах питания».*

Чтобы выбрать правильную диету, то есть усиливать или ослаблять действие энергии природных элементов, необходимо в первую очередь научиться определять конфигурацию дош в конкретном человеке, а также знать признаки, по которым можно судить о преобладании или недостатке той или иной доши. Активность природных элементов зависит также и от сезона, ведь в течение года активность дош и в природе, и в человеке повышается либо понижается. Поэтому нужно уметь вовремя замечать эти проявления в организме, чтобы своевременно корректировать свою диету и образ жизни.

В каждом человеке, в различных комбинациях, определяющих его индивидуальность, присутствуют все три жизненных начала. Очень редко встречаются типы личностей с ярко выраженным преобладанием только одной доши.

Человек конституции ветер порывист, легко увлекается новыми начинаниями, но редко доводит их до логического завершения. Он очень подвижен, непоседлив, суетлив, много говорит, часто переставляет без причины разные предметы с одного места на другое. На фоне неразвитых мышц его суставы выступают, хрустят при ходьбе, конечности часто холодные, постоянно мерзнут. Часто грубость конституции проявляется шероховатостью локтей, шипами на пятках, сухостью кожи и ее потемнением.



Глаза, как правило, имеют форму полумесяца, они маленькие по размеру, бегающие, с опущенными веками и сухими редкими ресницами.

Отрицательные черты характера – нестабильность, частая смена настроения.

Положительная черта – высокая креативность. Часто это люди творческих профессий – актеры, музыканты, художники. Любят песни, смех, борьбу.

Такие люди любят сладкое, кислое и жгучее.

Человек конституции желчь невысокий, крепкого телосложения, с прямой спиной и горделивой осанкой, обычно смуглый, имеет рыжий цвет волос. Кожа у него лоснится, жирная, горячая, он потлив, причем его пот имеет ярко выраженный и специфический запах.

Глаза обычно блестящие, среднего размера, их форма напоминает треугольник, взгляд острый, пронизывающий.



Такие люди очень легки на подъем, у них быстрая реакция, они решительны и высокомерны, однако импульсивны. Это харизматичные люди, хорошие спортсмены с развитой мускулатурой. Проницательность позволяет им быть успешными бизнесменами. Они очень настойчивы и остроумны.

У них спокойный, ясный сон, однако прерывистый. Им снятся красивые, яркие, цветные сны. Продолжительность жизни средняя.

Отрицательные черты характера – гневливость, агрессивность, тщеславие.

Положительные черты – быстрота мышления, высокий интеллект.

У людей с ярко выраженной дошей трипа быстрый процесс пищеварения, поэтому они часто испытывают чувство голода или жажды и с трудом их переносят. Любят горькое, сладкое, вязущее и холодные напитки.

Человек **конституции** слизи имеет гладкое, холодное, мясистое, жирное и мягкое белое тело, оно даже на ощупь влажное и липкое. Пожимая руку человеку слизи, Вы непременно заметите это. Люди слизи крупные, тучные, склонные к полноте.

У них большие круглые, с поволокой, красивые и влажные глаза с длинными и густыми ресницами. Склеры ослепительно белые, радужная оболочка светлая, чаще голубая, взгляд томный.

Они медлительны, основательны, тяжелы на подъем, ленивы, любят поспать. Сон очень крепкий, сюжеты снов часто связаны с водой. Несмотря на большие размеры и вес, у них хорошая осанка, прямая спина. Однако из-за избытка холода и слизи подвижность и эластичность их суставов снижена, движения затруднены. Сами суставы всегда крупные, сильные, нигде не выпирают.

Люди слизи – добродушные, расслабленные флегматики, однако при этом очень основательные, надежные и любезные. Они рассудительны, удачливы в бизнесе, притягивают к себе богатство.

Отрицательная черта характера – лень.

Положительная черта характера – ясный ум, мудрость, добродушие.

Живут долго, легко переносят голод и жажду, любят острое, соленое, вязущее.

Энергетическая конституция человека обычно формируется сочетанием дош: *ветер-желчь, ветер-слизь, желчь-слизь* или *ветер-желчь-слизь*.

Преобладание той или иной доши можно также определить, анализируя привычки и пищевые пристрастия человека и соотнося полученные выводы с внешними признаками проявления дош.

Внешний вид или состояние языка, лица, губ, глаз и ногтей могут дать ценную информацию о состоянии дош в данный конкретный момент. Например, если ногти сухие и постоянно ломаются, то это явный признак избытка ветра в организме. Розоватые, мягкие, легко гнущиеся ногти свидетельствуют об избытке желчи, а если они толстые, крепкие, мягкие и в то же время блестящие, то это говорит о преобладании слизи.

Излишняя сухость губ «сигнализирует» об усилении доши ветра, а яркая краснота и чувство жжения в губах характеризует избыток доши желчи. Излишне толстые, сальные губы – признак сильной слизи.

При излишней активности ветра щеки человека становятся впалыми, а при избытке слизи, наоборот, округляются.

Белый, обложенный язык с отпечатками на нем зубов говорит об избытке слизи. Красный язык с желтоватым налетом – признак избытка желчи, а яркий или темно-коричневый свидетельствует об избытке ветра.

Определив тип конституции и состояние дош на текущий момент, нужно правильно подобрать продукты питания и способ их приготовления, чтобы употребление пищи стало целебной процедурой сбалансированного питания и гармонизации дош.

Для этого необходимо узнать, каким образом тот или иной продукт влияет на состояние жизненных начал, зная, какой из первоэлементов преобладает в данном продукте. Таким образом можно предсказать влияние конкретного продукта питания на состояние тонких энергий в организме человека (табл. 2).

Понятие о шести вкусах

Любой пищевой продукт (фрукты, овощи, растения или напитки) имеет свой вкус и свойства.

Если научиться правильно различать вкусы, подбирать для каждого конкретного человека индивидуальный рацион питания, можно без особого труда уравновешивать доши.



Таблица 2. Влияние основных свойств элементов на качества дош

Элемент	Основное свойство	Основные качества	Воздействие на душу
Земля	основа, стабильность, устойчивость	тяжесть, крепость, тупость, мягкость, маслянистость, сухость	уплотняет, укрепляет, соединяет; усиливает элемент, лечит болезни ветра
Вода	влажность	жидкость, прохлада, тяжесть, тупость, маслянистость, податливость	увлажняет, смягчает, собирает; усиливает элемент, изгоняет болезни желчи
Огонь	теплота	горячие свойства, острота, сухость, жесткость, легкость, подвижность	порождает тепло, помогает созреванию пищи, вырабатывает цвет; усиливает элемент, подавляет избыточную слизь
Ветер	подвижность	легкость, подвижность, холодность, сухость, беле-сость, жесткость	дает твердость, подвижность, проницаемость; подавляет желчь и слизь
Пространство	место, в котором проявляются все другие элементы	проникает в сферу действия других элементов	открывает полости; излечивает комплексные расстройства



По этому поводу в тантре объяснений трактата «Чжуд-ши» сказано: *«Все сущее порождено совокупностью пяти первоэлементов, потому по природе своей и составу нет ничего на земле, что не было бы лекарством».*



При выборе индивидуального меню нужно всегда учитывать вкус продукта и отдавать предпочтение растениям, овощам и фруктам, выросшим в месте проживания каждого конкретного человека. Ведь только в этом случае интеграция энергий природных элементов с внутренними энергиями организма происходит естественным путем и наиболее эффективно способствует гармонизации дош.

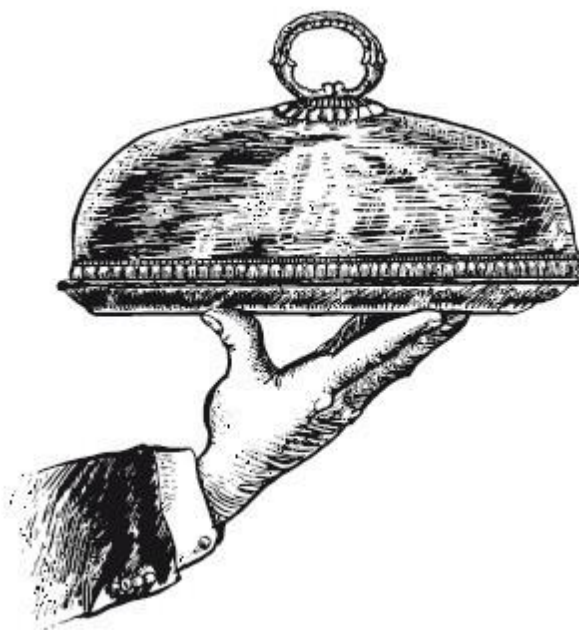
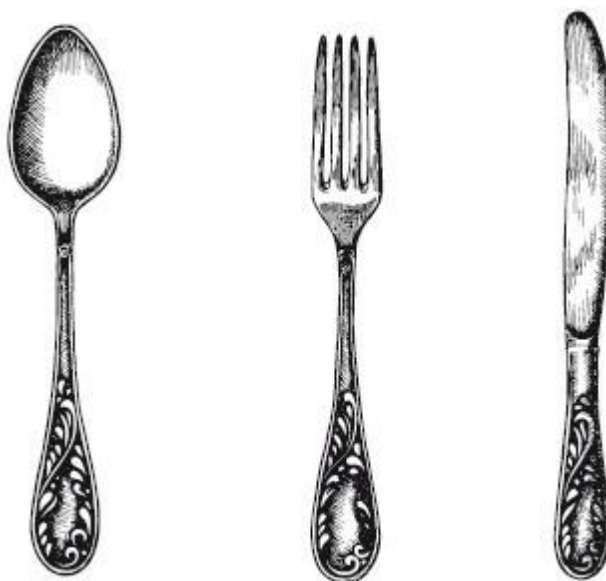
Традиция тибетской медицины выделяет шесть основных вкусов, оказывающих влияние на состояние дош:

1. *Сладкий* вкус образуют элементы Земля и Вода, этот вкус нравится языку, долго сохраняется во рту и на языке.
2. *Кислый* вкус образован элементами Огонь и Земля. Он действует на зубы, морщит лицо, вызывает слюнотечение.
3. *Соленый* вкус определяется сочетанием элементов Вода и Огонь, вызывает ощущение жара во рту и обильное слюнотечение.

4. *Горький* вкус вызван сочетанием элементов Вода и Ветер. Он удаляет запах изо рта, уменьшает аппетит.

5. *Жгучий* вкус образуют элементы Огонь и Ветер, он обжигает рот и язык, вызывает слезы.

6. *Вяжущий* вкус образуется при взаимодействии элементов Земля и Ветер.



Выбор рациона – основа правильного питания,

Он делает небо и язык шершавыми, оказывает стягивающее действие.

Основные вкусы способен различать каждый человек. Они оказывают активное влияние на состояние первоэлементов, дош и на весь организм в целом.

Сладкий вкус при правильном употреблении укрепляет силы тела, повышает продолжительность жизни, излечивает истощение, изгоняет яды, избыточный ветер и повышенную желчь. Он полезен старикам и детям, людям, страдающим болезнями горла и легких.

Однако если злоупотреблять сладким, можно нарушить равновесие дош. Его избыток будет способствовать накоплению и усилению доши слизи, что приведет к ожирению, вызовет лень, сонливость и т. д. Избыточная слизь обязательно будет угнетать внутреннее тепло (процессы метаболизма), что может вызвать простудные заболевания, кашель, застойные явления, тяжесть, расстройство процессов пищеварения и усвоения пищи, ненормальное разрастание мышечной ткани, зоб, опухоли лимфатических узлов, диабет.

Соленый вкус, если его употреблять в норме, стимулирует слюноотделение, улучшает вкус пищи, помогает пищеварению, усвоению питательных веществ и выделению отходов жизнедеятельности.

При злоупотреблении этим вкусом происходит накопление дош желчи и слизи. Это сказывается на состоянии крови, которая становится густой и вязкой, что вызывает повышение кровяного давления и ухудшает состояние кожных покровов, при этом истощается мышечная ткань, появляются морщины, упадок сил, жажда, седеют и выпадают волосы. Избыток соленого вкуса также способствует выпадению зубов и снижению половой активности у мужчин.

Горький вкус, употребляемый в меру, подавляет желчь, сушит жир, проясняет сознание, лечит потерю голоса и болезни груди. Он уменьшает активность микробов, успокаивает жжение и зуд, помогает при обмороках и трудно поддающихся лечению кожных заболеваниях, снижает температуру при лихорадке, укрепляет кожу и мышцы.

Злоупотребление горьким вкусом приводит к накоплению дош ветра и слизи. Возбуждение ветра истощает силы, приводит к головокружению и потере сознания, истощает плазму, кровь, жировую ткань, костный мозг, сперму, что может привести к половому бессилию.

Кислый вкус в норме порождает тепло, возбуждает аппетит, приводит к быстрому насыщению, способствует размельчению и лучшему усвоению пищи, тормозит процессы гниения, улучшает пищеварение и работу сердца, просветляет ум и повышает процесс слюноотделения.

Избыток в рационе кислого вкуса порождает накопление желчи и слизи. Злоупотребление кислым вкусом вызывает сыпь, рыхлость тела, отеки, головокружение, слабость, жажду, изжогу, язвы, дерматит, экзему, фурункулез, псориаз. Отмечается повышенная чувствительность зубов и утомляемость глаз.

Жгучий вкус в норме лечит болезни гортани, вызывает усиление внутреннего тепла, улучшает пищеварение и аппетит, сушит жир и гной, удаляет лишнюю жидкость из тела, раскрывает сосуды, разрушает тромбы и удаляет закупорки, стимулирует секрецию в носу и слезотечение. Обладает антисептическим действием, помогает выделению отработанных продуктов и убивает паразитов и микробов.

При его избытке накапливаются и возбуждаются доши желчь и ветер. Избыток ветра угнетает телесные силы и может губительно действовать на сперматозоиды и яйцеклетки, вызывая половую слабость как у мужчин, так и у женщин. Кроме того он приводит к появлению головокружения, тремора, бессонницы и болей в мышцах ног, спине и пояснице. Излишнее возбуждение желчи может вызвать появление диареи, тошноты и изжоги.



Острая пища улучшает аппетит и не избавляется от него, как многие считают.

Вяжущий вкус в норме способствует всасыванию лишней воды, ускоряет заживление язв, стимулирует свертываемость крови, что способствует остановке кровотечений, улучшает цвет кожи, прекращает понос, исцеляет суставы.

В избытке этот вкус способствует накоплению ветра и, как следствие, усиленному слюноотделению, обезвоживанию кала (запорам), вздутию живота, усилению болей в сердце, сужению и закупорке сосудов. При этом темнеет и быстро стареет кожа. Избыток ветра вызывает параличи, спазмы и конвульсии.

Образование вкусов и их влияние на организм человека систематизировано в табл. 3.

Различают первичный и вторичный (образующийся после переваривания пищи) вкусы. Вторичный вкус также оказывает влияние на баланс дош (табл. 4).

Таблица 3. Образование вкусов и их влияние на организм

Первозлементы	Вкус	Проявление и ощущение
Земля + Вода	сладкий	нравится языку, долго сохраняется во рту и на языке; это вкус углеводов (сахара, крахмал)
Огонь + Земля	кислый	действует на зубы, морщит лицо, вызывает слюноотечение; это вкус кислот и забродивших продуктов
Вода + Огонь	солёный	даёт ощущение жара во рту; вызывает слюноотечение
Вода + Ветер	горький	удаляет запах изо рта; угнетает аппетит
Огонь + Ветер	жгучий	обжигает рот и язык, вызывает слезы
Земля + Ветер	терпкий, вяжущий	вызывает шершавость неба и языка; оказывает стягивающее действие

Таблица 4. Взаимосвязь первичных и вторичных вкусов пищевых продуктов

Вкус	Общее действие	Действие на доши	Вторичный вкус
Кислый	согревает	угнетает слизь, усиливает желчь	кислый
Сладкий	охлаждает	подавляет ветер и желчь, усиливает слизь	сладкий
Вяжущий	охлаждает	угнетает желчь, ослабляет слизь, возбуждает ветер	горький
Соленый	согревает	уменьшает активность ветра, снимает спазмы и усиливает слизь и желчь	сладкий
Горький	охлаждает	сушит, усиливает ветер, угнетает желчь и слизь	горький
Жгучий	согревает	возбуждает желчь и ветер, успокаивает	горький

Правила подбора продуктов питания в рационе

Тибетская система питания хороша тем, что не дает готовых рецептов, придуманных в Тибете и пригодных только для тибетцев. Поняв состояние дош конкретного человека и связав их качества с качеством различных продуктов питания, можно выбрать соответствующую диету..

Подбор продуктов по состоянию дош

При подборе продуктов необходимо учитывать: вкус пищи (сладкий, кислый, соленый, жгучий, горький или вяжущий), ее качество (тяжелая или легкая) и свойства (согревающая или охлаждающая).

В отличие от тибетской системы, индусская аюрведическая диетология основана на предпочтениях самих индусов, на их верованиях и гастрономических пристрастиях. В жаркой Индии мясо считается вредным продуктом, впрочем, как и лук, чеснок, редис и т. д. Почему так? Индусы верят, что саттвическая пища (чистая и легкая, которая усиливает дошу рлунг) подходит человеку больше всего. Они также считают, что если употреблять только саттвические продукты, боги примут *дживу* (душу праведника) к себе в *доку* (в царство небесное). Такой подход к питанию полезен только для жителей Индии, но, как уже говорилось ранее, в холодном и сыром климате севера или гор он абсолютно неприемлем. Мало того, при избытке рлунг или бедкен питаться исключительно саттвической пищей вредно не только на Крайнем Севере, но и в более умеренном климате.

Режим питания и продукты в рационе должны выбираться согласно индивидуальной энергетической конституции (преобладающей доше).

Поскольку в тибетской традиции все основные болезни делятся на холодные и горячие, продукты питания тоже делятся по таким же признакам. Если в человеке доминирует или угнетена та или иная доша, это можно успешно выровнять правильным питанием.

Питание при усилении доши бедкен. Избыток доши означает, что в теле человека доминируют два первоэлемента – Земля и Вода. Следовательно, наблюдается недостаток первоэлементов Ветер и Огонь. Для уменьшения влияния элементов Земля и Вода из рациона питания нужно исключить все сладкие продукты (сладости, мучные и макаронные изделия, картофель, грибы), частично кислые (кисломолочные продукты, сыры), а также горькие. Все эти вкусы повышают дошу бедкен, то есть усиливают слизь, холод и застой в теле.

Очень вредно холодное пиво, белое вино, холодная вода и различные алкогольные и сладкие напитки. Жирные, недоваренные, замороженные продукты также нежелательны.

В противовес холодному и застойному процессу накопления слизи нужно увеличить потребление продуктов со жгучим, вяжущим и соленым вкусом, чтобы усилить доши трипа и рлунг. Для понижения доши бедкен полезны горячие, легкие и теплые продукты по действию и по температуре. Это нежирные бульоны, отварное нежирное мясо, птица, рыба, ячмень, гречиха, горячая вода, мед, патока, жгучие приправы. Водка или коньяк, а также горячее красное вино в небольших дозах будут полезны. В период доминирования доши слизи следует принимать в один прием минимум еды и категорически не есть на ночь после 18 часов.



Питание при понижении доши бедкен. В этом случае следует употреблять такие же продукты, как и при повышенной слизи. Можно при этом включать в рацион слизесодержащие продукты, но есть их нехолодными. Однако и в этом случае рацион необходимо подбирать под конкретного человека.



Питание при усилении доши рлунг. Из рациона следует исключить холодные как по температуре, так и по действию продукты. Особенно нежелательны сырые овощи, холодные напитки: вода, вино, пиво, все соки и газированные напитки.

Крайне вредно употреблять в любых дозах мороженое, чай, кофе, сахар и любые стимулирующие препараты (китайский лимонник, женьшень).

Стимуляторами в этом случае считаются и многие современные лекарственные препараты, например, антидепрессанты.

При усилении доши ветра любые наркотики, в том числе и табак, действуют особенно пагубно и создают эффект «горячего ветра», что приводит к быстрому разрушению органов, дисбалансу дош и вызывает нарушение в работе нервной системы.

Курение табака, конопли и других наркотиков прямо действует на головной ветер, яды и алкалоиды проникают непосредственно в центральный канал жизни, и этот процесс катастрофически быстро истощает ресурс внутренней энергии человека. Подъем ветра чреват тем, что все силы организма расходуются попусту, без биологической и энергетической целесообразности, а если это происходит систематически, человек быстро слабеет и может умереть.

Чтобы снизить избыточное действие доши рлунг, следует употреблять продукты теплые, тяжелые и горячие по температуре и по действию.

Полезны продукты, имеющие сладкий, кислый и жгучий вкус, потому что эти вкусы содержат те первоэлементы, которые находятся в недостатке, – Землю, Воду и Огонь: костные бульоны, топленое масло гхи, кипяток, мед, горячее молоко, отварное или тушеное мясо, рыбу, супы или борщи на бульонах.

Овощи нужно употреблять только тушеные на топленом, кунжутном или оливковом масле, однако можно применять и другие масла, поскольку все они не имеют ярко выраженной природы рлунга, они либо холодные (слизь), либо горячие (желчь).

Из алкогольных напитков можно употреблять водку, коньяк или подогретое красное вино, но в ограниченном количестве, ведь при усилении ветра алкоголь может провоцировать неадекватные реакции.



Если избыточный рлунг привел к психическим расстройствам, алкогольные напитки, чай, кофе, наркотики и табак категорически запрещены, чтобы не провоцировать рецидивы или повышение рлунга.



При доминировании доши рлунг без участия бедкен также можно употреблять продукты с качествами слизи: кисломолочные продукты, сыры, грибы, картофель, мучные и макаронные изделия. Это будет понижать избыточный ветер. Однако лучше не злоупотреблять холодными по свойствам продуктами, поскольку ветер также имеет холодную природу.

Для изменения холодных свойств продуктов питания на более теплые все зерновые можно слегка прожаривать в топленом масле перед варкой.

Пища должна быть хорошо проварена, особенно такая тяжелая, как пшеница, мясо, картофель. Полезны горячие по свойствам жгучие специи.

Питание при понижении доши рлунг. При симптомах снижения ветра следует применять пищу горячую по температуре и действию, питательную и в то же время легкоусвояемую. Как правило, понижение ветра чревато истощением жизненных сил, слабостью, неустойчивостью процессов в организме и разладами психики. В этом случае годятся те же рекомендации, что и при повышении рлунг, причем можно употреблять больше стимуляторов, например, пить некрепкий чай, есть шоколад, будут полезными также небольшие дозы горячего алкоголя. Однако в каждой конкретной ситуации следует учитывать самочувствие человека, чтобы вовремя корректировать диету.

Питание при усилении доши трипа. Это горячая доша, потому при ее подъеме нужно исключить все жгучие продукты и приправы, водку, коньяк, а также не есть слишком горячую пищу.

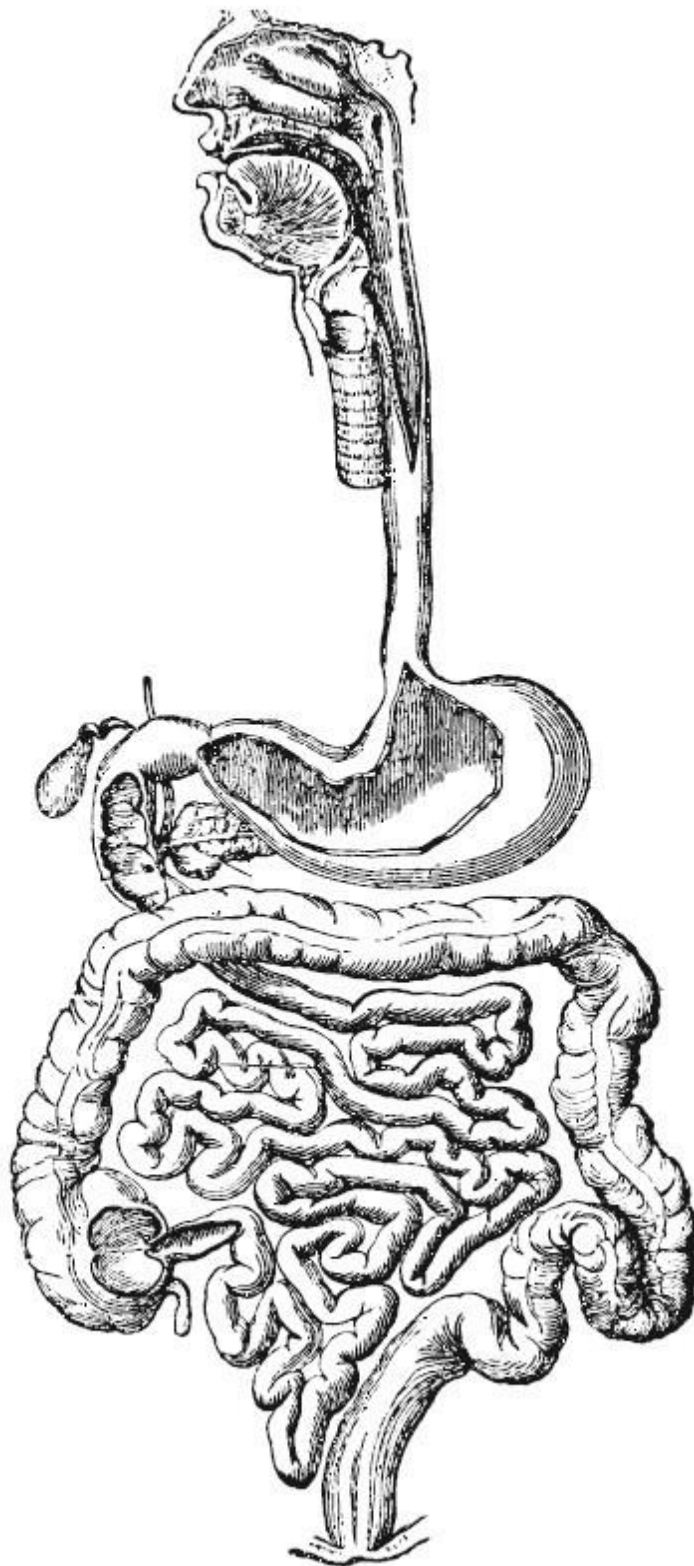
Злоупотреблять холодными напитками не следует, поэтому при повышении внутреннего жара все потребляемые напитки должны быть комнатной температуры, категорически запрещено брать их прямо из холодильника.

При доминировании доши трипа лучше употреблять продукты со сладким, вяжущим, горьким и кислым вкусом, ибо они содержат холодные и тяжелые элементы – Землю, Воду и Ветер. Такая диета называется *холодной*, потому что уменьшает действие желчи и понижает внутренний огонь в теле.

Если расстройство несильное, возможны отступления от правил. Вино не следует пить слишком холодным, а пиво лучше не употреблять вообще, оно не будет вредить, но обязательно охладит почки. Полезны соки, овощи, зерновые, козлятина, птица, прохладная вода, некрепкий чай, сладкие продукты на основе сахара.



Питание при понижении доши трипа. Под понижением доши трипа нужно понимать соответственное увеличение дош рлунг и бедкен. Это означает, что когда в организме не хватает внутреннего тепла, автоматически усиливаются холодные процессы ветра и слизи. В данном случае нужно применять диету, теплую и по свойствам, и по температуре, как в диетах для рлунг и бедкен.



В чистом виде расстройство одной из дош наблюдается редко, довольно часто процессы холода и жара локализуются в различных внутренних органах. Поэтому нужно определить приоритеты, то есть вычленив главную проблему, и подбирать диету соответственно реальной картине на данный момент.

Диета существенно влияет на органы пищеварения – желудок, тонкий и толстый кишечник, печень, селезенку и желчный пузырь, следовательно, при нарушении функций этих органов пище следует уделять наибольшее внимание.

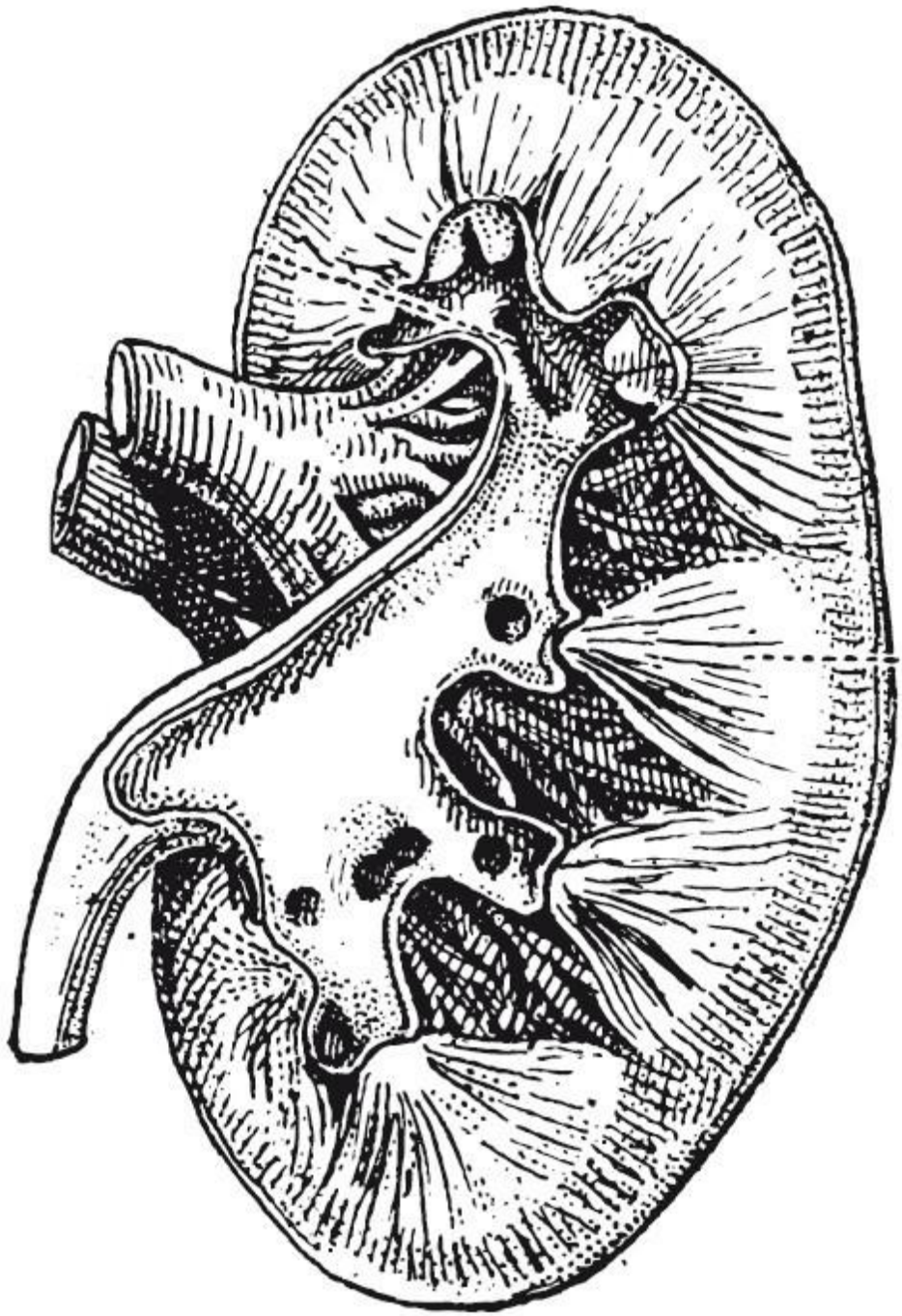
Например, причиной язв, опухолей, болей и спазмов в желудочно-кишечном тракте могут являться неправильно подобранные продукты питания.

При правильном подборе диеты и исключении из рациона нежелательных продуктов можно довольно быстро наладить обменные процессы всего организма и уравновесить доши, а также нормализовать работу внутренних органов.

Даже если внутренние органы не принимают непосредственного участия в пищеварительном процессе, на них все равно действует режим питания. Чтобы проследить цепочку взаимоотношений внутренних органов при целевом применении диеты, рассмотрим один пример.

При длительном охлаждении почек может наступить истощение общего ветра, когда доша рлунг приходит в упадок. Это выражается болями в пояснице, зябкостью рук и ног, перепадами настроения, слабостью, нарушением сна, снижением половой функции, неспособностью сконцентрироваться, ухудшением памяти, нервозностью, слабым аппетитом. Причиной подобных расстройств может быть систематическое употребление большого количества холодной воды или пива, мороженого, а также проживание в холодном и сыром климате. Со временем, при наличии холодных провокаций, когда все виды ветра в организме приходят в полный дисбаланс, может нарушиться работа сердца (ослабление сердечного ветра), появятся головные боли (спазмы охлажденных сосудов) и т. д. Горячее питье и питание, прогрев тела не только помогут оздоровить почки, но также избавят от сердечной аритмии и головных болей. Если почки слабы, они не разогревают кровь, а значит, по энергетическим каналам текут холодные ветра, а по кровеносным сосудам – охлажденная кровь. Такое состояние может явиться причиной многих болезней и расстройств.

Правильно подобранная диета является альтернативным методом лечения таких тяжелых заболеваний, как системный опухолевый процесс. Без коррекции диеты лечить человека иногда бывает практически невозможно, особенно в случае желудочно-кишечных заболеваний. Пища очень сильно влияет на доши, поэтому лечение будет вдвойне успешным, а результат стабильным, если совместить лекарственную терапию или процедуры с тщательно подобранной лечебной диетой.



Почки — это парный орган, основное назначение которого — очистка крови и выведение из организма продуктов обмена веществ.



Диагностика состояния здоровья и диагностика заболеваний имеют решающее значение для оказания пациенту своевременной эффективной практической помощи, и сохранения его здоровья.

При комбинированных расстройствах, когда две или три доши находятся в дисбалансе, следует четко выяснить, какие доши на подъеме, а какие в упадке, и подбирать соответственную пищу.

Используя различные методы диагностики, важно определить, какие процессы происходят во внутренних органах, и учитывать это при подборе той или иной диеты, тогда на уровне тела происходит восстановление баланса дош.

Продукты для оптимальной диеты выбираются не только на основе их вкуса, ведь свойства растительных и животных ингредиентов могут меняться от различных факторов. Например, на злаки влияют климат местности, в которой они выращены, степень зрелости, условия хранения, сорт, методы приготовления, срок хранения после приготовления, температура, добавки и т. д. Если зерновая культура росла в сухом и жарком климате, она приобретает более горячие свойства. Недозрелые злаки тяжелы для переваривания, более слизистые, а если они хранились в сыром и влажном месте, это качество усугубляется. Недоваренная пища (например, полусырая каша) тяжела и содержит ярко выраженную слизь, а если она употребляется в холодном виде и

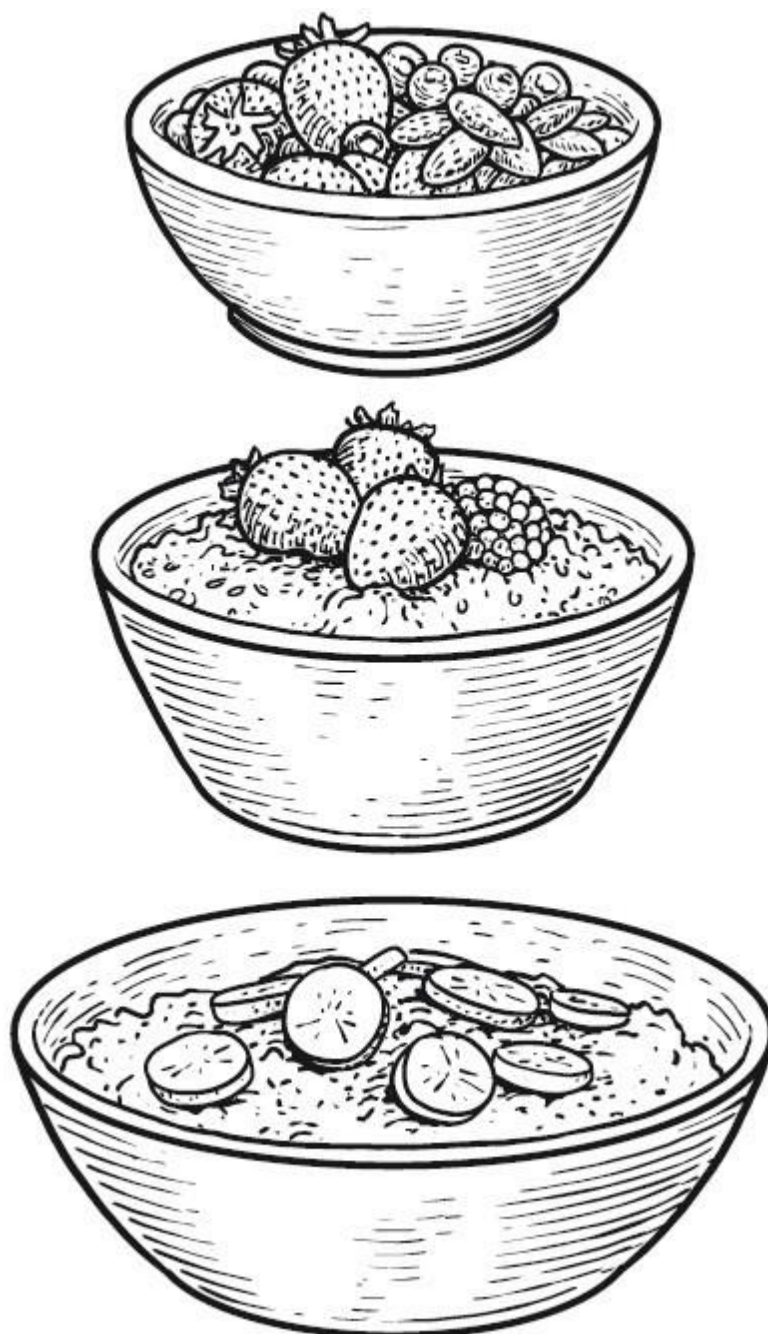
хранилась после приготовления в холоде, то становится очень тяжелым и холодным по свойствам продуктом.

Кашу можно сделать более теплой или даже горячей, сохранив все ее полезные свойства.

Для этого при ее приготовлении нужно брать только созревшее зерно, желательно выращенное в сухом и жарком климате. Хранить такое зерно необходимо в сухом помещении с оптимальной температурой. Для усиления теплых качеств сухую крупу перед употреблением следует немного обжарить на масле гхи, а когда она начнет издавать характерное шуршание, залить водой и варить до полной готовности. Готовую кашу выдержать некоторое время в тепле после окончания варки. Если добавить в нее соль, перец, имбирь или другие жгучие и соленые приправы, то получим очень теплый по свойствам и легкий для переваривания продукт.

Топленое сливочное масло гхи является очень ценным продуктом, питающим все телесные составляющие.

Предварительное обжаривание в топленом масле гхи перед варкой можно производить со всеми видами злаковых. Это уменьшает слизистые свойства любой крупы и делает ее рассыпчатой и вкусной. Если перед приготовлением разных блюд обжаривать таким же образом овощи и мясо, это тоже усилит их теплые качества.



Возможные варианты добавок в кашу.



В умеренном климате гхи незаменимо в период межсезонья, когда холодные доши доминируют в природе и теле человека.

Применение специй при приготовлении блюд может существенно изменить вкус и свойства продукта. Специи и пряности – это свежие, сушеные или специально обработанные части растений, отличающиеся характерным вкусом и ароматом. Большинство специй способствуют усилению качеств желчи и снижению ветра и слизи. Жгучий (острый) вкус, характерный для перца, имбиря, корицы и других острых специй, оказывает согревающее действие и придает готовой пище особый вкус, теплые свойства, делает ее легкоперевариваемой.

Если в том или ином органе пациента преобладает доша трипа (повышен жар), лучше не усиливать теплые свойства продуктов обжариванием и жгучими специями. Для людей с преобладанием желчи выбираются специи более прохладного свойства, им лучше употреблять свежую зелень.

Горячим считается мясо диких и хищных животных, баранина, мясо черной коровы.

Овощи считаются холодными по своей природе и обладают природой ветра, однако некоторые из них имеют двойные качества.

Например, лук и чеснок, в основе которых лежит сладкий (холодный) вкус, на поверхности жгучие. Пассерование в масле меняет их свойства и делает холодными, поскольку жгучие эфирные масла при этом улетучиваются.

Мясо также может быть горячим, нейтральным или холодным.

Нейтральны по своим качествам телятина и говядина. Холодное мясо – это свинина, мясо птицы (мясо ветра), козлятина. Однако свойства мяса также можно изменить при помощи разных способов приготовления и хранения.

Если после принятия пищи у вас возникает чувство приятного удовлетворения и нет мучительного желания съесть еще что-нибудь, значит, пища была приготовлена правильно с точки зрения баланса дош и в ней присутствовали все первоэлементы, необходимые организму.

Вкусы и свойства наиболее часто употребляемых продуктов приведены в табл. 5. Однако, чтобы определить качество конкретного продукта, мало знать его стандартные характеристики – обязательно нужно пробовать его на вкус, оценивать на вид, а в некоторых случаях и подключать интуицию, ведь один и тот же продукт, например пшеничная крупа или овощ, может иметь совершенно разные свойства.

Необходимо также помнить о том, что один и тот же вкус при правильном употреблении приносит пользу организму, а при злоупотреблении может оказать вред (табл. 6).

Таблица 5. Вкусы и свойства наиболее часто употребляемых продуктов

Продукт	Свойства	Влияние на доши	Действие на организм	Вкус
Бобовые и злаки				
Рис	маслянистый, мягкий, прохладный, легкий	сдерживает все три доши, усиливает страсть (желчь)	останавливает рвоту и понос	сладкий
Овес	прохладный, легкий	подавляет слизь и желчь	вызывает аппетит	сладкий
Кукуруза	холодная, тяжелая	усиливает слизь, подавляет желчь	укрепляет тело	сладкий
Пшеница	холодная, тяжелая, питательная	угнетает ветер и желчь, накапливает слизь	укрепляет тело	сладкий
Ячмень	холодный	подавляет желчь	вызывает аппетит	сладкий
Гречиха	холодная и легкая	балансирует все три доши	разрушает злокачественные опухоли, излечивает язвы на теле	сладкий

Бобы	холодные, легкие	накапли- вают слизь и ветер	лечат болез- ни крови и желчи	сладкий и вяжу- щий
Чечевица (фасоль)	прохладная	усиливает все доши	лечит кожу и подагру, кожные болезни	вяжущий и сладкий
Кунжут	тяжелый, горячий	усиливает желчь	подавляет болезни ветра, усили- вает половую активность	сладкова- то-горь- кий
Льняное семя	масляни- стое, мягкое	накапли- вает слизь	подавляет болезни ветра	сладкова- то- горький
Просо	тяжелое, холодное	подавляет ветер, по- рождает силу и усиливает- слизь	заживляет раны, трещины и переломы	сладкий
Горох (маша)	прохлад- ный	подавляет ветер, накапли- вает слизь и желчь	удаляет жар на основе из- бытка слизи, помогает при болезнях крови, желчи и при ожире- нии, усиливает половую активность	сладкий и вяжу- щий

Мясо, птица и рыба

Гусь, утка	тяжелые, горячие, жирные	угнетают ветер, возбуждают желчь	подавляют холод в желудке, почках и пояснице	сладкий
Баранина	жирная, маслянистая, теплая	подавляет слизь и ветер, усиливает желчь	укрепляет тело, возбуждает аппетит, активизирует пищеварение	сладкий
Козлятина	тяжелая, холодная	приводит три доши в движение	полезна при сифилисе, способствует заживлению ран	сладкий
Говядина	прохладная, жирная, маслянистая	подавляет горячий ветер	полезна при болезнях ветра	сладкий
Мясо яка	горячее, жирное	угнетает слизь, возбуждает желчь	изгоняет холод, согревает кровь	сладкий
Конина	легкая, грубая	угнетает слизь	очищает почки и поясницу от холода, лечит болезни лимфатической системы	сладкий

Рыба	горячая	угнетает слизь, возбуждает желчь	помогает при болезнях желудка, разрушает опухоли, нарывы и язвы, проясняет зрение	сладкий
Свинина	холодная, легкая	возбуждает ветер	разрушает опухоли, лечит язву желудка и двенадца- типерстной кишки	сладкий
Мясо сурка	масляни- стое, тяжелое, горячее	угнетает ветер и слизь, возбуждает желчь	изгоняет болезни холода и ветра из желудка, по- чек, поясни- цы и головы, излечивает нарывы	сладкий
Мясо курицы и мелкой птицы	легкое, теплое	угнетает слизь, возбуждает ветер	увеличивает образование семени у мужчин, излечивает раны	сладкий
Крольча- тина	грубая, теплая	угнетает слизь, возбуждает желчь и ветер	порождает тепло, останавли- вает понос	сладкий

Овощи

Редька и репа молодая	легкие и горячие	вызывают тепло и огонь — усиливают желчь	улучшают пищеварение	сладкий и жгучий
Редька и репа старая	тяжелые и холодные	умножают слизь	оберегают от отравлений ядами	сладкий и жгучий
Капуста	холодная, грубая	усиливает ветер, уменьшает слизь	очищает почки, улучшает ток лимфы	сладкий
Картофель	тяжелый, холодный	умножает слизь	питает тело	сладкий

Жиры и масла

Свежевзбитые сметана и сливки	прохладные	возбуждают аппетит	изгоняют высохший кал и слизь	сладкий
Масло сливочное топленое (гхи)	теплое (свежее — более прохладное; чем старше, тем горячее)	уравновешивает три доши и силы тела	придает уму остроту, памяти — ясность, порождает тепло и силу, продлевает жизнь, улучшает пищеварение	сладкий
Масло из овечьего молока	теплое	подавляет ветер и слизь	порождает тепло, изгоняет болезни холода	сладковатый

Масло из козьего молока	прохладное	угнетает жар ветра	охлаждает	сладкий
Кунжутное масло	горячее и острое	подавляет ветер и слизь	помогает как при истощении, так и при избыточной полноте, укрепляет силы тела	сладковатый
Горчичное масло	теплое	угнетает ветер, порождает слизь и желчь	усиливает аппетит	сладковато-жгучий
Костный мозг	тяжелый, холодный	угнетает ветер, накапливает слизь	увеличивает силу и секрецию семени	сладковатый
Жир	прохладный, тяжелый (тяжелее костного мозга)	угнетает ветер	лечит болезни избытка ветра: костей, суставов, ушей, головы и матки, заживляет ожоги	сладковатый
Масло сливочное (свежее)	прохладное	угнетает желчь	подавляет болезни жара, стимулирует половую активность	сладкий

Травы и зелень

Все виды чеснока	тяжелый и теплый	вызывает тепло и огонь	изгоняет глистов, уменьшает ветер, улучшает аппетит	сладкий и жгучий
Корень и листья ревеня	легкие	изгоняют слизь	вызывают аппетит	кислый
Имбирь	горячий	усиливает желчь, угнетает слизь и ветер	лечит все болезни холода, согревает организм	сладкий и жгучий
Все виды лука	тяжелый и теплый	подавляет слизь и ветер	вызывает сон и аппетит	сладкий и жгучий

Супы и отвары

Каша на мясном бульоне и молоке	тяжелая	возбуждает слизь, угнетает ветер	дает силы телу	приятный, сладковатый
Густой рисовый суп	теплый	возбуждает желчь, угнетает слизь	останавливает понос, утоляет жажду	приятный, сладковатый
Рисовая каша с горячими специями (перец)	легкая, теплая	угнетает слизь	снимает утомление	приятный, сладковатый, жгучий

Рис поджаренный и дробленый	легкий, мягкий, горячий, хорошо усваивается	угнетает ветер	останавливает понос, способствует заживлению переломов костей	приятный, сладковатый
Бульоны мясные	легкие, горячие	подавляют ветер	легко перевариваются, дают силы, очищают от шлаков	приятный, сладковатый
Отвар крапивы (суп с крапивой)	горячий	подавляет ветер, порождает тепло	усиливает пищеварение	приятный, сладковатый
Суп из одуванчика лекарственного	прохладный	холодит и изгоняет жар	дает легкость телу	приятный, сладковатый
Жидкий рисовый суп	теплый, легкий	возбуждает желчь	останавливает понос, убирает усталость	приятный, сладковатый
Отвар просяника и подорожника	теплый	усиливает телесную теплоту, подавляет ветер	прекращает понос, полезен при болезнях ветра	приятный, сладковатый

Гороховый суп, гороховый отвар, отвар из молодых листьев гороха	тяжелые, теплые	усиливают слизь и желчь	вызывают аппетит, способствуют выведению жировых частиц из организма, освобождают организм от непереваренных частиц растительных масел
---	-----------------	-------------------------	--

Напитки

Кобылье и ослиное молоко	теплое	угнетает слизь	лечит легкие, пьянит	кислый
Коровье молоко	сырое — тяжелое и холодное, кипяченое — легкое и теплое; парное — подобно нектару	кипяченое подавляет ветер, сырое возбуждает слизь	горячее молоко с медом на ночь помогает от бессонницы, увеличивает силы тела	сладкий
Козье молоко	холодное	усиливает ветер	лечит одышку	сладкий
Охлажденная кипяченая вода	теплая	удаляет слизь	через день становится ядом и возбуждает доши	сладковатый

Кипяток	горячий	угнетает слизь	улучшает пи- щеварение, подавляет икоту, уда- ляет слизь, лечит одышку, вздутие живота, простудные заболевания	сладкова- тый
Дождевая вода	прохлад- ная, легкая	подобна нектару	хранить в сосуде, положив на дно рис, увеличи- вает силы тела, очищает	не имеет вкуса, но в скрытой форме содержит все вкусы
Снеговая или лед- никовая (талая) вода	очень холодная, даже огонь нагревает ее с трудом	возбуждает ветер	снимает жар тела, в избытке вредна для сердца	сладкий
Проточная вода, открытая солнцу и ветру	хороша во всех отно- шениях	уравнове- шивает все эле- менты	оказывает обще- укрепляю- щее дей- ствие	сладкий
Овечье молоко	теплое	усиливает слизь и желчь, угнетает ветер	согревает, в избытке — тяжелое для сердца	сладкий

Вода (холодная)	холодная	подавляет желчь, возбуждает ветер	помогает при обмороках, похмелье, рвоте, жажде, жаре тела	сладковатый
Болотная вода, с тинной, где купаются животные, из водоемов в тени	тяжелая, холодная	подавляет все доши	порождает всевозможные болезни	горький
Сыворотка	теплая	подавляет слизь, не возбуждая ветер и желчь	угнетает пищеварение	кисловатый
Вино	молодое вино — тяжелое, выдержанное — более легкое	подавляет слизь, возбуждает желчь, очищает ветер	раздувает внутренний огонь, придает смелость, вызывает сонливость	кисло-сладкий
Водка	тяжелая и жгучая	подавляет слизь в малых количествах, при употреблении в избытке возбуждает желчь и ветер	раздувает внутренний огонь, придает смелость, вызывает сонливость	сладкий и жгучий

Сладкий	успокаивает и может ослаблять	успокаивает и может ослаблять	усиливает и может возбуждать
Кислый	успокаивает и может ослаблять	усиливает и может возбуждать	усиливает и может возбуждать
Соленый	успокаивает и может ослаблять	усиливает и может возбуждать	усиливает и может возбуждать
Острый	усиливает и может возбуждать	усиливает и может возбуждать	успокаивает и может ослаблять
Горький	усиливает и может возбуждать	успокаивает и может ослаблять	успокаивает и может ослаблять
Вяжущий	усиливает и может возбуждать	успокаивает и может ослаблять	успокаивает и может ослаблять

Большое значение при выборе диеты имеют и внешние условия – особенности климата, время года и время суток в момент приема пищи, поскольку от внешних условий зависят сила и качество природных элементов, образующих доши.

Летом, когда температура воздуха высокая, люди интенсивно потеют. В это время года доминирует природная желчь, значит, не следует есть много горячей, пряной и острой пищи, поскольку она будет способствовать накоплению энергии желчи. Зима – сезон слизи, в этот период нужно особенно тщательно избегать холодных напитков и холодной по температуре и действию пищи, сырых овощей и фруктов, сыра и йогурта.

Холодная пища прямо способствует увеличению и накоплению слизи, а следовательно, избыточного веса.

Например, январь – самый холодный месяц года, когда ночи довольно длинные и человек много спит. Если в этот период мало есть и употреблять грубую и сухую пищу, ветер похитит силу внутреннего огня и приведет к потере жизненной и физической силы.

Когда холодно и морозно, нужно есть жирную, маслянистую, горячую пищу.

Зимой происходит накопление жизненного начала слизи. Поскольку зимой стоят морозы, слизь становится малоподвижной, она замерзает в теле человека. По этой причине формируется лень, тяжесть в теле, застойные и опухолевые процессы.

Весной, когда тепла и солнца становится больше и все в природе оттаивает и просыпается накопленная за зиму слизь, в организме человека также оттаивает и своими холодными и влажными качествами подавляет силу доши желчь, что уменьшает силу метаболического огня и приводит к подъему болезней слизи. Поэтому весной обостряются психические расстройства, холодные хронические болезни начинают активно проявлять свои симптомы.

Чтобы не заболеть, нужно в начале весны принимать пищу горячего свойства, с острым и жгучим вкусом, пить кипяченую горячую воду с медом и имбирем. Тогда характер человека будет уравновешенным, а сам человек – жизнерадостным и здоровым.

Таким образом, зимой нужно есть много, пища должна быть сытной, жирной и горячей, а летом, наоборот, есть мало, пища может быть прохладного свойства. Весной и осенью есть следует умеренно, а пища должна иметь теплые свойства.

При таком подходе к питанию доши будут в относительном равновесии, следовательно, здоровье и психическое состояние будут в норме (табл. 7).

Однако не следует забывать, что климат России считается холодным, поэтому независимо от сезона совершенно недопустимо питаться одними овощами, тем более сырыми. Даже жарким летом нужно употреблять теплые и горячие продукты питания. Ведь почти у всех жителей средней полосы накоплены хронические холодные расстройства, которые летом могут особо не беспокоить, но резко напомнят о себе с наступлением осени, в течение зимы и весны.

Планируя режим питания, следует учитывать суточную активность дош.



Чтобы быть более жизнерадостным человеком весной, после зимы, стоит оглянуться вокруг и насладиться красотой просыпающихся подснежников.

Раннее утро (с 6 до 10 часов) соотносится с активностью доши слизи.

В этот период человек ощущает прилив сил, стабильность, уравновешенность и свежесть. Раннее утро в период с 7 до 8 часов – время завтрака. Однако человеку типа слизи лучше воздержаться от утреннего приема пищи, потому что еда в период активности доши слизи приведет к накоплению избытка энергии слизи. Тогда весь день он будет подвержен этой энергии, что усилит лень и вялость, будет все время хотеться спать.

С Ю до 14 часов активизируется доша желчи. В это время у человека наблюдается возрастающая умственная активность, повышение работоспособности и вместе с тем все сильнее ощущается чувство голода и жажды. Лучшее время приема пищи людям слизи – с и до 12 часов, именно на это время приходится пик активности энергии желчь.

С 14 до 18 часов – время активности доши ветра

Человек ощущает себя удовлетворенным, деятельным. 17–18 часов – время, благоприятное для ужина.

Ранним вечером, с 18 до 22 часов, снова возрастает активность доши слизи

Организм требует покоя, стабильности. Потому употребление пищи после 18 часов, особенно для людей конституции слизи, однозначно ведет к накоплению слизи и вызывает на материальном уровне избыточную рыхлость и полноту, в энергии – лень и вялость. В природе это время считается периодом малой энергии, прохладного воздуха и инертности. Поэтому процессы переваривания пищи вечером будут затруднены.

Таблица 7. Выбор вкуса продуктов в зависимости от сезона

Сезон	Доминирующие элементы	Нежелательные вкусы	Полезные вкусы	Типы питания
Зима	Земля, Вода	сладкий, горький, вяжущий	кислый, соленый, жгучий	горячее, маслянистое и жирное: наваристые супы, мясо, мед, кипяток, отвар имбиря
Весна	Ветер	горький, жгучий, вяжущий	сладкий, кислый, соленый	горячее, маслянистое: теплое жареное мясо животных, тушеные овощи, мед, отвар имбиря, кипяток
Лето	Огонь	кислый, жгучий, соленый	сладкий, горький, вяжущий	прохладное, легкое: овощи, фрукты, салаты, зеленый чай, соки
Осень	Вода, Земля	сладкий, горький, вяжущий	жгучий, соленый, кислый	горячее, маслянистое: мясо, супы, отварные и тушеные овощи, рыба, морепродукты

С 22 часов вечера и до 2 часов ночи наступает пик активности доши желчи

В это время завершается процесс пищеварения и все процессы в организме активизируются. Если человек ужинает около 18 часов вечера, то к 22 часам его желудок полностью разгружается и к 2 часам ночи в кишечнике процесс пищеварения заканчивается. В этом случае сон будет крепким, спокойным, а утром появится чувство бодрости и прилив сил. Если ужинать поздно вечером, можно нарушить энергетический баланс, искусственно усиливая дошу слизи во время периода активности желчи, что приводит к конфликту внешних и внутренних энергий. Именно по этой причине нарушаются процессы пищеварения и сон.

Ранним утром (с 2 до 6 часов) снова усиливается доша ветра

Поскольку ветер активный и подвижный, люди легко пробуждаются и испытывают потребность в выведении из организма отходов (мочи и кала).



Всегда обращайтесь внимание на время, в которое вы принимаете пищу.



Наш организм подобен растениям, в тот или иной период созревания нужен разный уход.

Течение времени для каждого из нас также связано с тремя дошами, в определенный период жизни меняется характер и даже конституция тела. В жизни человека обычно выделяют три важных этапа – детство, зрелость и старость.

Детство (от рождения до 16 лет) – период активности доши слизи, в этом возрасте не следует злоупотреблять сладким вкусом.

Зрелость (от 16 до 60 лет) – время доши желчи; не следует увлекаться жгучим вкусом.

Старость (от 60 лет до смерти) принадлежит доше ветра, не следует злоупотреблять горьким и терпким вкусами.

Детям можно есть часто, много и в любое время суток, но чем человек старше, тем внимательнее нужно следить за тем, чтобы основной прием пищи приходился на первую половину дня.

Если Вы ведете активный образ жизни, имеете достаточные физические нагрузки, а Ваш желудок справляется с повышенным количеством пищи, Вам можно есть пищи больше, чем

среднестатистическому человеку. Но принимать ее лучше дробно, не перегружая органы пищеварения.

Беременным и кормящим женщинам можно есть много и в любое время суток, но продукты при этом нужно подбирать очень тщательно (они должны быть экологически чистыми и без вредных добавок).

В пожилом возрасте следует тщательно подбирать питание в зависимости от конституции человека, его гастрономических предпочтений и дисбаланса дош. В этом случае не существует общих рекомендаций.

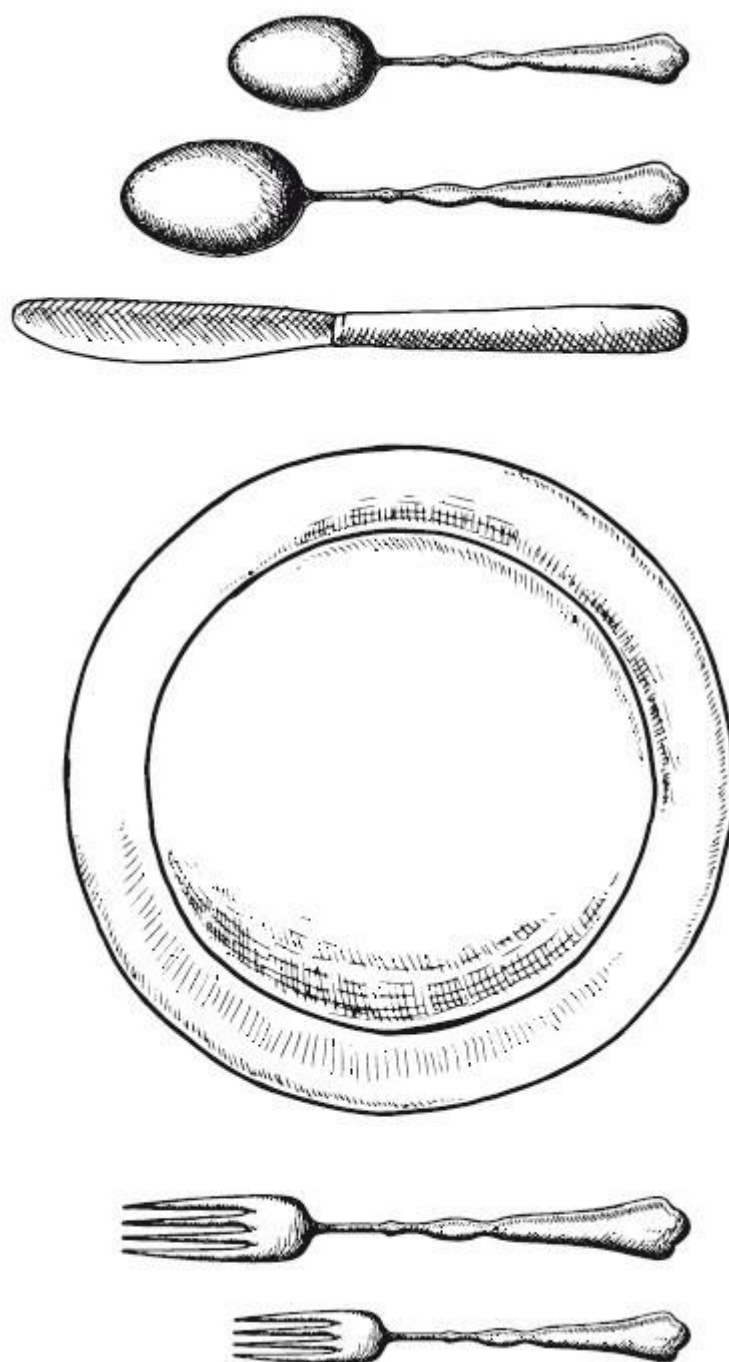
Нужно отдавать предпочтение мясным, рыбным и молочным продуктам. Пища должна быть свежая и без консервантов, особенно вредными являются шоколад, сахар, кофе, алкоголь, мороженое и т. д.

Культура приема пищи

Существует сильная связь между вкусом продуктов питания, которые потребляет человек, и его эмоциями. Первоэлементы, формирующие каждый вкус, могут возбуждать сильные эмоции, что оказывает сильное действие на организм. Эмоции тоже имеют свой собственный вкус:

1. *Горькие эмоции* – печаль, тоска, страх – возбуждают дошу ветра.
2. *Кислые эмоции* – зависть, досада – возбуждают дошу желчи.
3. *Жгучие эмоции* – гнев и ревность – возбуждают дошу желчи.
4. *Сладкие эмоции* – наслаждение, желание – возбуждают дошу слизи.

Большое значение для здоровья имеет обстановка и настроение, которые сопутствуют приему пищи. Немаловажно и окружение – люди, звуки, музыка.



Существуют правила и культурные традиции, способствующие гармоничному течению внутренних энергий человека во время принятия им пищи:

- во время еды необходимо сидеть прямо, не отвлекаясь на просмотр телепрограмм или чтение книг;
- все свое внимание следует направить на процесс питания: оценить внешний вид, ощутить запах и вкус пищи;
- пережевывать пищу следует не спеша, с наслаждением.

Длительное пережевывание насыщает доши вкусом пищи, только в этом случае происходит соединение энергетической составляющей организма человека с энергией первоэлементов, которые содержатся в продуктах питания.

Вкус не существует в самой пище, он приходит как ощущение, регистрируемое органами чувств человека в момент его контакта с едой. Такая практика принятия пищи позволит вкусовым рецепторам, располагающимся на языке, полностью распознать вкус, а

пищеварительным ферментам – начать процесс переваривания, что, в свою очередь, даст желудку возможность приготовиться к приему пережеванной пищи.



Принимать пищу таким образом не только приятно, но и выгодно: при спокойном поглощении и тщательном пережевывании продуктов чувство насыщения происходит значительно раньше и при меньшем объеме съеденного.

Несовместимость продуктов питания в тибетской диетической традиции объясняется несовместимостью вторичных вкусов продуктов. Одновременное употребление несовместимых продуктов способствует избыточному возбуждению дош, что может привести к пищевым отравлениям (например, грибы, жаренные на горчичном масле), угнетению пищеварения в желудке (одновременное употребление продуктов с кислым вкусом и молока), тонком кишечнике (одновременное употребление жирных продуктов с холодной водой, а также огурцов с помидорами), вызвать диарею (одновременное употребление курятины и крольчатины) и даже образование опухолей (одновременное употребление рыбы и мяса домашней птицы).

Примеры несовместимых продуктов питания приведены в табл. 8.

Таблица 8. Несовместимые продукты питания

Продукт питания	Несовместимые с ним продукты (при одновременном употреблении)
Рыба	Молоко, яйца, мясо домашней птицы
Фрукты	Молоко, кисломолочные продукты
Курица	Кислое молоко, крольчатина
Мед	Любое растительное масло (подсолнечное, оливковое, кунжутное)
Молоко	Рыба, овощи, продукты с кислым вкусом, фрукты
Вода	Топленое сливочное масло (гхи), животные жиры
Грибы	Горчичное масло
Огурцы	Помидоры

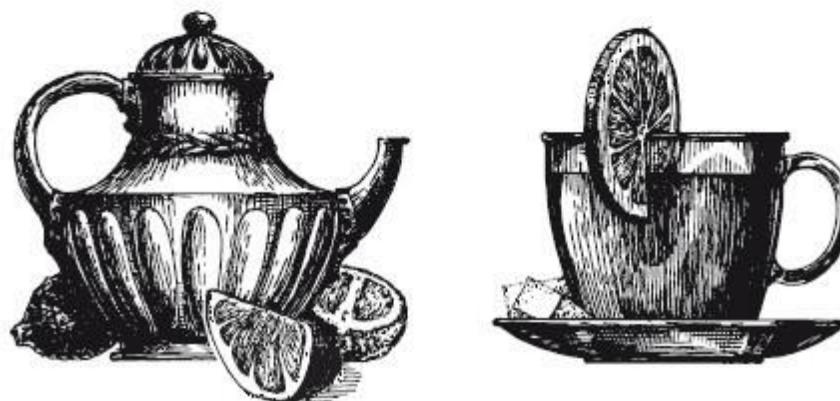
Следующий прием пищи должен происходить только после того, как предыдущая порция полностью переварится в желудке (время переваривания углеводов – 2–3 часа, белков – до 5–6 часов). Поэтому важно потреблять пищу мелкими порциями. Помните о том, что объем желудка в нормальном состоянии – 0,5 л, а для насыщения достаточно употребить всего 0,25 л пищи. При избыточном питании также нарушается равновесие дош (табл. 9).

Таблица 9. Мера приема пищи

Количество пищи	Последствия
Менее, чем необходимо телу	Возбуждается доша ветра, исчезает сила
Чрезмерно	Несварение, накопление слизи, угнетение ветра и пищеварительного огня
Норма	Усиление пищеварительного огня, активизация ветра, поддерживающего огонь — гармонизация энергий дош

Следует также запомнить несколько рекомендаций:

- при слабом пищеварительном огне мясо следует запивать вином;
- при вздутии живота после приема пищи следует выпить стакан горячей кипяченой воды;
- для снижения веса следует выпить стакан горячей кипяченой воды с чайной ложкой меда перед приемом пищи;
- для поддержания сил и веса тела в норме можно запивать еду теплой водой.



В тантре объяснений трактата «Чжуд-ши» сказано: *«Легкую и теплую пищу ешь досыта. Тяжелую и прохладную – в два раза меньше. Если есть меньше, чем требуется телу, – силы и цвет пропадут, поднимутся болезни ветра. А меру переешь – жди несварения и накопления слизи, которая закупорит просветы сосудов и пути движения ветра. Из-за этого понизятся силы желудочного огня и возбудятся все три доши. Мера питания устанавливается по силе желудочного огня. Еда заполняет две четвертые части*

желудка, питье – одну, и одна часть оставляется для трех жизненных начал: огня пищеварительного (желчь), слизи смешивающей (бедкен), ветра, выравнивающего огонь (рлунг)».

Посуда для хранения и употребления пищи

Для длительного хранения пищи следует выбирать посуду из материала с инертными качествами, например, из стекла, керамики или из натуральных материалов – дерева, хлопчатобумажной или льняной ткани и т. д.

Масла лучше хранить в непрозрачных емкостях, ведь энергия света может разлагать их первоначальную структуру.

Зерновые нельзя долго хранить в емкостях без доступа воздуха: в герметической посуде они «задыхаются». Храните крупы в плотных полотняных мешках.

Квашеные, соленые овощи и фрукты можно хранить в деревянных бочках. Это придает им оригинальный вкус. Можно также хранить их в стеклянной посуде.

Напитки нужно хранить только в стеклянной или керамической посуде. Для этого нельзя пользоваться емкостями из дерева и металла, так как эти вещества могут вступать в активные реакции, особенно с кислыми ингредиентами.

Пластиковая герметическая тара, полиэтиленовые пакеты и т. д. могут применяться только для краткосрочного хранения холодной пищи.

Специи нужно хранить в темном и прохладном месте, лучше в стеклянной таре. Лучше покупать их целыми (в кореньях или семенах) и молоть непосредственно перед употреблением: так они дольше сохраняют свой аромат и полезные свойства. Готовые специи и пряности также можно использовать для приготовления пищи, при этом их нужно употребить в течение 6 месяцев, после чего они теряют свои ароматические свойства и вкус. Это значит, что сила первоэлементов будет постепенно улетучиваться из них, что приведет к потере целебных свойств.



Деревянные бочки самый древний способ хранения.

Их использовали для хранения зерен, вин, тушения продуктов и используют и по сей день, так как лучшего аналога для сохранения качества и вкуса продуктов до сих пор не найден.

В доме всегда должен быть достаточный набор специй, которые используются при приготовлении различных блюд. Это анис, бадьян, базилик, барбарис, гвоздика, горчица, имбирь, кардамон, корица, кумин (зира), кунжут, куркума, лавровый лист, майоран, мускатный орех, орегано, паприка (красный перец), перец душистый, перец молотый черный, петрушка, тмин, укроп, фенхель, чеснок, шафран и т. д.

Посуда для еды должна быть приятной для глаз, удобной, изготовленной из такого сырья, которое бы не вступало в реакцию с пищей. Поэтому нельзя использовать для этой цели пластик. Лучше всего есть из фаянсовых или керамических тарелок, можно также из металлических (из нержавеющей стали) или деревянных.

Вилки, ложки, ножи и прочие столовые приборы следует подбирать под каждое блюдо отдельно, учитывая местные традиции и этикет. На Востоке часто едят просто руками, и это правильно, ведь энергия наших первоэлементов очень активна на кончиках пальцев, при этом она тоже участвует в акте приема пищи.

Изменения свойств продуктов после приготовления

В традиции тибетской медицины выделяют несколько классов продуктов:

- зерновые;
- мясо;

- зелень;
- масла и жиры;
- пища приготовленная;
- питье.

Зерно бывает двух видов – из колосьев и из стручков. Все зерно в сыром виде тяжелое, но высушенное, прожаренное или вареное зерно становится легче, теплее и лучше переваривается. В целом можно сказать, что все зерновые обладают прохладными свойствами, они питательны, благоприятствуют половой активности, лечат болезни ветра, продуцируют слизь.

Бобовые тоже в своей основе прохладного свойства, легкие по качествам.

Мясо разделяют на три сорта: высший, средний и низший. Мясо сухопутных животных в основном прохладное, легкое, грубое, подавляет жар, ветер и слизь. У четвероногих животных самка легче, чем самец, у птиц – наоборот. Свежее мясо охлаждает, а старое – согревает и насыщает. Сушеное мясо угнетает ветер и порождает огонь и тепло. Сырое, замороженное и подогретое – тяжелое и плохо переваривается. Сухое и вареное мясо становится теплее и легче, переваривается лучше.



Мясо при хранении в морозилке не только не портится, но и становится более теплым по свойствам. Чем дольше хранится мясо, тем оно теплее.

Зелень и травы подразделяют на растения, растущие на сухом и на сыром местах, сушеные, свежие, приготовленные и в сыром виде. Овощи и травы, растущие в сухом месте, – легкие, теплые, а растущие во влажном месте, – тяжелые и прохладные.

Пища приготовленная – супы рисовые четырех видов: жидкие, густые, очень густые и кашицы. Первые легче последующих. Рисовые супы выравнивают силы тела, порождают тепло, размягчают сосуды.

Соль придает пище вкус, дает тепло, облегчает пищеварение, способствует выведению кала.

Все остывшие блюда угнетают огонь желудка. Все приправы улучшают вкус пищи, усиливают аппетит.

Пища дает основное питание телу. В приготовлении пищи имеет значение не только то, что мы готовим, но и то, как это происходит. Тепловое воздействие на продукт способно существенно изменить его свойства. Каждый, кто занимался кулинарией, помнит, что вкус пищи, приготовленной на электрической печи, в микроволновой печи и на живом огне существенно

различается. Следовательно, отличается и степень воздействия приготовленной пищи на доши человека.

Простое обжаривание круп значительно изменяет их свойства, делая их более теплыми и легкоусвояемыми. Прожаривать можно все крупы, делая это в духовом шкафу или на сковороде с применением масла гхи и без него.

Большое значение имеет посуда, в которой готовится пища. Например, в чугунной сковороде тепло распределяется равномерно и предотвращает подгорание продуктов. В сковороде с тонким дном пища прилипает ко дну и подгорает (это правило справедливо и для кастрюль). Подгоревшая пища становится трудноусваиваемой и теряет свои вкусовые и питательные качества. Следует также помнить, что под крышкой пища готовится быстрее и лучше сохраняет свои вкусовые качества.



Для людей с преобладанием слизи выбор гарниров представляет большую сложность, так как для них противопоказан сладкий вкус, лежащий в основе всех макаронных изделий, картофеля и круп. Однако прожаренная крупа меняет свои свойства, например, жареный рис становится идеальным гарниром для людей слизи. Разнообразные блюда, в основе которых лежит рис, при его правильном приготовлении становятся полезными и легкоусвояемыми.



Большую сохранность риса обеспечит его хранение в мешках.

Вода вымывает крахмальные составляющие. От этого рис становится теплее по свойствам и приобретает новое качество, его зерна не слипаются при приготовлении.

Правильно приготовленный рис полезен людям всех конституций. Поэтому остановимся на этой крупе немного подробнее и напомним некоторые свойства риса.

Перед приготовлением рис следует перебрать, удалив из него шелуху и камешки.

Чтобы очистить рис от крахмала и пыли, нужно промыть его холодной водой не менее 3–4 раз, сливая воду, пока она не станет чистой. Можно для этой цели использовать дуршлаг или сито. Необходимое количество крупы насыпать в дуршлаг, опустить в кастрюлю с водой, хорошо прополоскать рис в дуршлаге, затем заменить воду в кастрюле и повторить так несколько раз, пока вода не станет чистой. Вымытый рис, откинутый на дуршлаг, оставить на 10–15 минут, чтобы дать воде хорошо стечь. После этого можно прожарить рис в небольшом количестве топленого масла, постоянно помешивая его, чтобы зерна не пригорели. Обжаривать рис нужно до тех пор, пока зерна не станут прозрачными и начнут издавать характерный шуршащий звук.

Обжаривание удалит крахмал и сделает рис более теплым, кроме того, зерна такого риса не слипаются при готовке, рис становится рассыпчатым и легко усваивается.

Если вымочить рис перед приготовлением в течение 15–20 минут, то воды для варки можно взять меньше. Пар в кастрюле помогает рису «дойти», поэтому при его приготовлении крышка кастрюли должна быть плотно закрыта.

Если нет такой кастрюли, можно сначала накрыть емкость фольгой, а потом крышкой. До готовности открывать крышку и перемешивать рис не нужно, так как когда рис набухает, в его массе естественным путем образуется сеть каналов для выхода пара, поэтому он прогревается и

приготавливается равномерно. При помешивании каналы разрушаются, и часть риса на дне может подгореть, в середине кастрюли оказаться сырой, а сверху – жесткой.

Готовый рис должен постоять с открытой крышкой 2–3 минуты. Лишняя влага уйдет, и рис не будет слипаться.

Блюдо должно радовать глаз, обоняние и вкус. Рис следует вынимать слоями, стараясь не мять зерно. Еда должна быть истинным праздником для чувств и ума.

Рис, сваренный в мясном бульоне или молоке, становится тяжелым. Сваренный в воде рис легкий и хорошо усваивается.

Если приготовленный рис поставить в холодильник, а потом его разогревать, то он теряет свои качества и с каждым подогревом становится все тяжелее и холоднее, а следовательно, плохо усваивается.

Говоря о процессе приготовления пищи, следует отметить свойства некоторых масел, которые, как и специи, также могут оказывать влияние на вкус пищи, а значит, на ее полезность и усвояемость.



Правильно приготовленный рис залог хорошего пищеварения и настроения. Он понравится всем, даже тем, кто его не любит.

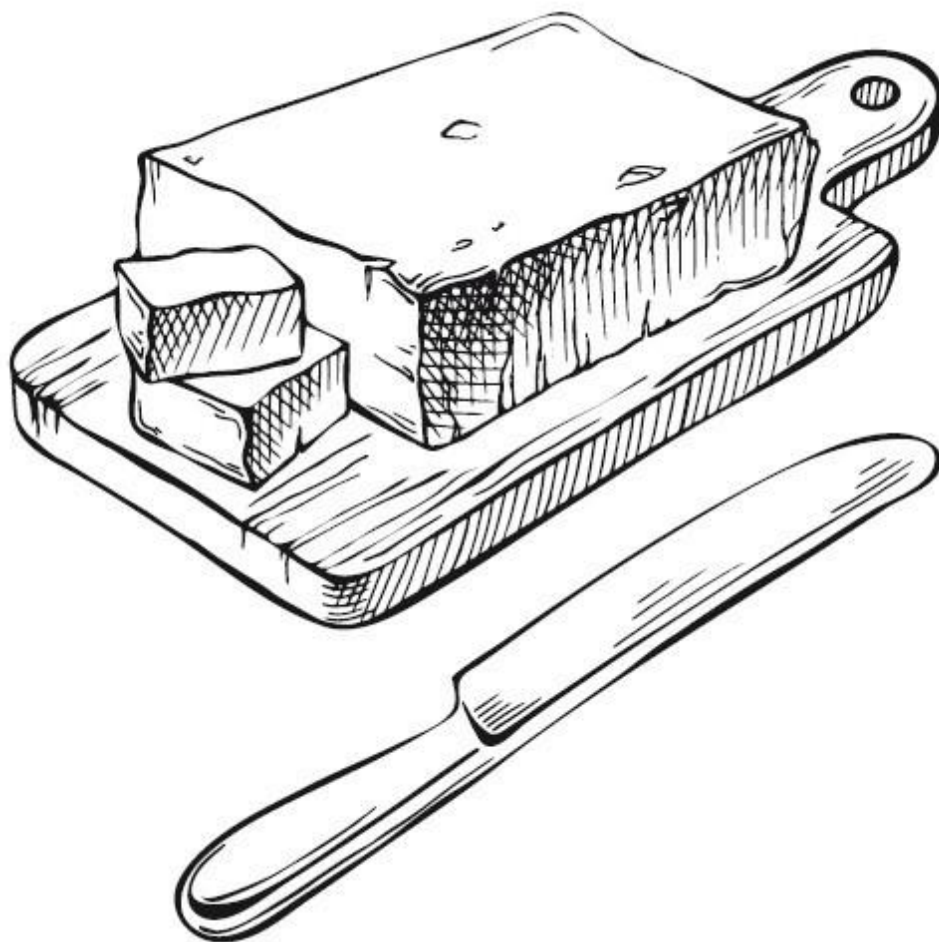
Самым полезным из всех продуктов является масло гхи. Индусы говорят, что священная корова дает молоко – оно может быть пищей для людей, из молока делают сливочное масло – это пища для избранных, а из сливочного масла делают масло гхи, которое является пищей богов.

Масла и жиры подразделяют на четыре вида:

- сливочное масло и его разновидности;
- растительное масло и его разновидности;
- костный мозг;
- жир.

Все виды жиров имеют охлаждающие свойства. Они «промывают» внутренности, увлажняя и успокаивая их слизистые оболочки. Все виды масла полезны для стариков и детей, истощенных, страдающих малокровием и болезнями ветра.

Масло гхи – очищенное сливочное масло, перетопленное на медленном огне. Гхи имеет тонкий сладковатый ореховый вкус, оно повышает внутреннее тепло тела, жизненную силу и продлевает жизнь. Приготовленные на нем блюда имеют отличный вкус и не повышают уровень холестерина в крови. Гхи не портится годами, не пенится и не дымится при жарке. Чем дольше хранится гхи, тем ценнее оно становится: выдержанное более года гхи имеет исключительные целебные свойства и устраняет болезни холода и ветра.



Стоит помнить, что масло это не чистый жир и обладает множеством полезных свойств.

Приготовление масла гхи. В толстостенной кастрюле растопить сливочное масло, довести его до кипения. Когда на поверхности масла появится пена, убавить огонь до минимума. Кастрюлю следует держать открытой и ни в коем случае не отходить от нее во время кипения масла, чтобы оно не вытекло на плиту. Когда сыворотка полностью свернется, а масло станет прозрачным, следует выключить огонь и отставить кастрюлю на несколько минут, чтобы кипение прекратилось. Готовое масло гхи имеет золотистый цвет в горячем виде и полностью прозрачное (видно дно кастрюли). Затем нужно перелить его в сухую посуду (из стекла или глины) и дать остыть до комнатной температуры без крышки, после чего закрыть крышкой и хранить в прохладном и сухом месте (можно в холодильнике, но не в морозилке). Из 1 кг сливочного масла выходит примерно 800 г масла гхи. Время приготовления 1 кг составляет примерно 10–15 минут. Гхи – это чистый сливочный жир, он не прогоркает и прекрасно хранится без холодильника.

Это масло имеет теплое свойство, исключительные целебные качества и подходит людям всех конституций без исключения.

Масло гхи имеет свои особенности при использовании во время приготовления блюд. Если гхи перегрето, то опущенные в него продукты не прожарятся как следует; если опустить продукты в холодное или недостаточно нагретое масло, они им сильно пропитаются. Гхи можно использовать несколько раз, для чего после жарки нужно дать ему стечь через дуршлаг, затем отфильтровать остатки предыдущих продуктов.



Гхи (или ги) – это слово на санскрите, которое обозначает очищенное топленое коровье масло. Чем старше оно, тем ценнее, и тем целебнее его свойства. Качественно приготовленное топленое масло может простоять в теплом помещении десятки лет. Оно не покроеется плесенью и не прогоркнет. В древней Индии выдержанное масло Гхи считалось драгоценностью. Многие семьи передавали сосуды с Гхи из поколения в поколение как величайший дар –

чудодейственный эликсир. Аюрведа называет масло Гхи – «жидким золотом», способным обогатить человека тончайшей энергией Солнца.

Оливковое масло хорошего качества также можно использовать два или три раза. Оно имеет теплые свойства и благоприятно влияет на пищеварительную систему.

Подсолнечное масло используют для приготовления пищи чаще всего, однако оно проигрывает по свойствам перед всеми другими растительными маслами. При кипении подсолнечное масло образует токсические соединения, попадание которых в пищу провоцирует закупорку сосудов холестериновыми бляшками, оказывает токсическое действие на клетки печени.

Можно использовать подсолнечное и оливковое масла в виде купажа, добавляя к ним в разных пропорциях кунжутное, горчичное, кукурузное или арахисовое масло. В отдельных случаях при приготовлении продуктов с ярко выраженными холодными свойствами лучше использовать масло с более теплыми свойствами.

Кунжутное масло используется для жарки в Тибете чаще всего потому, что во время тепловой обработки вкус этого масла улучшается. Например, в большом количестве кунжутного масла тибетцы сначала жарят изделия из теста, а потом это масло пьют умеренно горячим. Оно очень полезно при расстройстве доши ветра, однако при избытке доши желчи его употреблять не следует из-за горячих и острых свойств. Кунжутное масло имеет ярко выраженные горячие свойства и способно усиливать теплые свойства других продуктов питания при совместном с ними употреблении.

Масло из семян белой или черной горчицы горячее по свойствам и значительно усиливает дошу желчи. Оно подавляет избыточный ветер, но порождает слизь, поэтому употреблять горчичное масло следует осторожно. Чрезмерное увлечение этим маслом может оказаться вредным для организма.

Кукурузное масло легче подсолнечного, оно имеет свойства ветра и слизи.

Масло из виноградных косточек имеет свойства ветра и является прохладным.

Арахисовое масло не очень жирное, достаточно жидкое и хорошо усваивается. Все масла имеют в основе слизь, при нагревании вода из них испаряется, и они становятся по свойствам более теплыми, приобретая качество горячей слизи. Эти горячие свойства они передают продуктам, для приготовления которых используются.

Овощи. Сырые овощи, как правило, имеют ярко выраженные холодные свойства, в их основе лежит слизь и ветер. Однако если овощи немного припустить на масле или потушить, вода из них испаряется, и они становятся более теплыми по свойствам и легче усваиваются.



Овощи можно готовить двумя способами:

- вначале слегка обжарить специи в небольшом количестве масла, а потом добавить к ним овощи и немного воды;

- сначала обжарить овощи в масле, а потом тушить в плотно закрытой посуде без воды; в конце процесса снять крышку, чтобы испарилась лишняя влага, и добавить специи.

При хранении в холодильнике холодные свойства овощей усиливаются, они становятся более тяжелыми и более слизистыми.

Если овощи или фрукты замораживают в морозильной камере, их холодные свойства усиливаются многократно.

В этом случае даже разогрев на огне не придаст им тех теплых свойств, какие у них были в свежем виде.

Хранение готовой пищи в холодильнике уже через 24 часа значительно меняет ее качество. Она становится несвежей и холодной по свойствам, а значит малополезной, а иногда даже вредной для здоровья. Это особенно важно для людей слизи: им нужно есть свежеприготовленные блюда.

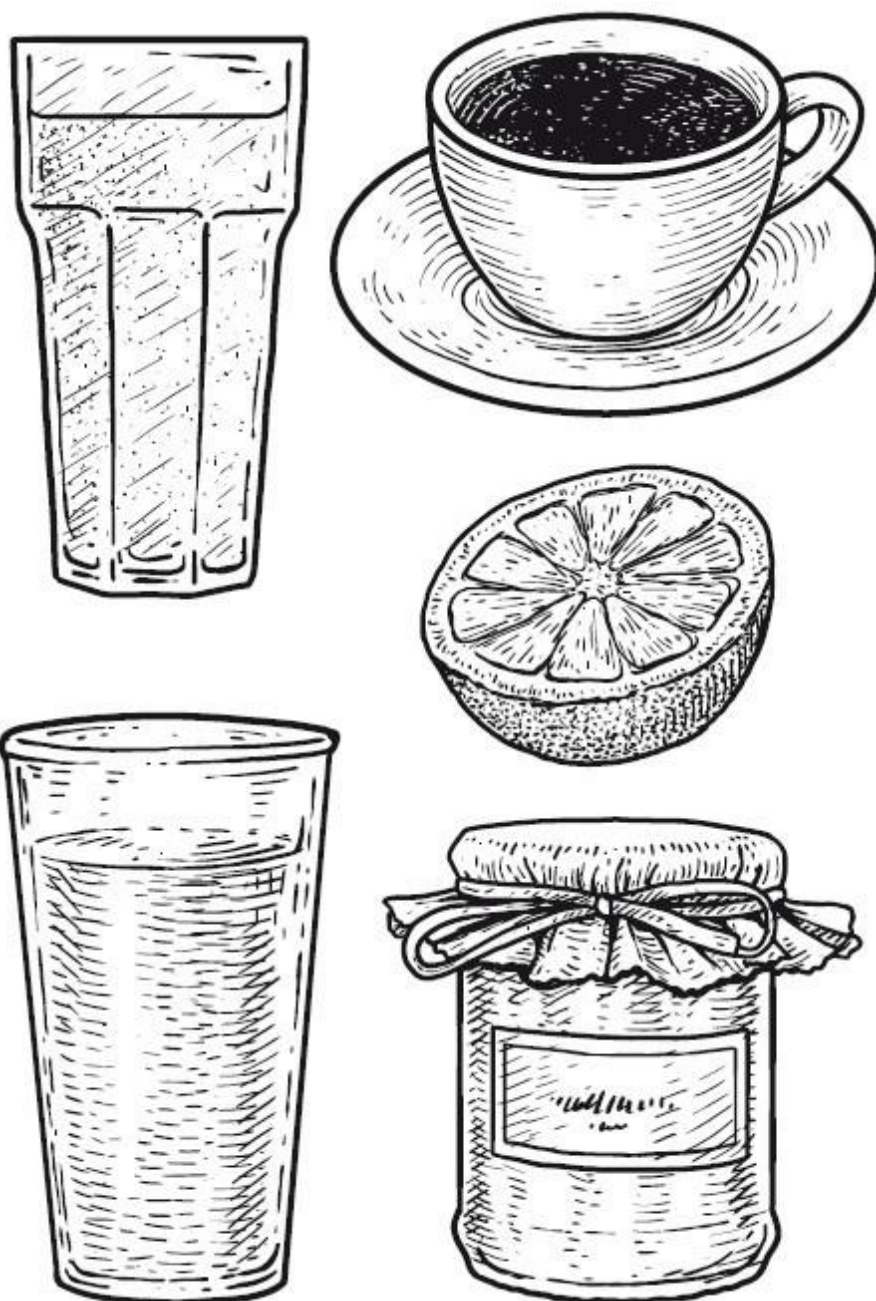
Употребление в пищу салатов из сырых овощей, заправленных маслами, обладающими горячими свойствами, с использованием горячих по свойствам специй делает их более теплыми. Заправка салата сметаной, в основе которой лежит крайне выраженная слизь, сделает продукты более холодными и еще больше затруднит процесс пищеварения.

Салаты из свежих овощей и фруктов полезны людям с конституцией желчь, а всем остальным – только в летнее время (жаркий сезон).

Напитки. Не следует употреблять сильно охлажденные напитки прямо из холодильника. Такое охлаждение делает их очень холодными и тяжелыми по свойствам. Это может вызвать переохлаждение и приведет к накоплению в организме холодных качеств доши слизи.

Людям, у которых доша слизь доминирует, следует вовсе отказаться от употребления чая и кофе.

Наиболее популярные напитки, используемые в повседневной жизни, – это вода, чай, кофе, соки и молоко. Чай и кофе в холодном или горячем виде обладают холодными свойствами, их употребление особенно вредно для людей с конституцией слизь и ветер. Подслащивание этих напитков усугубляет их холодные свойства.



Чай. Холодные свойства чая смягчают маслом гхи или солью. Можно изменить свойства чая добавлением в него различных трав. Вообще полезно пить отвары из различных трав, корней, фруктов со специями с учетом личной конституции. Для людей с преобладанием доши ветра травяной чай следует готовить на основе нескольких трав, которые имеют сладкий и жгучий вкус. К таким травам относятся базилик, боярышник, кардамон, свежий имбирь. Также будет полезен сладкий травяной чай. Например, имбирный чай очень полезен людям с ярко выраженной дошей слизи. Предлагаем несколько способов его приготовления.

I способ. На 1 л воды берут небольшой кусочек корня имбиря (примерно 1 см или по вкусу). Имбирь натирают на мелкой терке, бросают в кипящую воду, кипятят 1–2 минуты. Потом настаивают в течение 10–15 минут и разливают через ситечко.

Нужно помнить, что корень имбиря должен быть упругим, с гладкой кожицей светло-коричневого цвета, на срезе – желтовато-белым, без оттенков серого или синего, с запахом лимона. Хранить сырой корень имбиря в сухом и прохладном месте.

II способ. На 1,2 л воды берут 3 ст. л. мелко натертого свежего имбиря, 5 ст. л. меда, щепотку молотого перца, 4 ст. л. лимонного или апельсинового сока. Довести воду до кипения, поместить в нее натертый имбирь и снять с огня. Положить мед, процедить, хорошо отжимая имбирь, добавить лимонный сок и перец. Пить горячим.

Если использовать имбирный напиток как лекарство от простуды, то воду с имбирем кипятить 10 минут с открытой крышкой.

III способ. Натереть свежий корень имбиря на мелкой терке. 1 ч. л. тертого имбиря залить стаканом кипятка, затем добавить 1–2 ст. л. меда и дольку лимона. Пить горячим. Такой имбирный напиток очень полезен людям с выраженной конституцией слизи и ветра.

Вместо свежего можно использовать сухой молотый имбирь. При этом нужно уменьшить количество имбиря вдвое и кипятить воду на медленном огне около 20 минут, затем снять с огня, процедить, добавить лимонный сок и перец.

Для людей с конституцией желчи полезны охлаждающие чаи. Зеленый чай имеет более холодные свойства, чем черный, и его лучше пить летом. Черный чай более теплый, его можно употреблять зимой или в межсезонье. Многие травяные и фруктовые чаи, основой которых являются травы и фрукты с охлаждающими свойствами – лайм, лимон, мелисса, мята зеленая, мята перечная, лепестки розы, ромашка и т. д., также полезны для людей с конституцией желчь.

Молоко. Холодное молоко имеет тяжелые и холодные свойства, трудно усваивается организмом и способствует накоплению слизи.



Деревенское молоко «только из под коровы» очень вкусное и полезное, но не стоит забывать, что оно не обработано, а потому следует быть уверенным, что оно получено от здорового животного.

Правильно приготовленное горячее молоко согревает и является очень полезным для организма. Парное молоко, наоборот, подогревать не нужно: оно теплое по своей основе и подобно божественному нектару. Коровье молоко полезно для легких, козье молоко устраняет затрудненное дыхание и лечит астму, овечье молоко подавляет расстройства ветра, но может оказаться вредным для сердца, так как его избыток вызывает учащенное сердцебиение.

Если молоко довести до кипения, оно меняет свои качества на более теплые и легкие.

Приготовление молока. Чтобы правильно приготовить молоко, следует трижды довести его до кипения, но долго не кипятить. При этом нужно следить, чтобы оно не «сбежало» и не подгорело. Молоко также можно кипятить, но на медленном огне и не более 5 минут, затем снять с огня, немного остудить, добавить в него мед и размешать до растворения. Можно добавить 3 или 4 измельченных стручка кардамона, щепотку мускатного ореха или корицы, несколько жилок шафрана. Такой напиток способствует успокоению избыточного ветра, согревает почки и селезенку, удаляет слизь и ветер из желудка.

Также можно пить горячее молоко с маслом гхи или сливочным маслом. Добавьте в подогретое или кипяченое молоко 1 ст. л. масла, 1/4 ч. л. молотой корицы и 1/4 ч. л. измельченного мускатного ореха.

Чашка горячего молока с медом и мускатным орехом, выпитая на ночь, успокаивает, и сон будет спокойным и глубоким.

В любом случае горячее молоко нужно несколько раз перелить из одной чашки в другую. Это охладит его, наполнит кислородом и сделает еще полезнее.

Соки. Фруктовые и овощные соки имеют холодную природу. Натуральные соки промышленного производства готовятся, как правило, из сочных фруктов и овощей, в которых находится много воды, следовательно, они тоже имеют холодные свойства. Ненатуральные соки содержат консерванты, не только охлаждающие сок, но и лишаящие его многих полезных

свойств. Напитки типа кока-колы, пепси-колы, спрайта и т. д. очень холодные по свойствам, а их химический состав крайне вреден для организма.

Вода подразделяется на дождевую, талую, речную, колодезную, родниковую, минеральную и древесную (каждая предыдущая лучше последующей). Холодная вода обладает сильным охлаждающим свойством, кипяток – согревающим.

Специи и их свойства

Специи и пряности – уникальные продукты питания, в которых в концентрированном виде сохраняются все природные первоэлементы и целебные свойства.



Только натуральные, не из пакета, соки – полезны.



Происходит имбирь из стран Южной Азии.

На данный момент выращивается в Китае, в Индии, в Индонезии, в Австралии, в Западной Африке, на Ямайке, на Барбадосе.

Энергия специй активно взаимодействует с базовыми продуктами питания, что способствует усилению или ослаблению естественным путем природных первоэлементов, содержащихся в исходных продуктах питания.

Приготовление пищи с использованием специй и пряностей на Востоке всегда считали чуть ли не магическим действием. Понимание этого процесса позволяет из обычных продуктов готовить целебные блюда.

Перечислим основные специи, их свойства, действие на организм и правила применения для получения оздоровительного эффекта.

Имбирь

Вкус: жгучий.

Свойства: согревающие.

Используемые части: корень в свежем и в сушеном виде, свежий корень лучше натирать на мелкой железной терке.

Показания: полезен при всех болезнях слизи и ветра.

Действие: повышает внутреннее тепло, успокаивает ветер и слизь; улучшает мозговое кровообращение, укрепляет сосуды и память, стимулирует деятельность щитовидной железы; способствует лучшему усвоению пищи (сушеный имбирь острее, чем свежий, при употреблении его нужно предварительно вымочить в воде).

Применение: чай с имбирем прекрасно тонизирует, помогает преодолеть стрессовые ситуации и восстановить силы после тяжелого дня; одна чайная ложка свежего натертого имбиря с ломтиком лимона и щепоткой соли перед обедом стимулирует пищеварение и помогает выведению токсинов.

Бадьян

Вкус: острый, сладкий.

Свойства: согревающие.

Используемые части: корень.

Показания: болезни ветра.

Действие: общеукрепляющее средство, успокаивающее ветер, повышает сопротивляемость организма, укрепляет нервную систему.

Применение: бадьян часто используется с другими пряностями, например черным перцем, чесноком, луком, корицей, гвоздикой, имбирем, фенхелем; он делает любое блюдо более теплым и пикантным; мясо с бадьяном становится нежным и мягким.



Родина бадьяна – Северная Америка, Восточная Юго-Восточная Азия. Распространение получил также в Индокитае (Вьетнам, Камбоджа), в Абхазии.



Базилик в диком виде произрастает в Иране, Индии, Китае и некоторых других странах; в одичавшем состоянии встречается на юге Азии, в Африке, тропической зоне Америки, в России, Средней Азии и на Кавказе. Предполагаемая родина – Африка. Базилик был завезён в Европу вернувшимися из азиатских походов солдатами Александра Македонского. В России он появился в XVIII веке и использовался в первую очередь как лекарственное растение.

Предостережение: не применять в рыбных блюдах.

Базилик

Вкус: острый, жгуче-горьковатый.

Свойства: согревающие.

Используемые части: листья в свежем и сушеном виде.

Показания: болезни слизи и ветра.

Действие: потогонное, жаропонижающее; удаляет лишнюю слизь из бронхов, легких и носоглотки; выводит избыток газов из толстой кишки; улучшает усвоение питательных веществ;

укрепляет нервную систему; улучшает память, хорошо смягчает холодные свойства слизи и ветра, делает пищу теплой, способствует ее быстрому усвоению.

Применение: используется для приготовления бульонов, тушеного мяса и овощей (улучшает вкус блюд), свежий сок листьев применяется наружно при грибковых инфекциях кожи; в виде мази на масле гхи используется при лечении артрита и ревматизма; в составе напитка с медом активизирует мозговую деятельность.

Барбарис

Вкус: вяжуще-кислый.

Свойства: согревающие.

Используемые части: ягоды в свежем и сушеном виде, сушеный корень.

Показания: болезни слизи и ветра.

Действие: удаляет лишнюю слизь, успокаивает ветер; лечит диарею.

Применение: используется при приготовлении блюд из риса и овощей.

Гвоздика

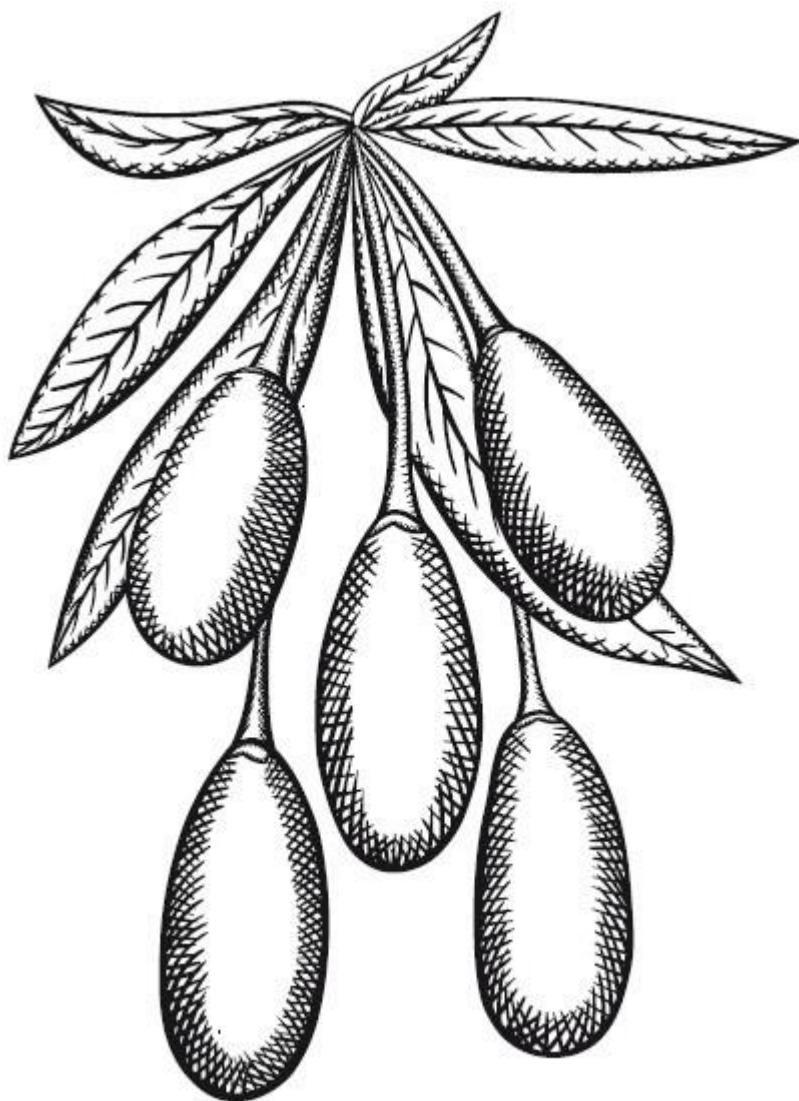
Вкус: жгучий, слегка вяжущий.

Свойства: согревающие.

Используемые части: сухие цветочные бутоны.

Показания: болезни ветра.

Действие: лечит болезни канала жизни и холод ветра; стимулирует пищеварение; применяется при несварении желудка и вздутии живота; оказывает сильное антисептическое и болеутоляющее действие.



Гвоздика разводится в садах и встречается изредка между кустарниками на севере до Петербурга, а также в южной и средней Европе, Крыму, на Кавказе, в Персии, Восточной Сибири, Северной Америке. Некоторые виды встречаются в Средней Азии, в том числе и в горах Заилийского Алатау в Казахстане.



Родиной горчицы считается Азия.

Горчицей засеивают поля и гряды после сбора урожая, а затем заделывают её в почву как сидерат.

Из семян горчицы производят горчичное масло. Горчичное семя используется в консервировании овощей, грибов, рыбы, в приготовлении овощных блюд, мясных супов, фаршей.

Применение: добавляется в супы и компоты за 3–5 минут до готовности; в тесто – перед тепловой обработкой; в маринады – в процессе приготовления, вместе с остальными компонентами; молотая гвоздика добавляется в мясные блюда и в блюда из морепродуктов.

Предостережение: при кипячении аромат гвоздики слабеет, усиливаются ее охлаждающие свойства, вкус блюда становится горьким.

Горчица

Вкус: жгучий, острый.

Свойства: согревающие.

Используемые части: сухие семена, желательно поджаренные.

Показания: болезни ветра.

Действие: усиливает перистальтику при запорах и вялости кишечника; является профилактическим средством при простудных заболеваниях; вызывает приток крови к коже, согревает.

Применение: применяется при приготовлении первых, мясных и овощных блюд; используется в виде горчичного порошка или пасты (порошок, растертый с солью, сахаром, уксусом и растительным маслом).

Кориандр

Вкус: сладкий.

Свойства: легкие охлаждающие.

Используемые части: свежая зелень (кинза) сохраняет свои свойства в течение 7 дней, сухие семена.

Показания: болезни желчи.

Действие: эффективен для улучшения пищеварения при повышенной желчи, когда применение других специй противопоказано или ограничено; лечит жар слизи в желудке (гастриты с повышенной кислотностью); снимает воспаление почек и мочевого пузыря.

Применение: применяется для ароматизации супов, салатов, мясных блюд и хлебных изделий.

Кардамон

Вкус: острый, вяжущий.

Свойства: согревающие.

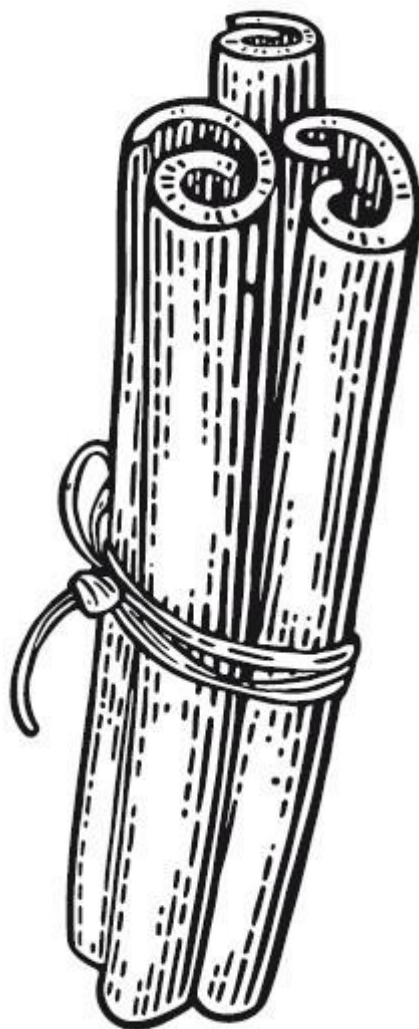
Используемые части: сухие семена (в стручках или молотые).

Показания: комплексные расстройства трех дош.



В Центральную и Западную Европу кориандр попал от римлян. В Великобритании он появился после римского завоевания (I век н. э.) и культивировался в течение долгого времени в юго-восточных графствах, где и до сих пор распространён как сорняк.

В эпоху географических открытий (XV–XVII века) кориандр из Европы был завезён в Америку, Австралию и Новую Зеландию



Корица произрастает в Шри-Ланке и в Южной Индии. Натурализовалась на Сейшельских островах, в Вест-Индии и в тропической Азии. Культивируется повсюду в тропической зоне.

Наиболее качественную корицу получают в Шри-Ланке, но растения также выращивают в коммерческих целях на Яве, Суматре, в западной Индии, Бразилии, Вьетнаме, на Мадагаскаре и в Египте. Ланкийская высококачественная корица изготавливается из очень тонкой мягкой коры светложелтоватого или коричневого цвета, обладает приятным ароматом и необычно сладким, тёплым и приятным вкусом.

Действие: гармонизирует все три доши; благотворно действует на нервную систему; снимает напряжение и выводит из состояния депрессии; стимулирует работу мозга; выводит слизь; лечит болезни холода почек; очищает дыхание; улучшает работу желудка и селезенки.

Применение: применяется в приготовлении сладких блюд и кондитерских изделий; зерна добавляются при приготовлении в жидкие блюда, рыбные блюда, мясные фарши и запеканки.

Корица

Вкус: горьковато-острый.

Свойства: согревающие.

Используемые части: молотая кора внутреннего слоя стебля.

Показания: холод ветра в желудке и печени.

Действие: освежает дыхание, помогает при мышечных спазмах, астме, кожных болезнях; облегчает пищеварение, предотвращает скопление газов в кишечнике, снимает колики; полезна при болезнях мочеполовой системы; хороший антисептик, способствует заживлению ран.

Применение: добавляется в блюда в конце приготовления, чтобы аромат не улетучился, а пища не стала излишне горькой; используется при приготовлении плова, блюд из птицы, баранины, мучных изделий, каш, блюд из рыбы, соусов.

Кунжут

Вкус: горьковато-сладкий.

Свойства: согревающие.

Используемые части: сырое и прожаренное семя, масло из семян.

Показания: болезни ветра.

Действие: улучшает пищеварение, укрепляет кости и зубы.

Применение: семена кунжута иногда добавляются к хлебу, ими посыпают изделия из теста перед выпечкой; кунжутное масло используется в качестве приправы к салатам и для жарки овощей.

Куркума

Вкус: горьковато-жгучий. *Свойства:* согревающие.

Все виды кунжута встречаются главным образом в Африке.



Один вид – кунжут индийский – в диком состоянии неизвестен, широко культивируется во всех субтропических и тропических регионах и иногда дичает.



В диком виде тмин произрастает на всей территории Европы, в умеренном климате Азии, заходит в субтропические районы Индии и Пакистана. Культивируется повсеместно.

В России естественно произрастает в лесной и лесостепной зонах европейской части, на Кавказе, в южной части лесной зоны Западной и Восточной Сибири, реже на Дальнем Востоке.

Растёт по опушкам разреженных лесов, на суходольных и пойменных лугах, как сорное у жилья.

Используемые части: сухое очищенное и молотое корневище.

Показания: болезни ветра.

Действие: природный антибиотик (не нарушает состояния желудочно-кишечного тракта и не разрушает печень), лечит отравления, отторгает омертвевшие ткани; улучшает обмен веществ; повышает активность кишечной флоры и улучшает пищеварение; лечит экземы, фурункулез (паста из куркумы); снижает уровень сахара в крови при диабете, обладает мочегонным действием.

Применение: добавляется в куриный бульон для усиления вкуса; используется при приготовлении блюд из яиц и морепродуктов, соусов, салатов, супов-пюре.

Предостережение: молотая куркума быстро теряет свой аромат, но долго сохраняет способность окрашивать блюда в желтый цвет.

Тмин

Вкус: жгучий.

Свойства: согревающие.

Используемые части: свежая зелень, сухие семена.

Показания: холодные расстройства.

Действие: отвар из семян усиливает приток грудного молока у кормящих женщин; чай из семян пьют как мочегонное, желчегонное и мягкое слабительное средство.

Применение: добавляется в мясные блюда за 5-ю минут до готовности; улучшает вкус блюд из капусты и картофеля, молочных продуктов; используется в молотом виде в домашней выпечке (пироги, лепешки, ватрушки); свежая зелень добавляется в салаты.

Лавровый лист

Вкус: горький, острый.

Свойства: согревающие.

Используемые части: сухие листья.

Показания: болезни ветра.

Действие: успокаивает избыточный ветер; нормализует работу нервной системы; обладает вяжущим и мочегонным действием; улучшает пищеварение и аппетит.

Применение: используется при приготовлении первых, мясных и овощных блюд (кладут при приготовлении за 5-10 минут до готовности); лавровое масло (молотый лист, смешанный с маслом гхи) наружно втирается при чесотке, ревматизме, опухолях.



Лавр считали священным деревом, его венками украшали головы победителей в Древней Греции.

Родина лавра благородного – Средиземноморье.

На территории России произрастает в юго-западных районах Краснодарского края. Широко культивируется в субтропиках обоих полушарий.



В связи с изменением среды обитания под влиянием хозяйственной деятельности человека, а также употребления луковиц в пищу, происходит сокращение природных местонахождений луков. Так, Лук дернистый был включён в Красную книгу СССР и сохранился на территории бывшего СССР, возможно, только в пограничных с Китаем районах в долине Чёрного Иртыша. Лук низкий) включён в Красные книги России и Республики Алтай, это растение было найдено лишь однажды на плато Укок и, возможно, уже исчезло.

Лук

Вкус: сладко-жгучий.

Свойства: согревающие.

Используемые части: все части растения: листья, стебель, луковица.

Показания: болезни холода.

Действие: подавляет ветер и слизь; убивает некоторые виды грибков, вирусов и болезнетворных микробов; обладает глистогонным действием; сок растворяет слизь при заболеваниях дыхательных путей; расширяет кровеносные сосуды; улучшает кровообращение и обмен веществ.

Применение: добавляется во все блюда, кроме сладких десертов; сладкие сорта лука (лук-порей) проявляют свой вкус лучше в салатах, жгучие – в соусах, супах, рыбных, мясных, овощных блюдах, а также в блюдах из риса.

Мускатный орех

Вкус: острый, горький, вяжущий.

Свойства: согревающие.

Используемые части: плод (орех).

Показания: болезни слизи и ветра.

Действие: улучшает пищеварение; успокаивает лишний ветер; лечит болезни сердца; полезен при хронических ринитах.

Применение: используется для приготовления пудингов, кремов, сладостей, печенья, компотов, варенья; сочетается с тыквой, репой, картофелем, спагетти, рисом, цветной капустой, грибами, мясными и рыбными блюдами.

Предостережение: для употребления рекомендуется брать целый орех и натирать его на мелкой терке прямо в приготавливаемое блюдо (в измельченном виде он быстро теряет свой аромат); при нагревании специи усиливается ее горький вкус, что возбуждает дошу желчь.

Перец красный стручковый (чили)

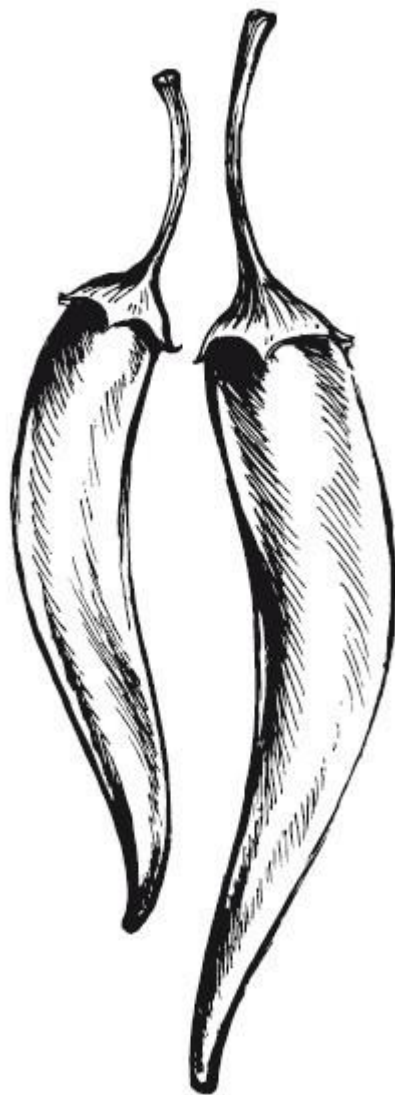
Вкус: жгучий, острый.

Свойства: сильные согревающие.

Используемые части: зрелые свежие либо сухие плоды ярко-красного цвета с гладкой блестящей поверхностью.

Показания: все болезни холода.

Действие: улучшает циркуляцию крови; изгоняет глистов; улучшает пищеварение; в умеренном количестве повышает жизненный тонус организма; способствует улучшению концентрации внимания и памяти.



Родина красного перца – тропическая Америка.

Как свидетельствуют находки в перуанских погребениях, его культивировали здесь ещё задолго до прибытия европейцев в Америку. Испанцы и португальцы, которые во время своих мореплаваний открыли эти специи для европейцев, назвали его «индианским». В настоящее время острый перец выращивают в большинстве стран, расположенных в тропиках, но больше всего – в Индии и Таиланде.



Черный перец родом из Индии. Область Малабар (ныне штат Керала), располагавшаяся на юго-западном побережье Индии, раньше называлась Малихабар. Культивируется в тропиках.

Применение: добавляется в овощные блюда, рис и блюда из бобовых, используется при приготовлении острых соусов (добавляют за 5-10 минут до готовности).

Перец черный

Вкус: жгучий, острый.

Свойства: согревающие.

Используемые части: сухие незрелые плоды (сушат на солнце), используют целыми (перец-горошек) или молотыми.

Показания: все болезни холода.

Действие: один из самых мощных стимуляторов пищеварения, разжигает внутренний огонь, усиливает дошу желчи; хорошо выводит токсины из пищеварительного тракта; укрепляет память, очищает сосуды головного мозга.

Применение: применяется для улучшения вкуса холодных и горячих блюд, при копчении сыров; добавляется в капусту при квашении, в маринады, в различные соусы, в овощи при консервировании; используется в сладких блюдах (печеньях, пряниках, пудингах).

Петрушка

Вкус: жгучий.

Свойства: согревающие.

Используемые части: листья и корень в свежем и в сушеном виде.

Действие: лечит метеоризм, повышает аппетит; обладает мочегонным и бактерицидным действием; сок из листьев улучшает секрецию желудочного сока, нормализует кислотность желудка.

Применение: используется для приготовления блюд из овощей, мясных супов, рыбных блюд; корень добавляется как ароматический овощ в бульоны в начале варки.

Укроп

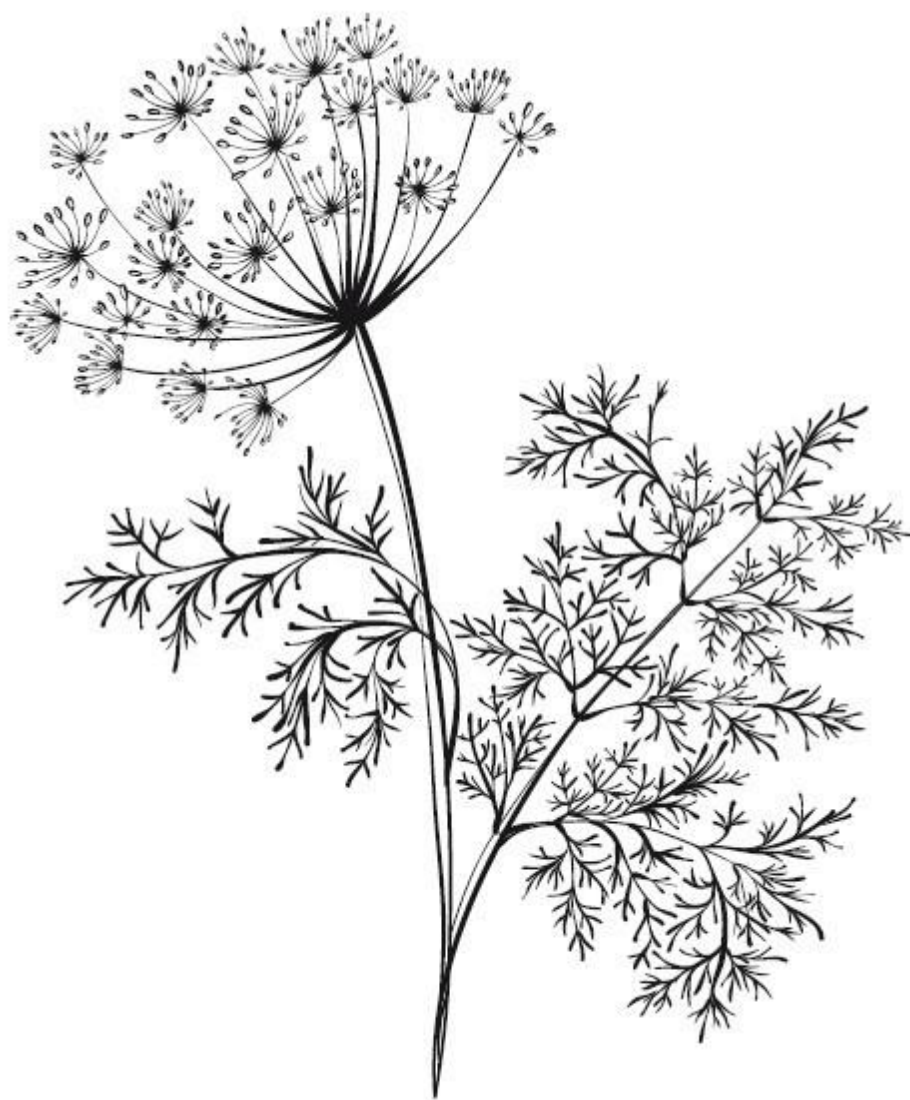
Вкус: сладко-горький.

Свойства: легкие охлаждающие.

Используемые части: молодые побеги и соцветия-зонтики в стадии цветения свежие и сухие.

Показания: болезни ветра и желчи.

Действие: улучшает вкусовые качества пищи и ее внешний вид; возбуждает аппетит; стимулирует секрецию пищеварительных желез; усиливает деятельность желудочно-кишечного тракта; обладает отхаркивающим и легким мочегонным эффектом; успокаивает при бессоннице; обладает противорвотным действием и используется при нарастающей интоксикации у больных сахарным диабетом; при почечных и печеночных коликах; при заболеваниях центральной нервной системы.



В диком виде укроп произрастает в Малой Азии, Северной Африке, Иране, Гималаях. Как культивируемое и сорное растение – повсеместно на всех континентах.



В диком виде фенхель произрастает в Северной Африке (Алжир, Египет, Ливия, Марокко, Тунис), Западной (Италия, Франция, Англия, Испания, Португалия) и Юго-Восточной Европе (Албания, Югославия, Болгария, Греция), Центральной и Западной Азии, Новой Зеландии, Северной, Центральной и Южной Америке.

В России встречается в степных районах Кавказа.

Применение: используется при приготовлении мясных, рыбных, овощных блюд, супов и салатов; сушеный укроп добавляется в блюдо за 10–15 минут до окончания варки; зонтики укропа, сорванные в стадии цветения, используются при засолке огурцов и капусты.

Фенхель

Вкус: остро-сладкий.

Свойства: легкое согревающее.

Используемые части: используют свежие листья, корень и семена.

Показания: расслабляет мускулатуру кишечника, снимает его спазмы.

Действие: нормализует менструальный цикл у женщин и увеличивает приток грудного молока у кормящих матерей.

Применение: используют для улучшения запаха и вкуса первых, мясных и овощных блюд; семена часто жуют после еды для свежести дыхания и улучшения пищеварения.

Чеснок

Вкус: сладко-жгучий.

Свойства: согревающие.

Используемые части: луковица, листья и молодые цветочные стрелки.

Показания: болезни ветра и слизи.

Действие: подавляет ветер и слизь; природный антибиотик (сильнее тетрациклина); снимает спазмы сосудов, снижает кровяное давление и способствует выведению холестерина из организма.

Применение: используется в качестве пряной добавки к салатам, первым и вторым блюдам, маринадам и соленьям.

Предостережение: длительное употребление средств из чеснока подавляет микрофлору кишечника и может стать причиной раздражения слизистых оболочек; нельзя допускать сильного и длительного нагревания чеснока, его рекомендуется добавлять в пищу за 3–4 минуты перед подачей к столу, когда огонь уже выключен.

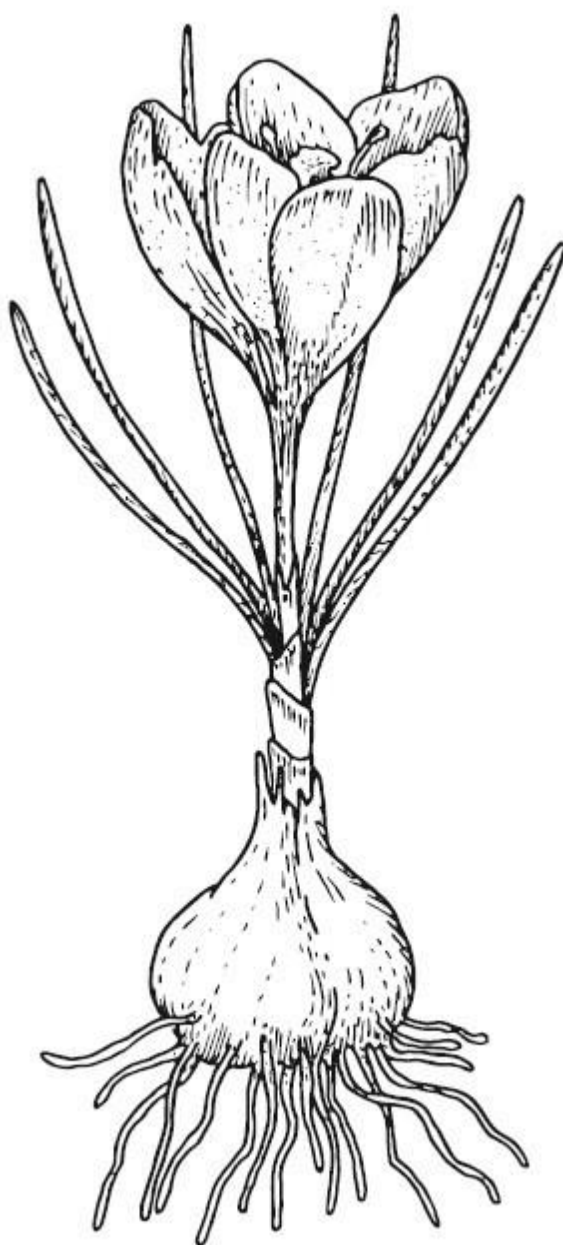
Хрен

Вкус: сладковато-острый, жгучий.

Свойства: согревающие.



Родиной чеснока является Средняя Азия. Окультуривание чеснока происходило в горных районах Таджикистана, Туркмении, Узбекистана, на севере Ирана, в Афганистане и Пакистане. А. И. Введенский предположил, что чеснок произошёл от лука длинноостроконечного), произрастающего на дне ущелий в горах Туркмении, на Тянь-Шане и Памиро-Алае. Позднейшие исследования подтвердили верность этого предположения и показали, что чеснок генетически неотличим от лука длинноостроконечного.



Ариал нахождения шафрана включает: Средиземноморье (включая Южную Европу и Северную Африку), Центральную Европу, Малую Азию, Ближний Восток и Центральную Азию вплоть до Западного Китая, встречаясь в различных биотопах – степях, лугах (в том числе высокогорных), лесах.

Используемые части: листья и корень.

Показания: болезни ветра и слизи.

Действие: улучшает пищеварение, изгоняет слизь, успокаивает ветер.

Применение: употребляется в измельченном или тертом виде; быстро вянет (перед обработкой следует выдержать его в холодной воде 5–6 часов); используется для приготовления соусов к мясным, рыбным блюдам, суши и холодным закускам; листья добавляются в овощи при засолке.

Шафран

Вкус: сладковато-острый.

Свойства: согревающие.

Используемые части: сухие рыльца пестиков цветков.

Показания: комплексные расстройства трех дош.

Действие: очищает кожу, укрепляет сердце, помогает при мигренях, язве желудка, анемии, кашле, астме, заболеваниях селезенки, печени и желчного пузыря; лечит бесплодие, нарушения менструального цикла; помогает при неврозах, депрессии, невралгических болях, болезнях сердца.

Применение: используется для ароматизации печенья, кексов, в производстве сыров и различных напитков; порошок добавляется в блюда из риса и овощей; несколько растертых жилок шафрана, добавленных в стакан с горячим молоком, способствуют легкому усвоению молока.

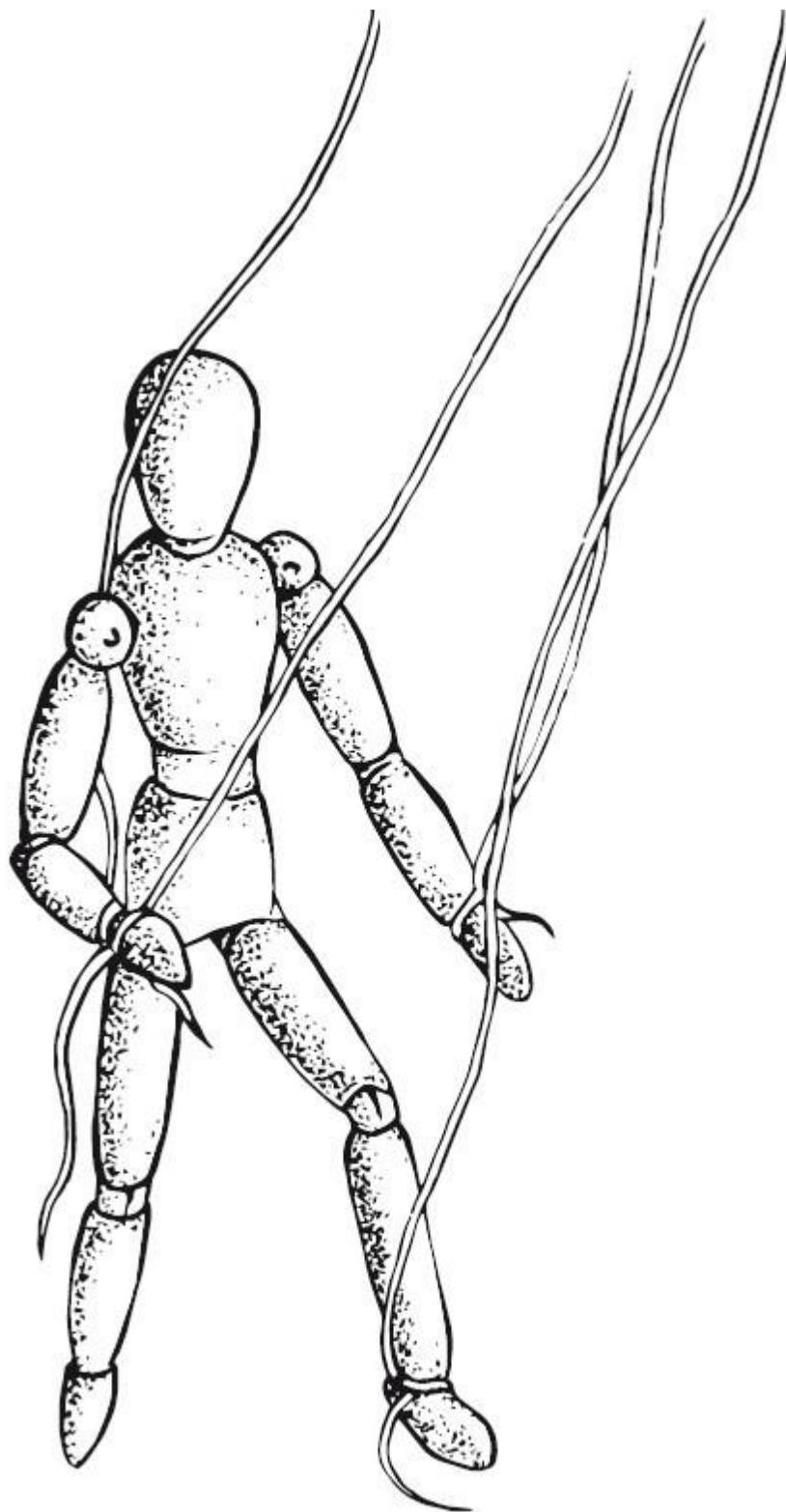
Комплексные методы коррекции массы тела

В разные исторические периоды в разных культурах люди имели неодинаковые стандарты, определяющие гармоничные формы человеческого тела. Часто этот выбор определялся не только визуальными, сугубо эстетическими подходами к формам, но и жизненно необходимой целесообразностью. Например, народы Полинезии считали, что человек с достаточно большой жировой прослойкой более привлекательный и в эстетическом, и в практическом плане. Островитяне часто боролись с силами природы, находясь в длительных морских путешествиях на маленьких лодках, в условиях, когда невозможно иметь достаточные запасы провизии и воды. Как правило, полные люди выживали намного чаще за счет своих собственных жировых запасов.

Такой стандарт полинезийцы перенесли на своих женщин. Часто вождь племени откармливал своих жен до крайней степени ожирения, не давая им двигаться.



В других этносах, например в Китае, Японии, Египте, Индии и др., также уважали избыточный вес, поскольку в те времена полнота считалась не угрозой для здоровья, а признаком благополучия, которое часто ассоциировалось с обильным питанием.



Полные люди в древних культурах считались и красивыми, и принадлежащими к высшим слоям общества.

В современном обществе, благодаря многочисленным культурным и техническим революциям, проблема голода уже не стоит так остро. Скорее наоборот – люди европейской формации с низкой культурой и невысокими доходами очень часто злоупотребляют дешевой и высококалорийной пищей и напитками, проводят свободное время дома у телевизоров. Такой образ жизни приводит не только к накоплению лишнего веса, но и к нарушению работы всех внутренних органов. Люди, ориентированные на технократическую культуру, обречены на физическую деградацию.

Человеческий организм формировался миллионы лет в условиях постоянного расселения народов по земному шару и так же долго приспосабливался к специфическому рациону питания, обусловленному условиями жизни. В последние сто лет глобализация всех сфер человеческой деятельности внесла полный хаос в традиционные культуры, в том числе и в культуру питания. Несмотря на то, что люди как биологический вид довольно легко приспосабливаются к любым изменениям климата, образа жизни и питания, столь мощные перемены не могут пройти бесследно.

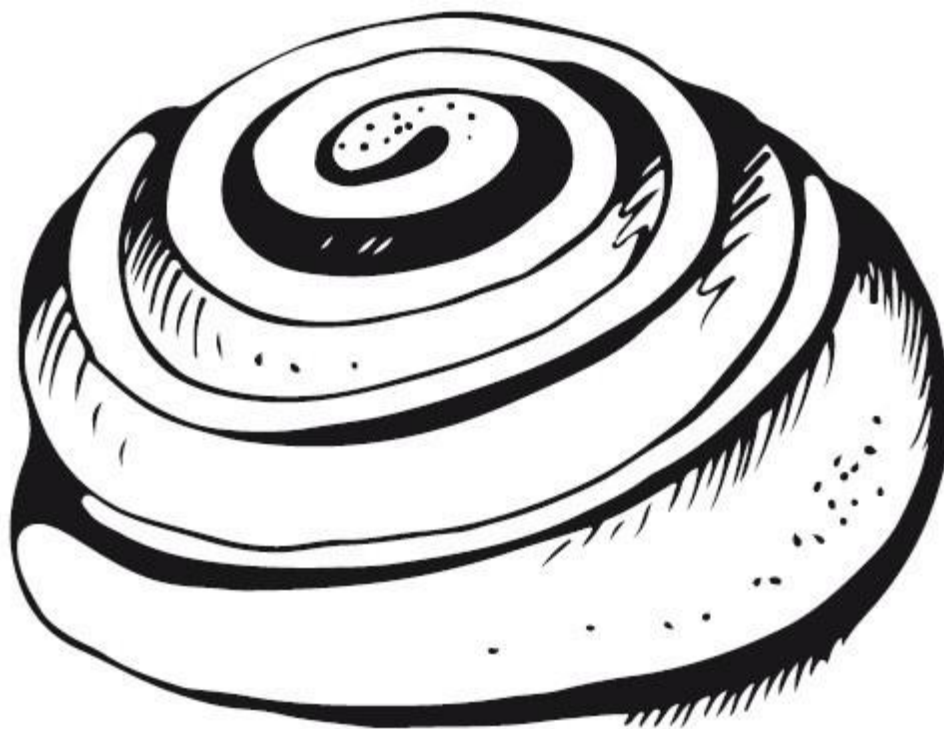
Ожирение является важной проблемой современного общества, обусловленной рядом факторов:

- большое количество некачественных продуктов питания;
- отсутствие культуры питания;
- несбалансированный образ жизни, отсутствие духовной и физической практики;
- неэффективное медикаментозное лечение, отягощенное побочными действиями лекарственных препаратов.

Все продукты делятся на две категории:

- принципиально вредные продукты питания;
- приемлемые, которые, однако, следует употреблять в соответствии с обстоятельствами каждого отдельного человека.

В природе не существует исключительно полезных или исключительно вредных продуктов питания. При их выборе всегда нужно учитывать возраст человека, его заболевания, род занятий, сезон, климат, время суток и т. д.



Продукты не вредны сами по себе, при правильном приготовлении можно и сладкое сделать полезным, (главное не употреблять его в избыточном количестве).

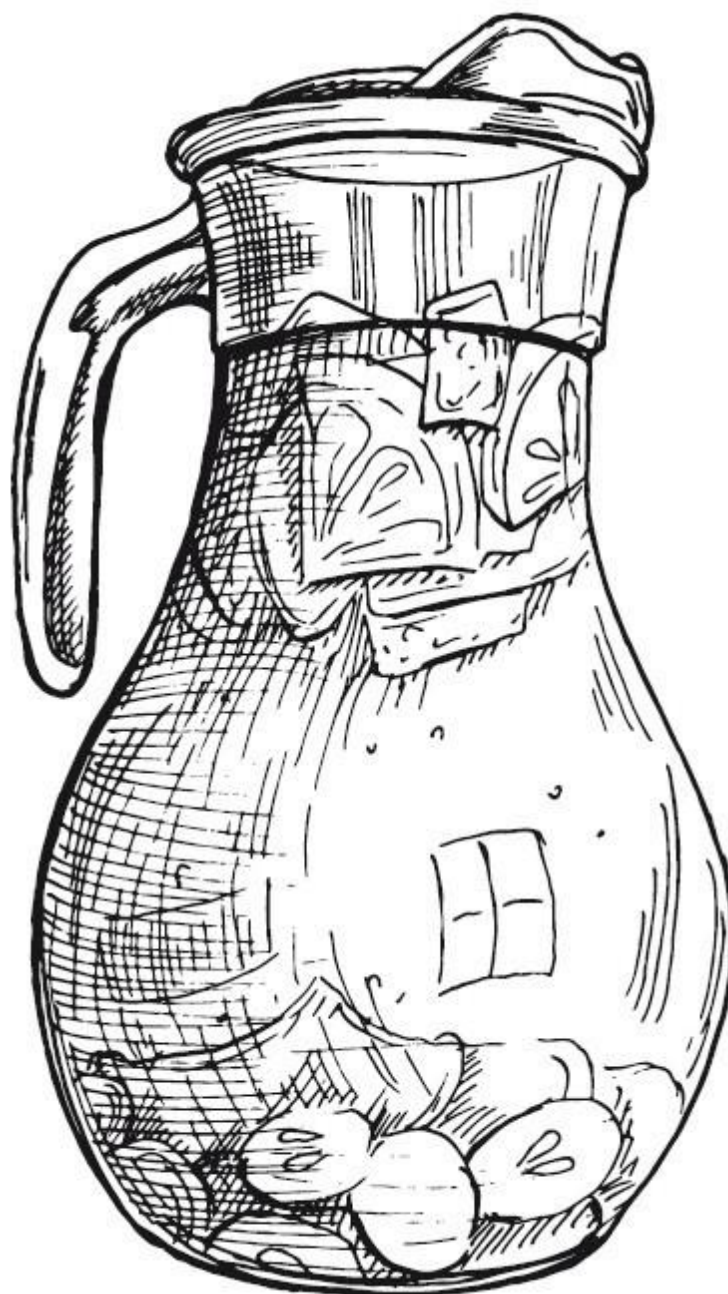
Приведем несколько примеров продуктов питания, употребление которых вызывает нарушение функций пищеварительной системы и ожирение:

1. Сырая, недоваренная пища.
2. Жирное мясо.
3. Растительные жиры и все комбинированные жиры (маргарин, майонез).
4. Скисшие или сквашенные продукты (сыры, овощи, мясо).
5. Сахар и кондитерские изделия (торты, конфеты, шоколад).
6. Сладкие напитки (соки с сахаром, лимонады, газированные напитки).
7. Холодные продукты, (мороженое, молоко, окрошка, холодная вода).
8. Кофе, чай.
9. Пиво (крайне вредно для всех систем организма, особенно для почек и желудка).
10. Сырые овощи (при употреблении в холодные сезоны).
11. Картофель.
12. Мучные и сдобные изделия.
13. Жареные, копченые, кислые (йогурты) продукты.
14. Сильно соленые (селедка, овощи).
15. Все продукты с химическими добавками.
16. Продукты быстрого приготовления (салаты).

Вышеперечисленные продукты не являются вредными сами по себе, хотя среди них присутствуют и откровенно ядовитые. Однако употребление любых продуктов в избыточном количестве в условиях холодного климата обязательно вызовет нарушение функций пищеварительной системы и, как результат, спровоцирует ожирение.

Сегодня люди употребляют в пищу огромное количество искусственно произведенных сахаров. Организм человека не в состоянии выработать достаточное количество ферментов для их расщепления. Избыточно сладкое питание ведет к нарушению функций желудка, селезенки и мочеполовой системы, что часто провоцирует развитие сахарного диабета. Жареные, острые, соленые, копченые и скисшие продукты провоцируют непомерно большое выделение желчи, которая разъедает слизистую оболочку желудка и кишечника, вызывая язвы, гастриты, кишечные спазмы, геморрой и т. д. Кофе, чай, пиво разрушают почки, половую систему и желудочно-кишечный тракт, приводят к сердечной аритмии, а при беременности женщин – к невынашиванию плода или к бесплодию.

Осознав необходимость подбора правильной, сбалансированной лично для себя диеты, можно воспользоваться знаниями, накопленными целителями Тибета, либо обратиться за помощью непосредственно к целителю. Выяснив нюансы нарушений функций организма, проведя грамотную диагностику, важно подобрать правильную диету, которая обязательно должна корректироваться с учетом сезонных изменений, возраста пациента, его образа жизни и его заболеваний.



Вода нужна не только при коррекции масса тела.

В современных условиях и множествах водозаменителей организм страдает от обезвоживания.

Методы коррекции массы тела, основанные на понимании функций трех дош и четырех первоэлементов, крайне просты и эффективны.

При условии понимания состояния дош, легко подобрать соответствующую диету из местных и простых продуктов питания, что обязательно даст видимый и устойчивый результат.

Самым простым средством снижения массы тела является вода.

Кипяченая вода, даже остывшая, оказывает согревающее действие на организм. Свежая кипяченая горячая вода с имбирем и медом имеет горячие свойства, она очень активно снижает массу тела, изгоняя избыточную слизь. Не следует употреблять воду через 24 часа после кипячения: она теряет свои целебные качества и становится бесполезной.

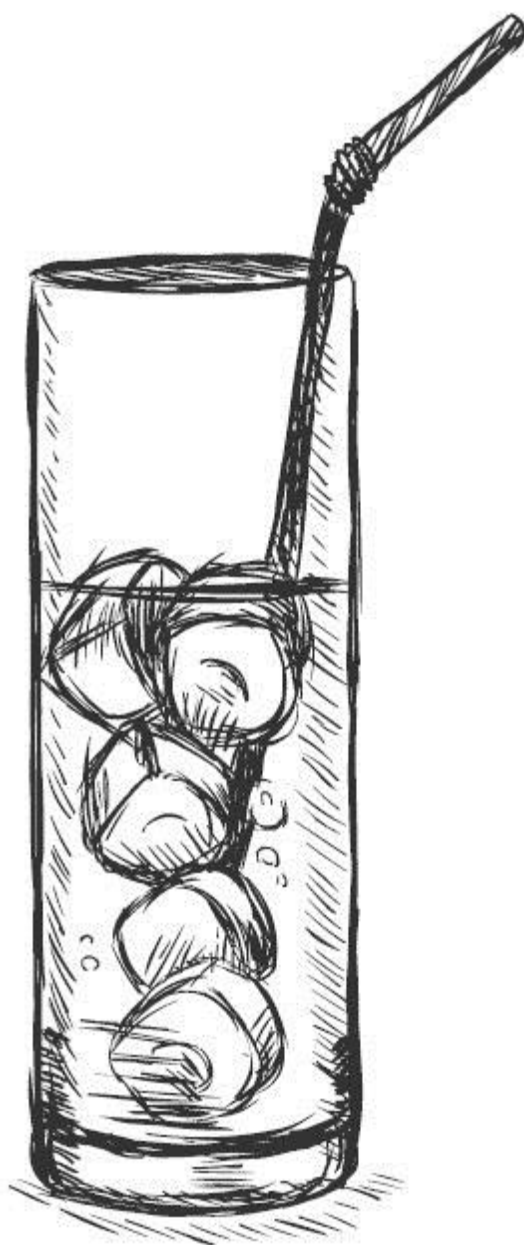
Тонкая энергия и физическая сила организма зависят не только от того, сколько и каким способом человек ест, но и от того, как переваривается и усваивается пища в организме:

- употребление жидкости (особенно холодной) перед едой снижает аппетит и замедляет пищеварительный процесс;
- стакан горячей кипяченой воды с медом, выпитый за полчаса до еды, способствует снижению веса;
- умеренное употребление жидкости во время еды улучшает пищеварение и поддерживает вес на одном уровне;
- жидкость, выпитая сразу после еды, разжижает желудочный сок и ухудшает процесс пищеварения, приводит к накоплению слизи и увеличению массы тела.

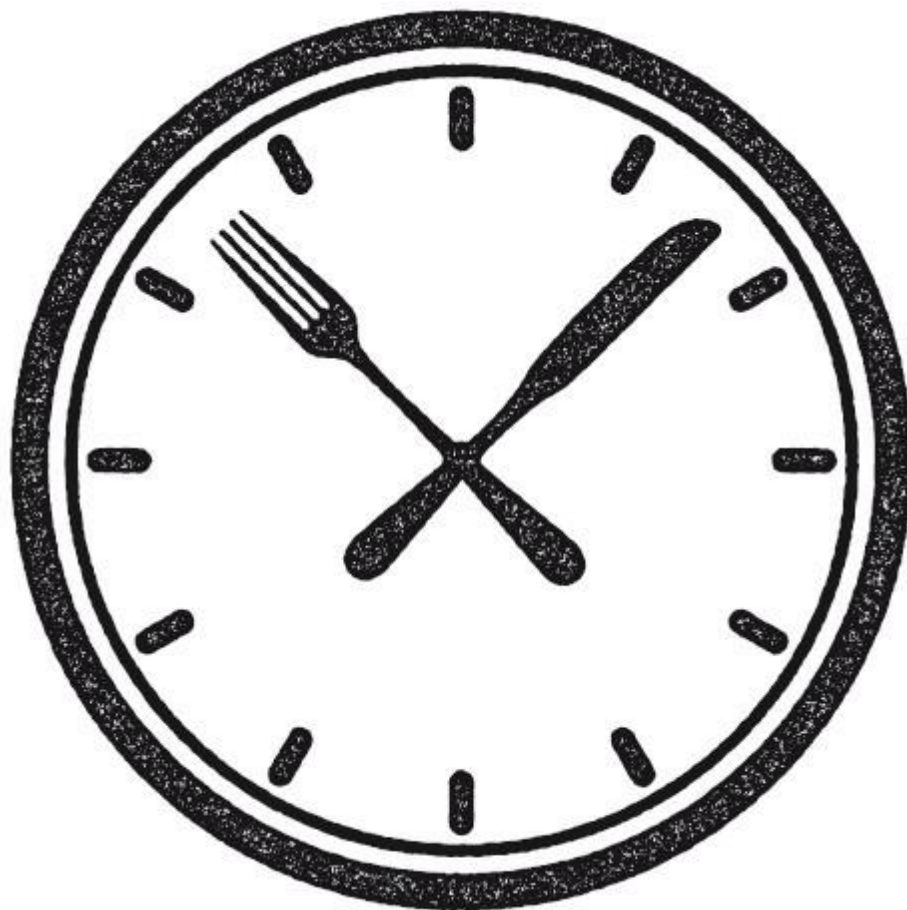
Для поддержания веса в норме в течение часа после приема пищи не следует пить чай, соки и т. д. На ночь не рекомендуется есть цитрусовые, йогурты и другую пищу с кислым вкусом, которая замедляет процессы пищеварения, возбуждает ветер, накапливает слизь и делает сон беспокойным. Идеальный ужин – это стакан горячего молока со специями, чайной ложкой топленого масла или медом.

При приеме пищи следует также учитывать активность дош в течение суток. Доша желчь усиливается с 10 до 14 часов, это благоприятное время для приема пищи, поэтому в этот промежуток времени должно приниматься максимальное количество еды. Слизь активна вечером с 18 до 22 часов. В связи с этим людям с преобладанием доши слизи (склонным к полноте) не следует ужинать после 18 часов, так как это приводит к накоплению слизи и увеличению массы тела.

Обобщая все сказанное по поводу дош и вкусов, можно сделать вывод, что каждый вкус способен определенным образом воздействовать на доши и приводить их в состояние равновесия не только на физическом, но и на ментальном уровне.



Правильное употребление воды позволит вывести токсины, улучшит самочувствие и настроение.



Так, при усталости, стакан прохладной воды поможет взбодриться и придаст организму сил. Чтобы проще было соблюдать правила питания можно составить график приема пищи.

Это означает, что, ухаживая за своим телом и питаясь правильно, мы избавимся от дисбаланса дош, а значит, и от причин, вызывающих различные заболевания.

Если Вам нужно набрать вес, подбирайте пищу со слизистыми свойствами, сладкую, питательную, насыщающую. Это мясные, рыбные, молочные, мучные и другие продукты, имеющие сладкий, кислый или соленый вкус. В каждом конкретном случае надо подбирать диету, которая соответствует пациенту, обстоятельствам его жизни и среды его обитания (климат, образ жизни, нагрузки и т. д.).

Существуют несложные правила, соблюдая которые человек способен самостоятельно корректировать массу своего тела.

Правила приема пищи, которые помогают держать свой вес в норме:

1. Съесть основную часть суточного рациона в первой половине дня, до 12 часов.
2. Не есть после 18 часов.
3. Не есть, пока не переварилась пища, принятая накануне.
4. Контролировать количество съеденной за один прием пищи (он не должен превышать объема горсти).
5. Не есть, если не испытываешь чувство голода.
6. Не запивать пищу жидкостью.
7. Выпивать за полчаса до еды полстакана кипятка с медом.
8. Выпивать утром натощак полстакана слегка подсоленной очень горячей воды.
9. Не пить чай с сахаром, лучше кипятки с медом.

10. Вызывать рвоту по утрам теплой подсоленной водой при наличии слизи в желудке.
11. Делать клизмы с теплым молоком или маслом гхи при запорах.
12. Не есть на холоде.
13. Отказаться от холодной пищи, холодной воды, холодного молока и других холодных напитков.
14. Не спать после еды и вообще днем.
15. Употреблять только приятную на вид и вкус пищу.
16. Не есть во время стрессовых ситуаций (нервных расстройств).
17. Не отвлекаться во время еды, принимать пищу в сопровождении приятной музыки, которая способствует процессу пищеварения.

Рекомендации очень просты, и совершенно не обязательно применять все правила сразу – можно выбрать для себя основные. Чем острее стоит проблема лишнего веса, тем точнее нужно следовать данным рекомендациям. Как показал опыт, при соблюдении этих правил человек начинает терять лишние килограммы естественно и постепенно, и, что самое важное, они не возвращаются, как это бывает в случае быстрой потери веса во время интенсивных голодовок. Если в процессе предложенной Вам программы коррекции массы тела в организме включился процесс саморегуляции и вес начал постепенно снижаться, допустимо ослабление режима следования данным правилам. Однако соблюдать их, хотя бы в некоторых базовых пунктах, все же придется.

Все методики коррекции массы тела, основанные на приеме химических препаратов и получении быстрого результата, дают только временный и нестабильный эффект.

В любой реабилитационной методике, в том числе и в данной программе, тибетские целители считают очень важным фактором образ жизни пациента. Его тоже нужно менять, опираясь на диагностику, в зависимости от того, какие общие доши у Вас доминируют. Повторяем, что следует учитывать также работу дош во внутренних органах, время года, Ваш возраст, вид деятельности, пристрастия или вредные привычки, круг общения и т. д.

Образ жизни, помогающий снизить вес тела:

- системная последовательная физическая активность (спортивные тренировки, физическая работа, занятия йогой);
- пребывание на свежем воздухе (улучшает снабжение органов кислородом);
- теплый климат, теплое и сухое жилье;
- контроль эмоционального состояния.

Эти рекомендации не являются догмой, но их выполнение вместе с правильным питанием даст хороший результат.

Под правильным лечением в тибетских методиках похудения подразумевается весь комплекс процедур, прописанный в каноне тибетской медицины – трактате «Чжуд-ши»:

- рвотные средства;
- клизмы;
- массаж Ку-Нье с ориентацией на устранение избытка бедкен;
- мокса (прижигание сигарой) на точки бедкен и пищеварительной системы, на точки органов, энергетику которых следует увеличить для усиления метаболизма, а также на точки рлунг и трипа, если это необходимо;
- использование лечебных ритуалов;

- диета с ориентацией на усиления рлунг и трипа;
- образ жизни, усиливающий рлунг и трипа;
- лекарственные средства, изгоняющие избыточный бедкен и усиливающие рлунг и трипа.

При лечении от избыточного веса очень важно понимать, что невозможно дать четкие рекомендации на все случаи жизни. В процессе лечения также могут измениться обстоятельства. Необходимо постоянно вносить коррективы относительно процедур, диеты и образа жизни. Следует также учитывать тот факт, что доша бедкен довольно устойчива, и нельзя ждать быстрых результатов.

При медленных, но устойчивых темпах коррекции веса каждый этап фиксируется организмом и не воспринимается как стресс. Поэтому сам процесс будет безболезненным, а результат – устойчивым.

Лечебное голодание в тибетской медицине

Лечебное голодание является составной частью тибетской медицины. Оно должно проводиться только в случае острой необходимости и при определенных показаниях.

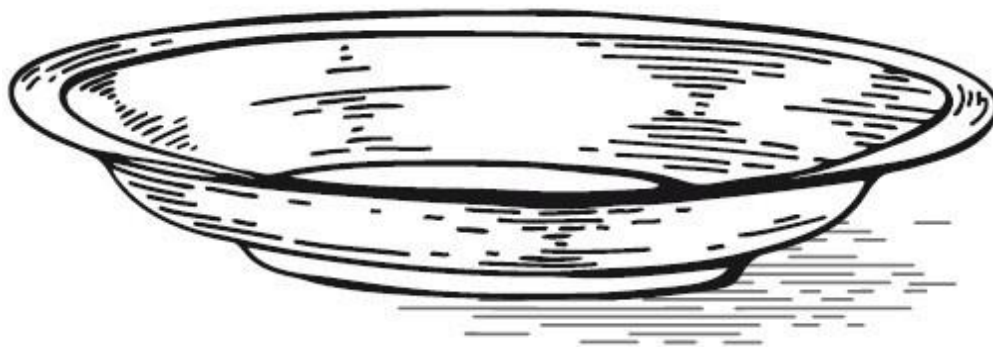
Во всех других ситуациях можно обойтись без голодания, корректируя диету в сторону уменьшения количества потребляемой пищи. Если голодание все же назначено, следует пить воду с лимонным соком или медом. Мед сушит избыточную слизь, а сок лимона выводит ее из организма. Длительность такого голодания может составлять всего лишь один день и никогда не превышает более трех дней. Чаще всего во время разгрузочных постов все-таки допускается определенная легкая пища.

Голодание полезно лишь тем людям, у которых при хорошем физическом состоянии наблюдается избыток слизи.

Время для голодания выбирают в наиболее благоприятный сезон, ведь когда человек голодает, на него активнее действуют погодные факторы. Лучшие времена года для голодания – весна и осень.

В Тибете никогда не используют длительное голодание для снижения массы тела, ведь резкая потеря веса – это стресс для организма, и со временем он наберет свои килограммы с избытком.

Весной организм стремится естественным образом избавиться от лишней слизи, и такая процедура будет способствовать эффективности ее выведения из организма. Осенью, когда все в природе созрело, в организме лучше всего происходят процессы высушивания маслянистых элементов. Таким образом, в эти времена года голодание является гармоничным процессом, не вызывающим стресс в организме.



Голодание должно быть правильным, при не верном подходе можно получить обратный эффект и навредить здоровью.

Кроме голодания, весной и осенью проводят также чистку организма. Весной при избытке слизи применяют рвотные процедуры, а осенью при избытке желчи – слабительные средства. Однако очищение организма желательно проводить исключительно под наблюдением

специалиста. Не стоит экспериментировать самостоятельно и ввергать свой организм в состояние шока. Существуют свои тонкости и нюансы, о которых человек, желающий очистить свое тело от внутренних шлаков и грязи, даже не догадывается. Например, рвотные средства изготавливаются при помощи теплой и подсоленной воды (соль усиливает желудочный огонь) или специальных отваров.

Клизмы тоже, в зависимости от расстройств, делают отварами или теплым маслом гхи. Иногда рекомендуют выпивать стакан разогретого масла гхи, это очень хорошо очищает весь желудочно-кишечный тракт, умягчает его и разогревает. Такая процедура устраняет предпосылки холодных опухолевых процессов и лечит уже сформированные холодные отеки и опухоли (например, геморрой, язвы, полипы и т. д.). Чтобы остановить слабительное действие масла гхи, через несколько часов после его приема нужно выпить рисовый отвар. Предварительных очистительных процедур существует много.

Чтобы правильно подобрать тот или иной метод очищения, важно понимать, какое нарушение имеется у данного пациента.

Недопустимо голодать людям, у которых преобладает доша ветра.

Голодать в полном смысле этого слова совершенно необязательно, ведь важно не просто ничего не есть, а добиться желаемого результата. В зависимости от баланса дош расстройств, возраста и функций внутренних органов человека следует подбирать тот или иной вид лечебного голодания или разгрузочной диеты.

При помощи голодания или облегченной диеты можно лечить многие заболевания: различные опухоли, ожирение, болезни суставов, нарушения функции пищеварения, атеросклероз, болезни, вызванные избыточной слизью, и многие другие расстройства. Опухоли, которые европейская медицина определяет как доброкачественные или злокачественные, также лечатся голоданием.

Важно только точно знать причины возникновения опухоли, чтобы подобрать адекватный метод голодания. В наши дни существует множество систем голодания, но тибетские методы существенно отличаются от общепринятых европейских. Например, человек страдает ожирением, и вследствие процесса доминирования доши бедкен у него начинаются опухолевые процессы. Это значит, что слизь усугубляет холод и застой. Такому человеку необходим курс лечебного голодания.

Популярные медицинские издания рекомендуют начинать голодание с фруктовых соков, выполнять очистительные процедуры водой и т. д. С точки зрения тибетской медицины этого нельзя делать категорически, поскольку соки имеют холодные свойства.

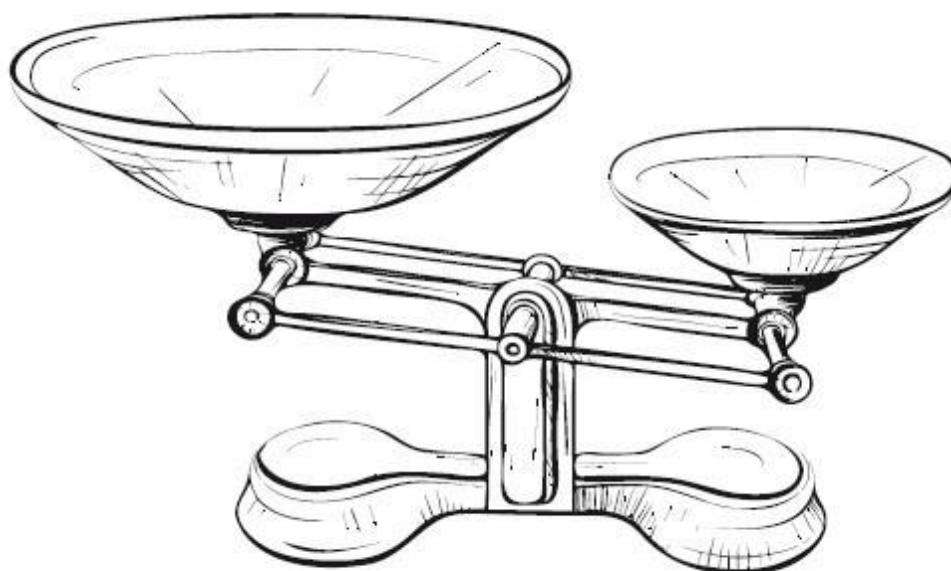
Очистительные процедуры (прием рвотных средств и клизмы) тоже нельзя делать с обычной водой, так как это не прибавляет внутреннего тепла. В Индии в условиях жаркого климата водные очистительные процедуры являются полезными, поэтому они там очень популярны (например, *наули крийя*).

Однако у индусов нет такого количества хронических холодных болезней, как у жителей северных широт. Существует также мнение, что во время голодания нужно пить много соков и холодной воды, а выходить из голода, употребляя одни лишь соки. Это тоже неправильно.

Если наряду с расстройствами слизи есть и расстройства жара в сердце, голодание в летний период может вызвать нежелательные побочные эффекты. Ведь во время голода усиливаются доши желчи и ветра, а это обязательно усилит расстройство жара в сердце.

Нужно понимать, что самая безобидная процедура может привести к нежелательным результатам, если делать ее чисто механически.

Совершенно недопустимы экстремальные виды голодания. Резкие перепады баланса дош даже в случае начального положительного эффекта впоследствии обязательно отрицательно скажутся на здоровье. Борьба с жировыми отложениями не должна быть самоцелью, ведь наличие жира – нормальное явление в теле любого человека, мало того, он просто необходим для жителей северных широт. Без жира организм работает в холодном режиме, то есть в теле доминирует доша ветра, что приводит к нарушению баланса дош.



Соблюдение баланса в потреблении пищи залог здоровья и долголетия.

Рецепты тибетской кухни

При избытке слизи, желчи или ветра человек нуждается в тщательно спланированном питании. Рацион составляется в соответствии с принципами доил, а также исходя из индивидуальных особенностей организма.

Блюда, которые помогают урегулировать расстройство дош

В наше время кулинария каждого народа не существует только на своих собственных национальных традициях. И в Тибете сегодня применяют продукты, которых раньше не знали. Такой обмен полезен во всех аспектах, ведь традиционная тибетская кухня будет малопривлекательна на территории России или Европы, поскольку здесь нет животных и растений, которыми питаются коренные тибетцы.

При избытке слизи

Первые блюда

Правильно приготовленные первые блюда повышают пищеварительный огонь, улучшая тем самым процесс пищеварения. Хороший бульон получается при отваривании говяжьих костей и баранины, в этом случае не нужно добавлять много мяса. Можно варить также бульоны из курицы, используя для этой цели куриные крылышки и шейки. Полезны прозрачные бульоны, приготовленные из говядины, птицы или рыбы. При их варке важно следить за соотношением воды и закладываемых продуктов, так как добавление воды в бульон ухудшает его вкус.

Говядину варят 1–1,5 часа, а курицу – 0,5–1 час. Чтобы определить готовность бульона, нужно попробовать мясо на кости. Если оно отделяется хорошо и легко прокалывается вилкой, бульон готов.

Залейте кости и мясо холодной водой, поставьте на огонь, дайте закипеть, а затем уменьшите огонь и варите при слабом равномерном кипении. Бурное кипение делает бульон мутным и неприятным на вкус. Чтобы он был прозрачным, время от времени следует тщательно убирать пену, особенно перед закипанием. Если бульон слишком жирный, снимайте шумовкой и лишний жир. Овощи для заправки бульона кладут во время кипения, до этого их нужно слегка обжарить с небольшим количеством масла, чтобы они не потеряли свои свойства и вкус.



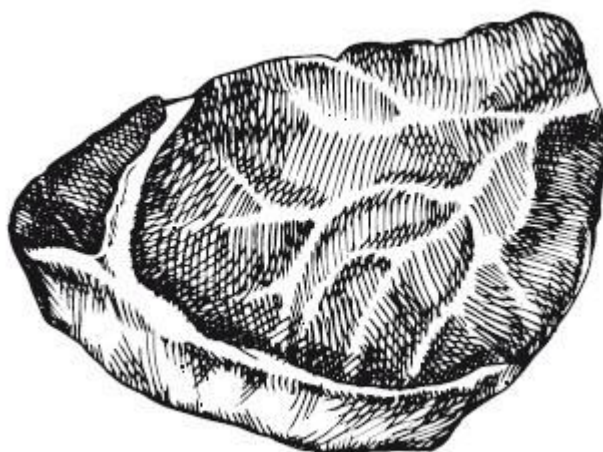
Бульон из костей



Промытые и разрубленные кости положить в кастрюлю, залить холодной водой, закрыть крышкой и поставить на сильный огонь, чтобы вода быстро закипела. После этого уменьшить огонь. Лук, морковь, перец слегка обжарить на масле и заложить в бульон примерно через 15–20 минут после начала кипения, тогда же можно и посолить бульон. За 5-10 минут до окончания варки добавить специи – черный перец горошком, сушеный базилик, лавровый лист, укроп или петрушку. Перед снятием с огня можно добавить мелко нарубленный чеснок.

На 500 г мясных костей – 3 л воды, общее время приготовления – примерно 30–35 минут.

Бульон мясной

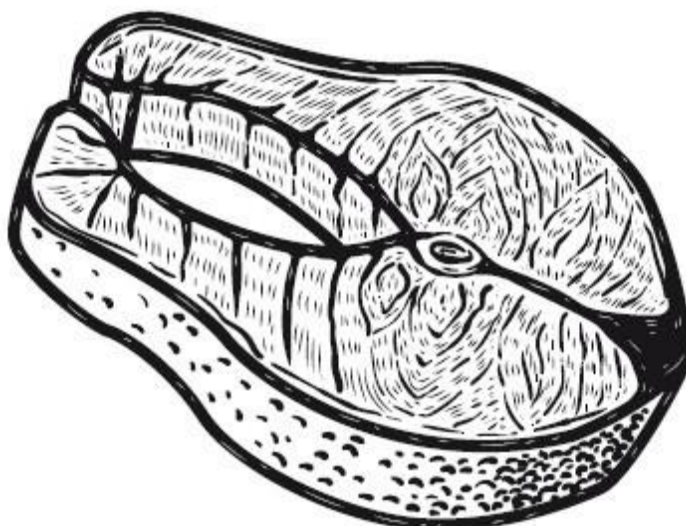


Для приготовления такого бульона нужно взять нежирное мясо. Промыть его и положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. При закипании снять пену. Через 30–40 минут в бульон положить корни и лук. Чтобы улучшить цвет бульона, нарезать крупными дольками морковь, корень петрушки и лук и обжарить их на чугунной сковороде без масла с одной стороны. Затем опустить их в кастрюлю и посолить бульон.

Дать ему немного покипеть. За 5 минут до окончания варки бросить лавровый лист и черный перец горошком, можно добавить измельченный чеснок. Затем нужно вынуть мясо из бульона и дать бульону отстояться, после чего снять сверху жир и процедить сквозь салфетку и частое сито. При подаче добавить в бульон зелень укропа, фенхеля или петрушки.

1 головка лука, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 лавровый лист, 3 горошины перца, чеснок, укроп, фенхель и петрушка по вкусу.

Бульон рыбный



Для приготовления бульона можно использовать любую рыбу (хороший бульон получается из судака, окуня, сардин, угольной рыбы, макрели и др.). Рыбу разделать, очистить от чешуи, разрезать брюшко, вынуть внутренности, промыть, нарезать на порционные куски, вынуть из головы жабры. Подготовленную таким образом рыбу положить в кастрюлю и залить холодной водой. Добавить соль, корень петрушки, черный перец горошком, лук, нарезанный кусочками. Закрыть крышкой, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне 20–25 минут. После этого куски рыбы нужно вынуть, а голову варить еще минут 10–15. Добавить лавровый лист. Куски рыбы можно подавать вместе с бульоном.

На 500 г рыбы – 2–2,5 л воды, 1 головка лука, 1 корень петрушки, 3–4 горошины перца, 1–2 лавровых листа.

Щи из свежей капусты

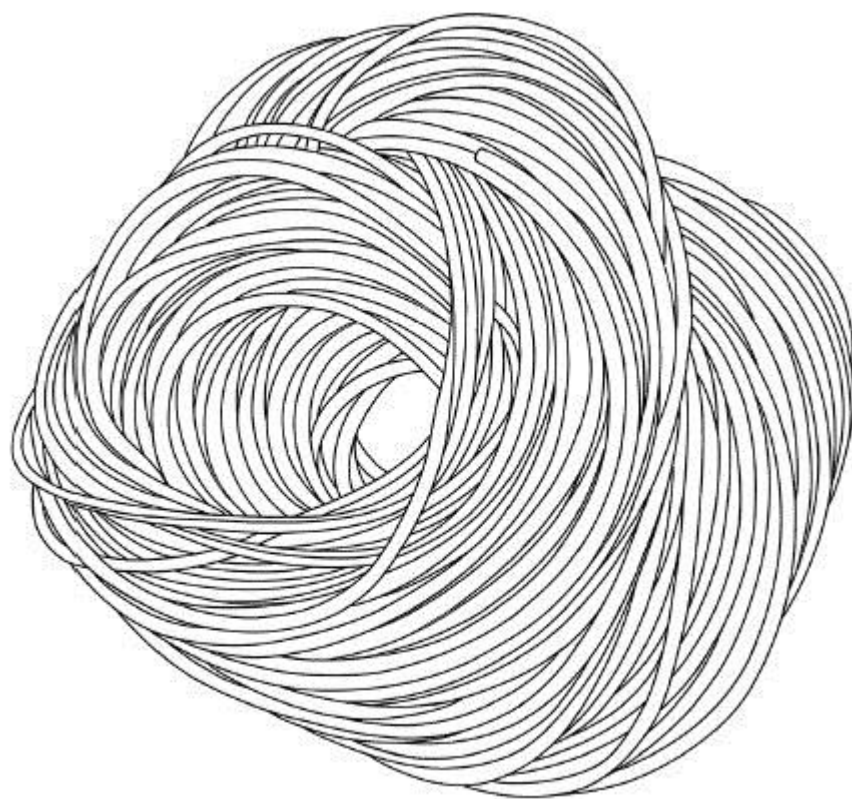


Сварить мясной бульон. Через 30–40 минут после начала варки мясо нужно вынуть, а бульон процедить в суповую кастрюлю. Добавить туда нашинкованную капусту, довести до кипения, положить обжаренные корни и лук, а затем мясо и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки добавить соль, перец, лавровый лист и сушеный базилик. Можно добавить нарезанные дольками и пассерованные на масле помидоры.

На 500 г мяса -1,5–2 л бульона, 500 г свежей капусты, 200 г корней и лука, 1–2 ст. л. масла, 200 г помидоров.

Щи можно сварить также из квашеной капусты, но так как она варится дольше, заложить ее нужно раньше.

Суп-лапша на курином бульоне



Сварить куриный бульон (можно с куриными крылышками и шейкой). Очищенные корни петрушки и сельдерея нашинковать, лук и сладкий перец нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на терке. Все это слегка поджарить и положить в процеженный бульон. Довести до кипения, вбросить мелкую вермишель, посолить, заправить лавровым листом и сушеным базиликом и варить 5 минут. В готовый суп добавить зелень петрушки и укропа.

На 2–2,5 л бульона - 100 г корня петрушки, 100 г корня сельдерея, 1 головка лука, 1 морковь, 100 г вермишели, 1 лавровый лист, укроп и петрушка по вкусу

Суп-харчо

Готовится чаще всего на бараньей грудинке, но можно заменить ее и говяжьей. Мясо обмыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Появляющуюся пену снять шумовкой. Через 30–35 минут всыпать подготовленный рис. Для этого рис нужно перебрать, хорошо промыть и оставить замоченным на 15–20 минут, затем воду слить через дуршлаг, оставив в нем рис на 5 минут, после чего добавить его в кипящий бульон. Затем растереть в ступке ядра грецкого ореха, черный перец и корицу. Мелко порубить дольки чеснока. Свежие помидоры ошпарить кипятком, протереть через сито. Лук мелко нарезать и слегка обжарить на масле, добавить ткемалевый соус (можно протереть через сито кислые сливы). Перемешать, добавить протертые помидоры, рубленый чеснок, измельченные грецкие орехи, перец и корицу. Еще раз все перемешать и опустить в готовый бульон с рисом. Посолить, добавить лавровый лист, зелень кинзы и варить еще 5 минут. При подаче в каждую тарелку положить зелень кинзы, петрушки или укропа.

На 2–2,5 л воды – 500 г бараньей или говяжьей грудинки, 1/2 стакана риса, 2 головки лука, 4 помидора, 1 головка чеснока, 100 г ядер грецкого ореха, 3–4 горошины перца, 1 палочка корицы, 1–2 лавровых листа, кинза, петрушка и укроп по вкусу.



Бульон с фрикадельками



Фрикадельки можно готовить из говядины или телятины. Мясо, очищенное от жира, пропустить через мясорубку 1–2 раза. Полученный фарш растереть с маслом гхи, добавить соль, перец, сырое яйцо и 1–2 ст. л. чуть теплой воды. Полученную массу тщательно перемешать, сформировать небольшие шарики (фрикадельки) и опустить в кипящий подсоленный мясной или куриный бульон. Готовые фрикадельки нужно вынуть, разложить по тарелкам, а бульон процедить и залить им фрикадельки, сверху посыпать зеленью (луком, укропом, петрушкой).

На 2 л бульона – 500 г мяса, 25 г масла гхи, 1 яйцо, зеленый лук, укроп и петрушка по вкусу.

Бульон с рисом



Сварить бульон из говядины или курицы и процедить его. Перебрать и хорошо промыть рис (4–5 раз). Оставить его в дуршлаге на 15 минут, чтобы дать воде стечь. Затем выложить рис на чугунную или обычную с толстым дном сковороду и обжарить в небольшом количестве масла гхи так, чтобы зерно стало немного прозрачным и издавало характерный шуршащий звук при помешивании. Засыпать его в кипящую воду и прокипятить 3–5 минут, затем снова слить воду, откинуть на дуршлаг, дать воде хорошо стечь и опустить в кипящий мясной или куриный бульон. Пусть покипит минут 15–20, пока рис не сварится. В готовый бульон добавить специи и дать ему настояться 10–15 минут.

На 2 л бульона — 1/2 стакана риса.

Блюда из мяса

При приготовлении блюд из мяса следует учитывать, что вес мяса при тепловой обработке уменьшается в среднем на 35–40 % за счет выделения воды из белков. Вместе с водой из мяса «выходят» минеральные соли, витамины и водорастворимые белки (именно они и придают бульону определенные вкусовые качества). При жарке мясо тоже теряет влагу (примерно на 25–30 %), но экстрактивных веществ при этом выделяется меньше. Из разных частей туши можно приготовить разные мясные блюда. Например, из вырезки лучше готовить бифштексы или бефстроганов. Баранина хороша с различными острыми приправами и специями. Телятина вкусна в отварном виде, из нее можно приготовить шницель и котлеты. Печень вкуснее всего в тушеном виде. Не рекомендуется размораживать мясо в воде или микроволновке. Лучше выложить мясо в кастрюлю или миску и оставить на 2–3 часа, чтобы оно постепенно оттаяло.

Перед тем как тушить мясо, его слегка обжаривают, затем заливают образовавшимся соком, бульоном или горячей водой, соединяют с другими ингредиентами, закрывают крышкой и тушат до готовности. Мясо готово, когда оно легко прокалывается вилкой и легко отстает от костей.

Говядина тушеная



Мякоть говядины нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить и поставить в прохладное место на 1–1,5 часа. Обильно смазать сотейник или невысокую кастрюлю с толстым дном маслом гхи, положить туда мясо, пересыпать его слоями нарезанного кольцами лука и натертой на мелкой терке моркови. Добавить лавровый лист, 1–2 гвоздики, 4–5 горошин душистого перца. Влить 0,5 стакана горячей воды или бульона. Поставить на небольшой огонь и тушить, закрыв посуду крышкой. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г мяса говядины – 0,5 л воды или бульона, 1 головка лука, 1 морковь, 1 лавровый лист, 1–2 звездочки гвоздики, 4–5 горошин душистого перца, петрушка и укроп по вкусу.

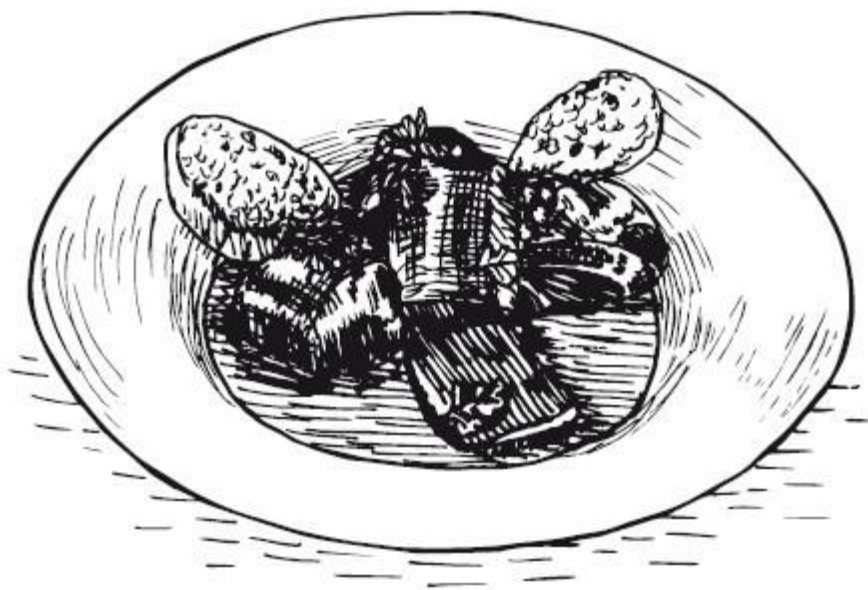
Солянка мясная



Мясо (филейную часть) помыть, очистить от сухожилий, нарезать небольшими кусочками, добавить мелко нарезанный репчатый лук и слегка обжарить в масле гхи на разогретой сковороде. Обжаренное мясо переложить в невысокую кастрюлю с толстым дном, добавить протертые через сито свежие помидоры (можно использовать томат-пюре), очищенные и нарезанные кубиками соленые огурцы, измельченный чеснок, посолить, влить немного красного виноградного вина, 2–3 ст. л. мясного бульона. Накрыть крышкой и тушить на среднем огне примерно 30–40 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

На 400–500 г мяса – 2 головки лука, 2 соленых огурца, 1 помидор или 2 ст. л. томат-пюре, 0,5 стакана красного вина, 2–3 ст. л. масла, 2–3 дольки чеснока.

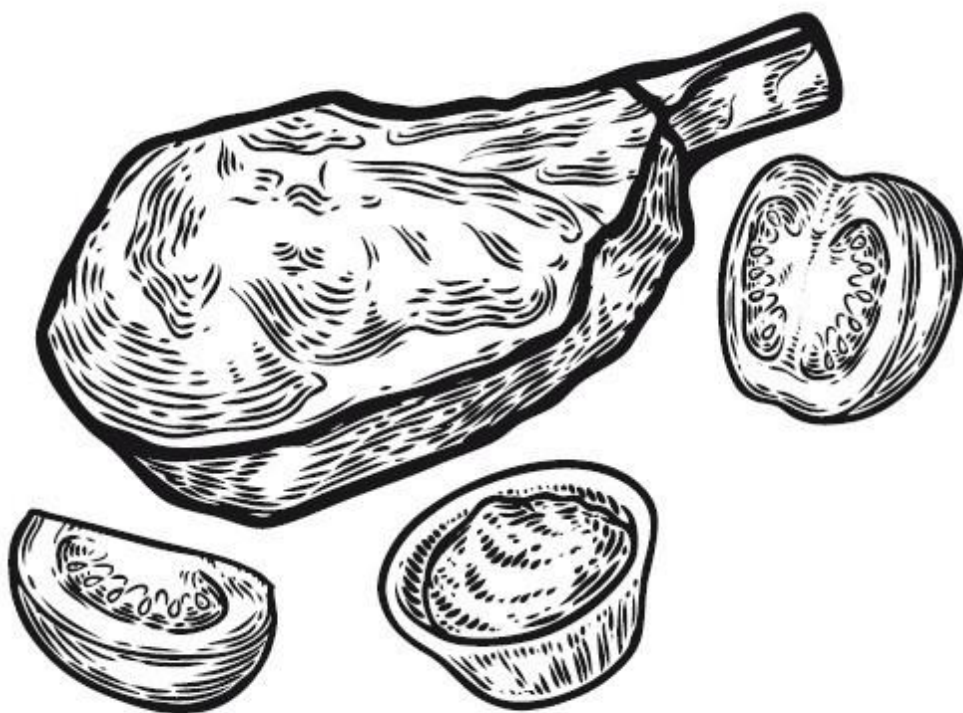
Мясо, тушенное с айвой



Мясо (филейную часть, огузок или кострец) нарезать небольшими кусками, отбить, положить в невысокую кастрюлю и обжарить в разогретом масле гхи. После этого залить его горячей водой так, чтобы она только покрывала мясо, и продолжать тушить еще минут 40. Айву очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками, положить в кастрюлю с мясом, добавить поджаренный лук, соль, перец и тушить все до полной готовности. Перед подачей мясо с айвой переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, фенхеля или петрушки.

На 400 г мяса – 400 г айвы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. масла, укроп, петрушка и фенхель по вкусу.

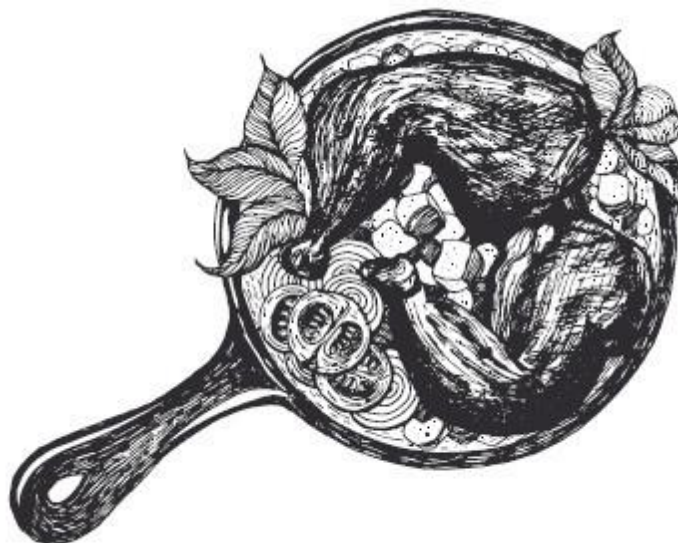
Телятина, запеченная с помидорами



Нарезанную небольшими кусочками мякоть телятины натереть красным перцем с солью и чесноком или аджикой. Положить кусочки на противень, смазанный маслом гхи, разложить вокруг них нарезанные помидоры, подлить немного горячей воды или бульона и запечь в духовом шкафу.

500 г телятины, 250 г помидоров, 120 г топленого масла гхи, 1/2 стакана воды или бульона, перец, соль, специи и зелень по вкусу.

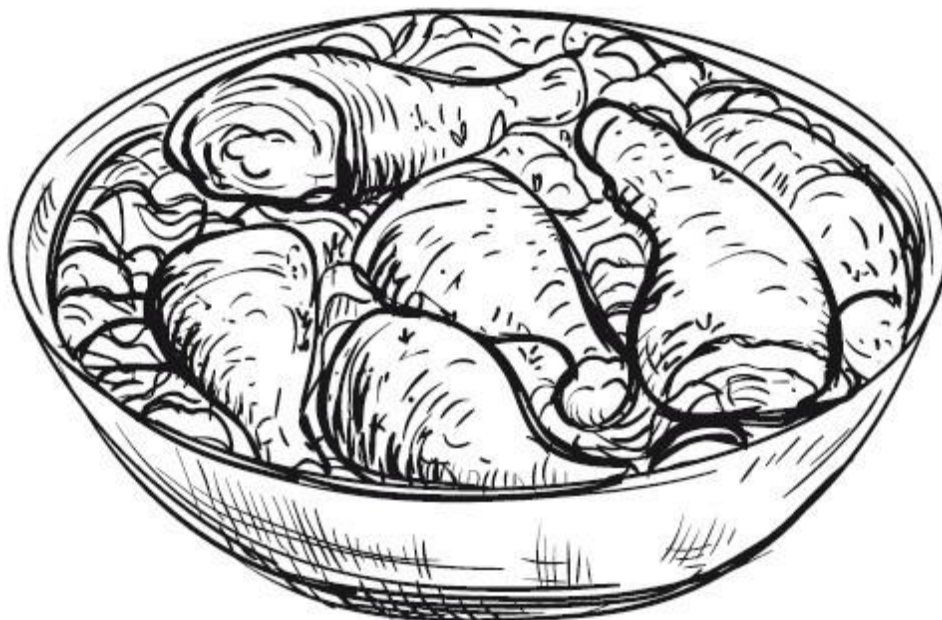
Чахохбили из курицы



Подготовленную тушку курицы промыть, разрубить на небольшие кусочки, сначала вдоль по грудке на две части, затем отделить ножки от филейчиков. И филейчики, и ножки можно разрубить еще на части. Кусочки курицы сложить в кастрюлю с разогретым маслом гхи, добавить нарезанный репчатый лук, 2 ст. л. вина (мандарины или портвейна), немного лимонного сока, 0,5 стакана бульона и тушить на слабом огне 30–35 минут. В конце тушения посолить, добавить нарезанные помидоры, перец, порошок имбиря, сухой базилик и тушить еще 5-ю минут. Подавать к столу можно с кусочком лимона и мелко нарезанной зеленью укропа, фенхеля или петрушки.

На 1 кг курицы – 4 головки репчатого лука, 800 г помидоров, 1/2 стакана бульона, 2 ст.л. вина, 1 ч.л. лимонного сока, 1 ст.л. порошка имбиря, 1 ст.л. сухого базилика, 5 горошин перца, зелень по вкусу.

Курица, тушенная в собственном соку

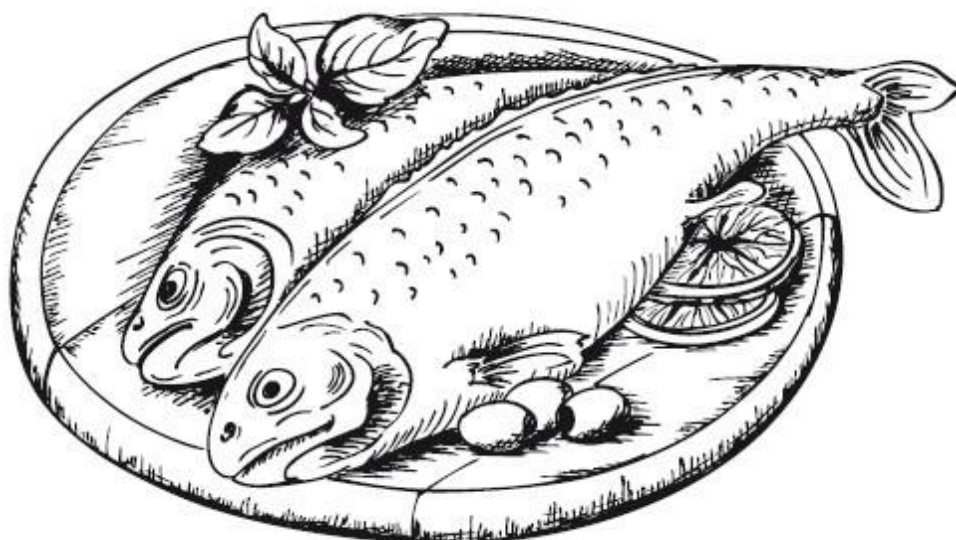


Подготовленную тушку курицы промыть, разрубить на небольшие кусочки, сначала вдоль по грудке на две части, затем отделить ножки от филейной части. И филе, и ножки можно разрубить еще на части. Кусочки курицы натереть аджикой, чесноком или солью, перцем и чесноком, после чего уложить в глиняный горшочек или литровую стеклянную банку. Поставить в духовой шкаф, тушить до готовности 30–35 минут. Перед тем как вынуть из духовки, добавить специи и зелень по вкусу.

На 1 кг курицы – 5 ст.л. аджики, 2 головки чеснока, 5 горошин перца, зелень и специи по вкусу.

Блюда из рыбы

Карп запеченный



Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль хребтовой кости, нарезать поперек на куски и погрузить их на 2–3 минуты в соленое молоко. Затем обвалять куски рыбы в муке или сухарях и уложить кожей кверху на смазанный маслом небольшой глубокий противень. Можно запекать только филе, снятое с костей рыбы. Сбрызнуть сверху растительным маслом и поставить в хорошо прогретый духовой шкаф (в плохо прогретом духовом шкафу рыба сохнет и плохо запекается). Через 3 минут рыба начнет запекаться корочкой. Филе готовится 6–7 минут, а куски с костью – 12–15 минут.

На 500 г рыбы – 300–400 мл молока, 100–200 г муки или сухарей.

Рыба, запеченная в фольге



Подготовленную (очищенную и промытую) рыбу нарезать порционными кусками, сложить в керамическую или эмалированную посуду, посыпать солью, перцем и мелко нарезанным луком. Сбрызнуть растительным маслом и оставить на 1,5 часа в прохладном месте. Нарезать фольгу или пергаментную бумагу для заворачивания кусков рыбы, смазать ее маслом, положить на нее кусок рыбы и тщательно завернуть. Смазать растительным маслом большой противень или сковороду и сложить туда завернутые кусочки рыбы. Поставить в духовой шкаф и запечь. Подать к рыбе соус из хрена.

На 500 г рыбы – 1 головка лука, 3–4 горошины перца.

Кальмар жареный



Отбитое филе кальмара (без кожицы) нарезать маленькими кубиками (примерно 1,5–2 см) или лапшой, посыпать солью, перцем, корицей, быстро обжарить в течение 5 минут на горячем оливковом масле или масле гхи. Добавить измельченный лук, пожарить еще немного, пока лук не подрумянится, и горячим сразу же подавать к столу. К блюду подойдет соус из хрена.

На 400 г кальмара – 1 головка лука, половина палочки корицы, 3 горошины перца.

Гарнир

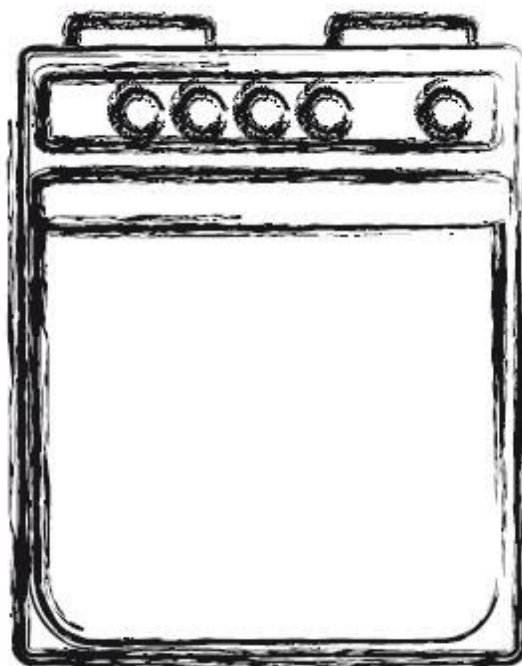
Рис паровой пряный (на гарнир)



350 г промытого риса замочить в воде на 15–20 минут, откинуть на дуршлаг или сито, дать стечь воде 10–15 минут. Налить в кастрюлю с толстым дном и стенками или жаровню 830 мл (примерно 3 стакана воды), посолить и довести до кипения. В другой кастрюле разогреть масло гхи на среднем огне, добавить очищенный от семян и нарезанный перец, 1/2 ч. л. порошка корицы, 1/2 ч. л. свежего натертого имбиря, 2 размельченных стручка кардамона и 1/4 ч. л. мускатного ореха, быстро перемешать и переложить туда рис. Обжаривать рис 2–3 минуты до тех пор, пока зерно не станет прозрачным, после этого переложить рис в кипящую воду и дать снова закипеть. Хорошо перемешать рис при сильном кипении, затем плотно закрыть крышкой, уменьшить огонь и варить 15–20 минут (в зависимости от сорта риса), пока он не впитает в себя всю воду и не станет мягким и рассыпчатым. Снять крышку и поддержать кастрюлю на огне несколько минут открытой. Чтобы придать рису желтый цвет, при обжаривании специй можно добавить 1/4 ч. л. куркумы. Готовый рис посыпать мелко нарезанной зеленью кориандра или петрушки.

На 350 г риса – 830 мл воды, 1 перец, 1/2 ч.л. порошка корицы, 1/2 ч.л. свежего натертого имбиря, 2 размельченных стручка кардамона, 1/2 ч.л. мускатного ореха, 1/4 ч.л. куркумы, зелень кориандра или петрушки по вкусу.

Рис запеченный



Разогреть духовой шкаф до 150 °С.

Закипятить 2,3 л воды, посолить ее. Добавить 350 г риса *басмати* или другого с длинными зернами высокого качества. Быстро довести до кипения на сильном огне и варить 5–7 минут. Откинуть рис на дуршлаг, дать воде стечь, переложить в посуду для запекания, выложив сверху кусочки масла гхи. Закрыть рис фольгой так, чтобы пар из посуды не уходил: рис должен готовиться в собственном пару. Поставить посуду в духовой шкаф и запекать примерно 20 минут.

На 350 г длиннозернового риса – 2,3 л воды.

Напитки

Напиток имбирный



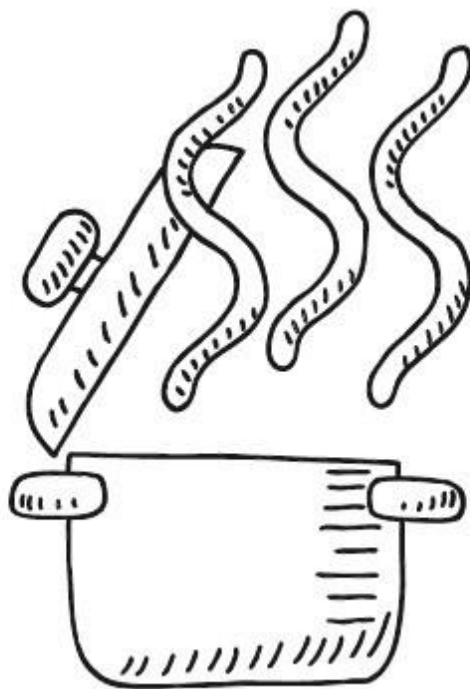
Натереть имбирь на мелкой терке, взять 3 ст. л. имбиря, добавить его в кипящую воду (1,2 л). Снять с огня, дать немного остыть, добавить перец (на кончике ножа), 5 ст. л. меда, листья мяты (по желанию) и процедить, хорошо отжимая имбирь и листья мяты. Добавить 4 ст. л. лимонного или апельсинового сока. Подать горячим. Если используется сухой молотый имбирь, нужно поддержать отвар на слабом огне приблизительно 5 минут или дать ему настояться в кипятке 20 минут.

На 1,2 л воды – 3 ст.л. имбиря, 5 ст.л. меда, 4 ст.л. лимонного или апельсинового сока, перец на кончике ножа, мята по вкусу.

При избытке ветра

Первые блюда

При доминировании доши ветра очень полезны бульоны, которые должны быть наваристыми, крепкими, ароматными. Для этого лучше всего использовать говядину, причем такие ее части, как огузок с сахарной костью, заднюю часть костреца и оковалок с костью. Хорошие отвары получаются из говяжьей лопатки и грудинки. Полезны также наваристые борщи и супы. Для их приготовления лучше брать переднюю часть грудинки; менее «густые» борщи получаются из задней части грудинки. Очень хорошо употреблять бульоны и супы на бараньих костях со специями. Следует помнить, что костные бульоны для людей «ветра» нужно варить дольше, чем бульоны для людей с избытком слизи.



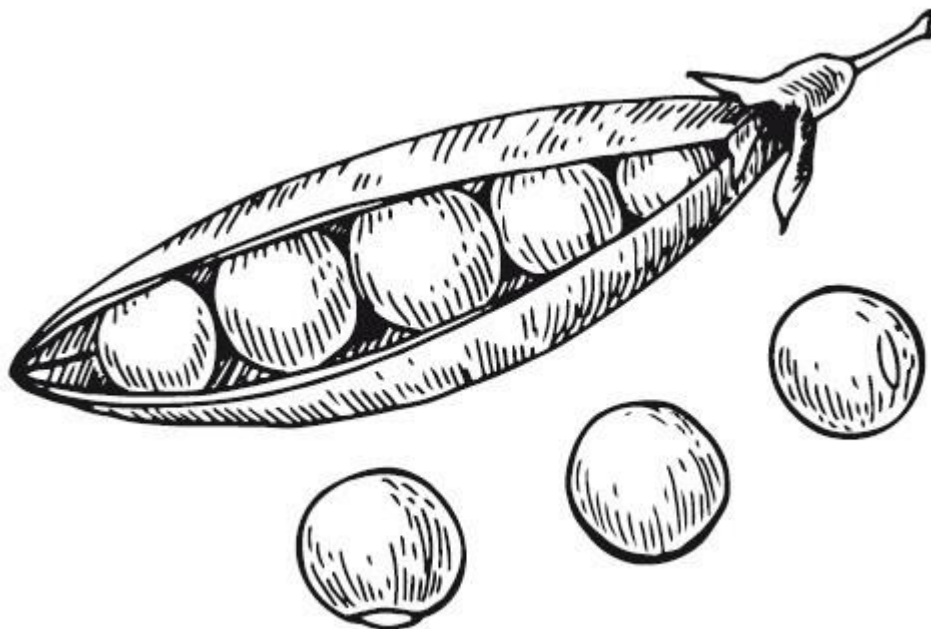
Борщ



Сварить мясной бульон. Свеклу, морковь, корень петрушки, лук нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить нарезанные помидоры, сладкий перец (или паприку), немного масла и бульона. Тушить на среднем огне, помешивая, чтобы не допустить подгорания. Для этого в процессе приготовления можно добавлять немного бульона. Через 5-ю минут добавить нашинкованную свежую капусту, все перемешать и тушить еще минут 10. Затем залить тушеные овощи приготовленным мясным бульоном, добавить соль, перец, имбирь, базилик, лавровый лист и варить до готовности. При желании можно добавить в борщ картофель. Его кладут за 5-ю минут до окончания варки. Чтобы сделать цвет борща более насыщенным, а вкус – более острым, при тушении овощей можно добавить немного томатного соуса. В готовый борщ перед подачей на стол добавляют мелко нарезанную зелень укропа или петрушки.

На 2–2,5 л бульона – 400 г мяса, 3 свеклы, 3 моркови, 2 головки лука, 2 помидора, 1 перец, 200 г капусты, 4 картофелины, 1 ч.л. молотого имбиря, 2–4 горошины перца, 1 ст.л. имбиря, 1 ст.л. базилика, 1–2 лавровых листа, укроп и петрушка по вкусу

Суп гороховый



Сварить мясной бульон. Положить в него предварительно замоченный в воде горох, варить 30–40 минут, пока горох не станет мягким. Промытые и очищенные морковь, лук и корень сельдерея нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 10–15 минут до готовности положить в бульон, добавив также соль, перец по вкусу и лавровый лист. В гороховый суп можно добавлять копченую грудинку или ветчину. Подавать его с гренками из белого хлеба. Для этого нарезать хлеб кубиками и слегка подсушить его в духовом шкафу.

На 2–2,5 л бульона – 250 г гороха, 2 моркови, 1 головка лука, 100 г корня сельдерея, 1–2 лавровых листа, грудинка или ветчина по вкусу.

Солянка мясная



Нашинковать репчатый лук и протушить его с мелко нарезанными помидорами или томатом на кунжутном (или другом растительном) масле с небольшим количеством бульона. Соленые (кислые) огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками, а затем добавить к луку вместе с нарезанной мелкими кусочками копченой колбасой. Все перемешать и немного протушить. Сварить мясной бульон из говядины, телятины, языка и копченой грудинки. Сваренное мясо мелко нарезать (с вареного языка снять кожицу) и добавить к пассерованному луку вместе с каперсами, лавровым листом. Залить все горячим бульоном и варить 5-ю минут. Перед подачей на стол добавить маслины, ломтик очищенного от кожицы лимона, мелко нарезанные укроп и петрушку.

На 2 л бульона – 1 головка лука, 2–3 помидора, 2 соленых огурца, 70 г копченой колбасы, 200 г говядины, 200 г грудинки, 1 лавровый лист, каперсы, маслины, укроп, лимон и петрушка по вкусу.

Блюда из мяса

Телятина запеченная



Мякоть телятины нарезать кусочками, отбить, натереть аджикой (или солью, перцем и чесноком). Выложить на смазанный маслом противень, сверху уложить нарезанный кольцами лук, натертый на мелкой терке сыр и немного сметаны. Запекать в духовом шкафу примерно 30 минут. Можно периодически поливать мясо выделяющимся соком.

На 500 г телятины – 2 ст.л. аджики или 2 зуб. чеснока, 1 головка лука, 200 г сыра, 2 ст.л. сметаны.

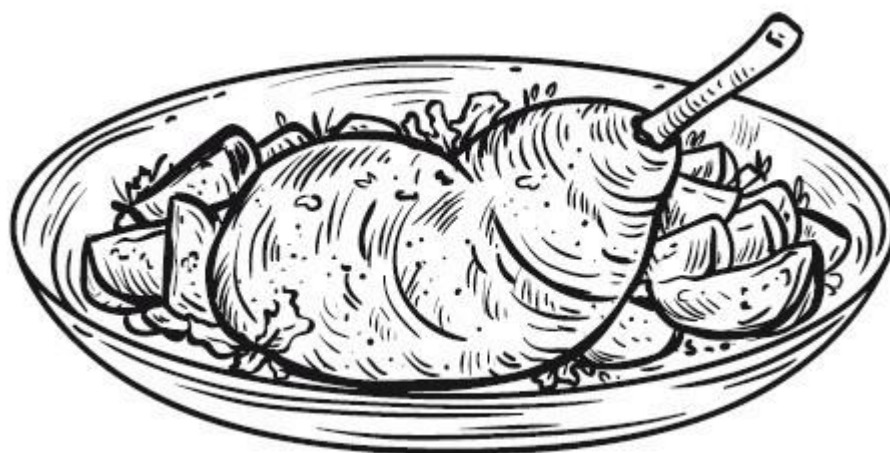
Мясо, тушенное в скороварке



Мякоть говядины, телятины или свинины отбить с аджикой (солью, перцем или чесноком) уложить слоем в скороварку. Дно скороварки предварительно смазать маслом. Сверху на слой мяса уложить слой нарезанного кольцами лука и нашинкованной на мелкой терке моркови. Добавить немного сметаны. Снова уложить слой мяса, лука и моркови и добавить сметаны. Закрыть крышку и тушить 20–25 минут.

На 500 г мяса – 2 ст.л. аджики или 2 зубчика чеснока, 1 головка лука, 1 морковь, 2 ст.л. сметаны.

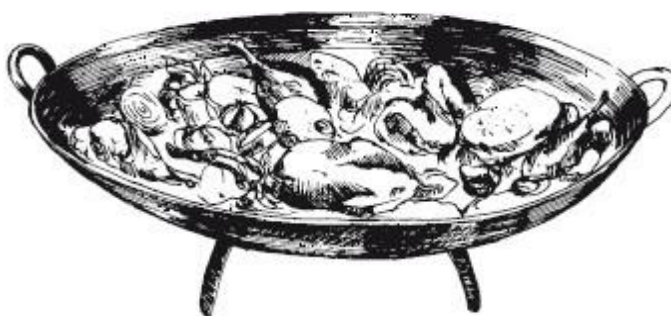
Цыплята запеченные



Подготовленную, выпотрошенную тушку цыпленка надрезать вдоль брюшка, развернуть, слегка отбить, так, чтобы тушка приняла плоскую форму. Натереть тушку смесью соли, перца, куркумы, толченого бадьяна и чеснока. Заправить ножки тушки в кармашки, а крылышки подогнуть к спинке. Смазать тушку сметаной с обеих сторон. Противень смазать маслом гхи, немного разогреть в духовке, выложить тушку цыпленка на противень, запекать примерно 20 минут, периодически поливая тушку выделяющимся соком, через 20 минут перевернуть тушку и оставить в духовом шкафу еще на 15–20 минут. На гарнир можно подать приспущенные помидоры и запеченный или отварной картофель.

На 1 кг мяса – 1 ч.л. куркумы, 1 ч.л. бадьяна, 2 зубчика чеснока.

Плов



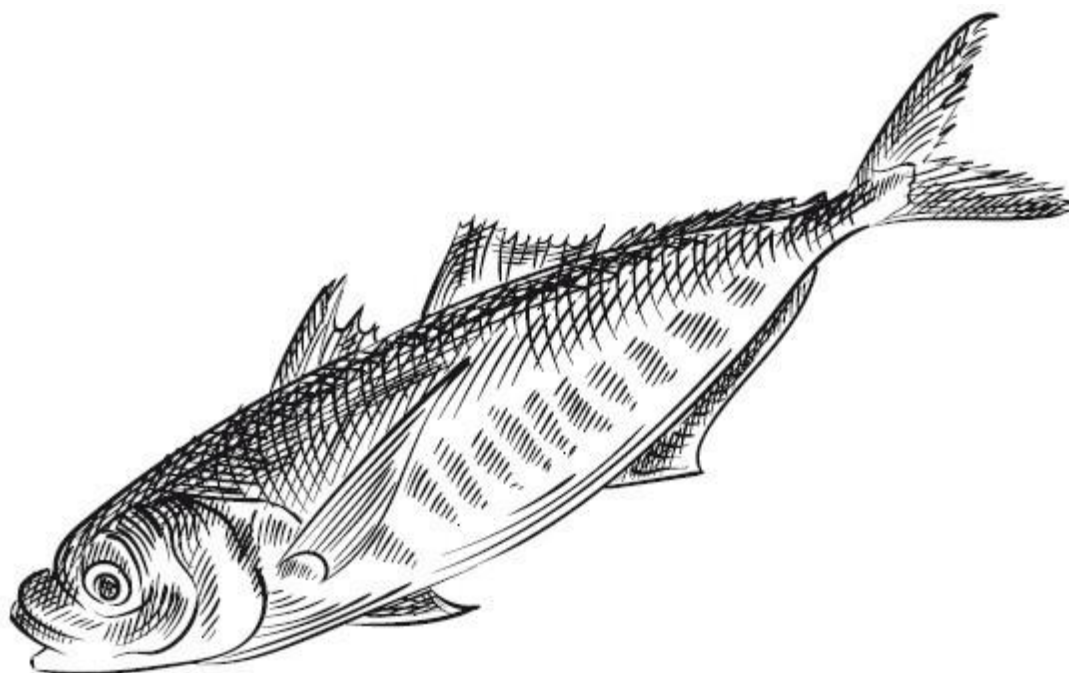
Мясо промыть (можно взять любое – говядину, свинину, курицу и пр.), нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле гхи в глубокой толстостенной кастрюле или жаровне. Добавить нашинкованную на крупной терке морковь и мелко нарезанный немного пассерованный лук, добавить специи, сушеные ягоды барбариса, зира, размельченный кардамон, сушеную паприку, шафран. Залить все горячей водой, посолить и довести до кипения. Промытый, вымоченный в воде 1,5–2 часа и высушенный рис опустить в кипящий бульон, хорошо перемешать при сильном кипении, уменьшить огонь до слабого, плотно накрыть крышкой и варить, не открывая и не размешивая до готовности риса (пока он не заберет всю воду, при правильно подготовленном рисе соотношение риса и воды 1:1,5).

При подаче рис аккуратно вынимать слоями, сверху посыпать мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

На 1 кг мяса -1,5 стакана риса, 3 стакана воды, 2 моркови, 3 головки лука, 1 ч.л. сушеных ягод барбариса, 1 ч.л. зиры, 1 ч.л. размельченного кардамона, 1 ч.л. сушеной паприки, 1 ч.л. шафрана, укроп и петрушка по вкусу.

Блюда из рыбы

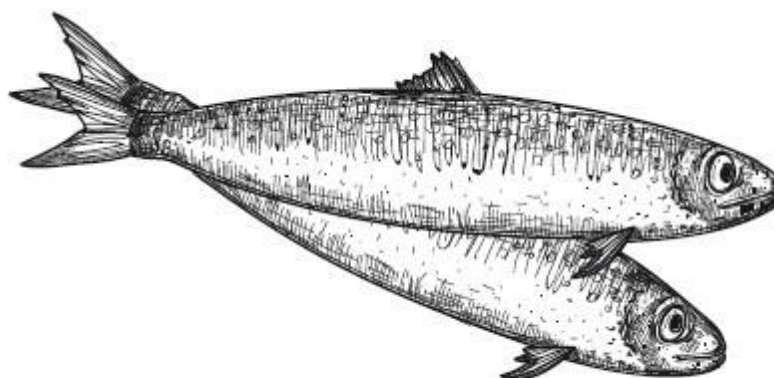
Морской окунь, треска, запеченные с луком



Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалить в муке. Мелко нарезать репчатый лук, слегка обжарить на кунжутном или другом растительном масле. Выложить рыбу на противень, посыпать сверху жареным луком, влить растительное масло и добавить 2–3 ст. л. горячей воды. Поставить в духовой шкаф и запекать 20 минут. Полить образовавшимся при запекании соусом, посыпать зеленью.

На 500 г рыбы -100 г муки, 1 головка лука, 2–3 ст.л. горячей воды, укроп и петрушка по вкусу.

Рыба, тушенная с помидорами и горчицей



Подготовить рыбу. Крупную рыбу разрезать пополам, а мелкую готовить целиком без головы. Поперчить, посолить, обвалить в муке и подрумянить на сковороде с маслом. Репчатый лук, нарезанный кольцами, обжарить до золотистого цвета. На глубокую сковороду или сотейник выложить жареный лук, добавить нарезанные кольцами помидоры. 1 ст. л. готовой горчицы

разбавить водой, влить туда же и сверху уложить рыбу. Закрыть сверху крышкой или фольгой и тушить на среднем огне 15–20 минут. Вынуть рыбу, переложить ее в посуду и оставить на краю плиты, чтобы не остыла. Соус, в котором тушилась рыба, протереть через сито, добавить 1 ст. л. немного подсушенной муки, смешанной с солью, перцем, сметаной (100 г), и все прокипятить. Рыбу выложить на блюдо, залить соусом, украсить веточкой сельдерея или петрушки.

На 500 г рыбы — 100 г муки, 1 головка лука, 2–3 помидора, 1 ст.л. горчицы, 1 ст.л. воды, 3 ст.л. сметаны, сельдерей или петрушка по вкусу.

Напитки

Молоко горячее



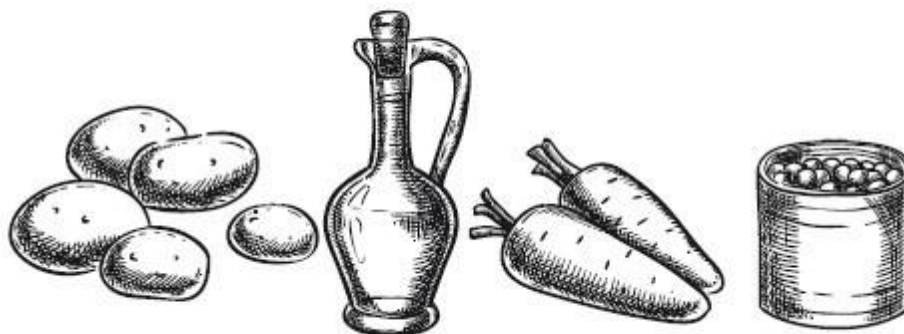
В 1,2 л молока добавить 1/2 ч. л. молотой корицы и 4 гвоздики, довести до кипения, убавить огонь до слабого и кипятить 5 минут, избегая сильного кипения. Снять с огня, сразу добавить 10 жилок шафрана или 1/4 ч. л. молотого порошка шафрана и хорошо размешать. Продолжая размешивать, добавить 3 ст. л. меда. Вынуть гвоздику. Всыпать 1 ст. л. измельченных фисташек. Подавать горячим.

На 1,2 л молока — 1/2 ч.л. молотой корицы, 4 звездочки гвоздики, 10 жилок шафрана или 1/4 ч.л. молотого порошка шафрана, 3 ст.л. меда, 1 ст.л. фисташек.

При избытке желчи

Салаты

Винегрет из овощей



Картофель отварить в мундире, охладить и нарезать ломтиками. Свеклу сварить или запечь в духовом шкафу. После охлаждения очистить и нарезать ломтиками. Морковь очистить от кожуры и отварить, лучше в бульоне, предназначенном для супа. Вареный картофель, свеклу, морковь нарезать кубиками. Соленые огурцы также нарезать кубиками, крупные огурцы предварительно очистить от кожуры. Все сложить в глубокую миску, добавить нашинкованную квашеную капусту. Горчицу, соль, перец растереть с растительным маслом и развести уксусом. Перед подачей на стол овощи смешать с соусом, уложить в салатник, посыпать зеленью укропа и зеленым луком.

2 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 1 соленый огурец, 150 г квашеной капусты, 1 ч.л. горчицы, 100 мл 6% уксуса, 100 мл растительного масла, укроп и зеленый лук по вкусу.

Завтраки

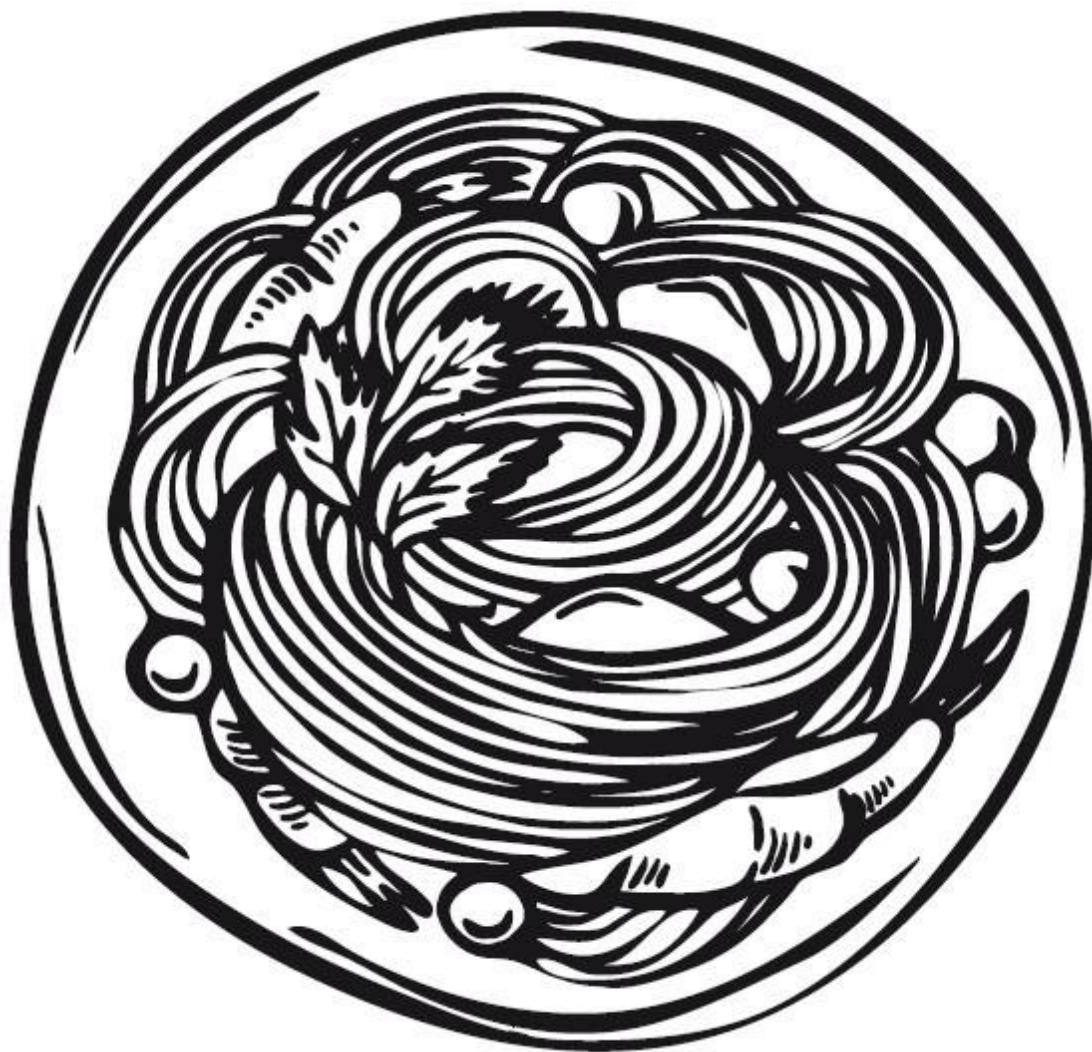
Суп молочный рисовый



Рис хорошо промыть, замочить в воде на 15–20 минут, проварить в кипящей воде 5–7 минут, откинуть на дуршлаг минут на 10–15, хорошо дать стечь воде. Затем опустить рис в кипящее молоко и варить 30 минут на слабом огне. По окончании варки добавить соль и сахар, перед подачей положить кусочек масла.

На 3 стакана воды – 0,5 стакана риса, 300 мл молока, соль, сахар и масло по вкусу.

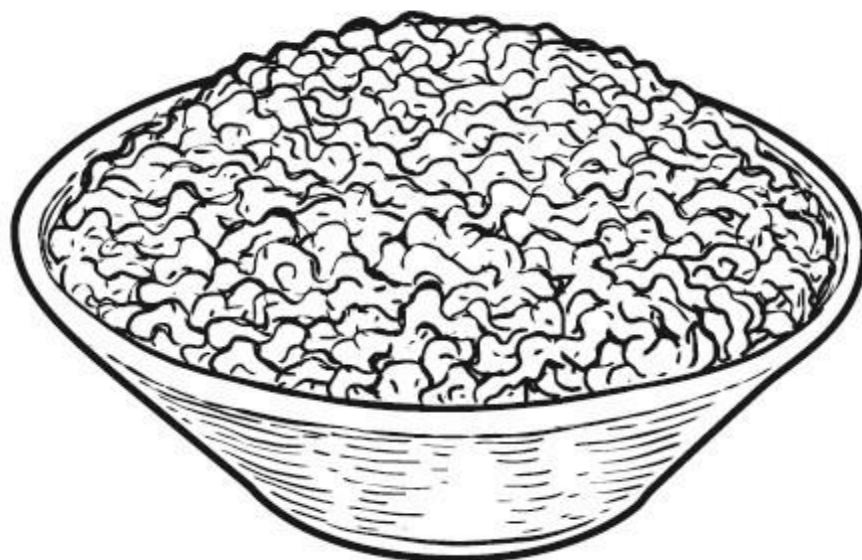
Лапша молочная



В кипящее молоко опустить перебранную лапшу. Варить 20–25 минут на малом огне. В конце варки добавить соль и сахар. Перед подачей положить кусочек масла гхи. Если используется вермишель, время варки сокращается до 10–15 минут.

На 0,5 л молока – 200 г лапши, соль, сахар и масло по вкусу.

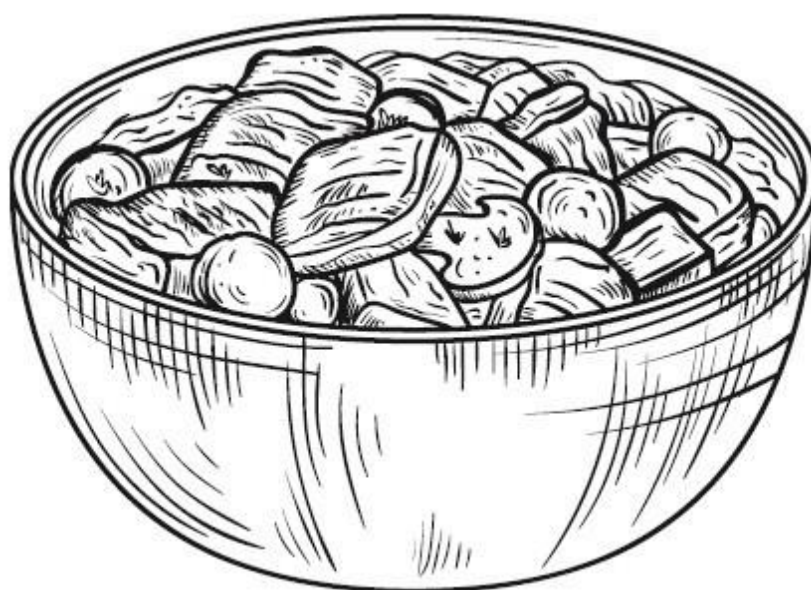
Творожник



Сухой, отпрессованный творог пропустить через мясорубку или протереть через волосяное сито, сложить в глубокое блюдо или кастрюлю, всыпать туда же 1/4 стакана просеянной муки, сахар, соль, ванилин, добавить сырое яйцо. Все это хорошо перемешать, выложить на посыпанный мукой стол, скатать из творожной массы толстую колбаску, нарезать равными лепешками. Придать лепешкам форму биточков, обваляя каждую в муке. Положить на хорошо разогретую сковороду с маслом и обжарить с двух сторон. Готовые творожники уложить на блюдо, можно посыпать сахарной пудрой и подать горячими со сметаной.

На 500 г творога — 1/4 стакана муки, 1 яйцо, сахар, соль, ванилин и масло по вкусу.

Окрошка сборная, мясная

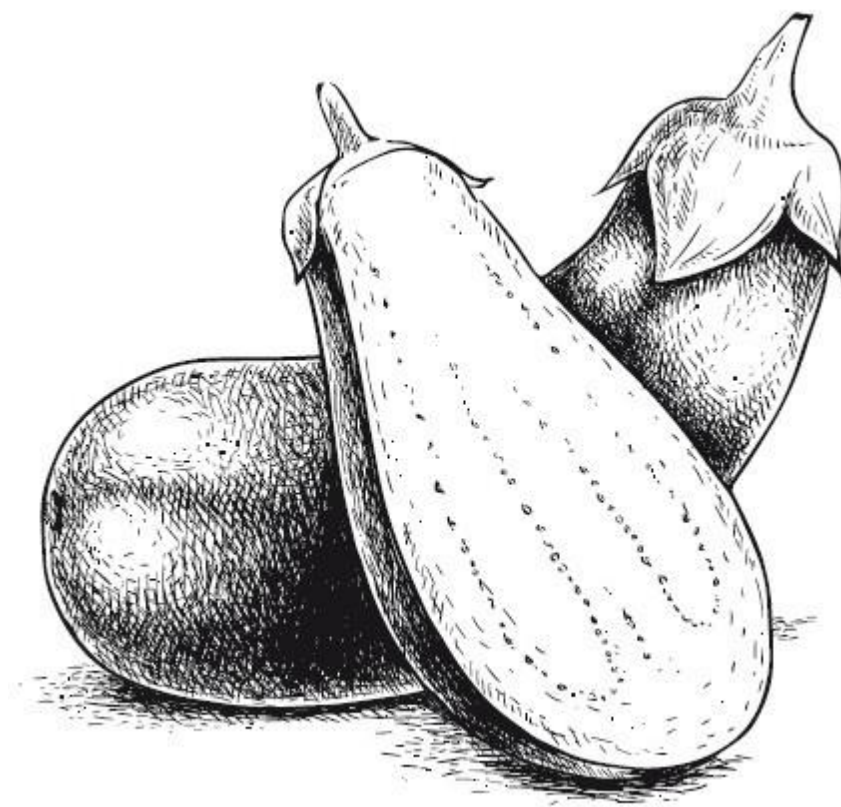


Вареную говядину, ветчину, а также вареный картофель и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Мелко нарезать зеленый лук, сложить его в эмалированную посуду, посолить и размять деревянным пестиком. Белки сваренных вкрутую яиц нарубить, а желтки растереть в кастрюле, добавив сметану, немного горчицы, соль, все тщательно перемешать и залить нехолодным хлебным квасом. После этого в кастрюлю с квасом положить нарезанные продукты. Все перемешать, перед подачей на стол окрошку посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

На 1,5 л кваса – 2 картофелины, 2 огурца, 2 яйца, 3 пера зеленого лука, 2 ст.л. сметаны, 1 ст. л. горчицы, укроп и петрушка по вкусу.

Основные блюда

Баклажаны, жаренные с луком



Баклажаны помыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле с двух сторон. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить в масле. Баклажаны переложить луком. В сковороду, где жарились баклажаны, добавить 1/2 стакана сметаны и 1 ст. л. томат-пюре, смешать, дать покипеть и этим соусом залить баклажаны. Так же можно жарить кабачки.

На 3 баклажана - 100 г муки, 1 головка лука, 1/2 стакана сметаны, 1 ст.л. томат-пюре.

Картофель фаршированный

Картофель очистить и помыть. Срезать верхнюю часть, сердцевину выскоблить ложкой, придав картофелинам форму стаканчика, и заполнить фаршем. Затем каждую картофелину накрыть срезанной частью, подровнять основание, чтобы она хорошо стояла в посуде. Фаршированный картофель уложить в смазанную маслом посуду, залить сметанным соусом, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Перед подачей выложить на блюдо, полить соусом и посыпать зеленью. Фарш может быть мясной или овощной.

Мясной фарш: мясо пропустить через мясорубку, обжарить на сковороде с маслом, после чего вторично пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный и пожаренный лук, зелень петрушки, укроп, соль, перец, сок от жарки мяса. Все перемешать и использовать в качестве начинки.

На 1 кг картофеля – 500 г мяса, 1 головка лука, укроп и петрушка по вкусу.

Овощной фарш: очищенные и помытые овощи (морковь, лук, корень сельдерея и петрушки, сладкий перец) нарезать соломкой и поджарить на масле на сковороде, добавить нарезанные дольками помидоры и еще раз прожарить примерно 5 минут. После этого положить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

На 1 кг картофеля -1 морковь, 1 головка лука, 100 г корня сельдерея, 100 г корня петрушки, 1 сладкий перец, 1 помидор, петрушка и укроп по вкусу.

Каша перловая

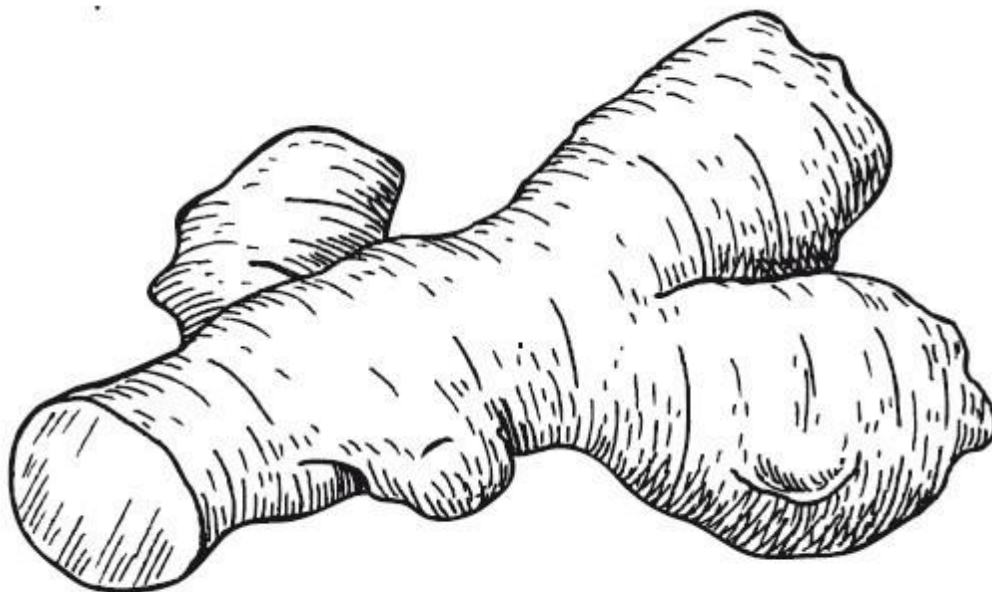


2 стакана перловой крупы всыпать в кипящую воду и дать ей прокипеть 5 минут. После этого крупу откинуть на дуршлаг или сито и дать стечь воде. В кастрюлю влить 3,5 стакана воды и 1 ст. л. масла, довести до кипения, посолить и высыпать подсушенную перловую крупу. Варить 10–15 минут до загустения. После чего поместить в не очень жаркий духовой шкаф на 1–1,5 часа для упаривания. В готовую кашу положить 1–2 ст. л. масла и размешать.

На 2 стакана перловой крупы – 3,5 стакана воды, 2–3 ст.л. масла.

Другие полезные рецепты и рекомендации

Чай с имбирем



Чтобы снизить холодное действие чая на организм, можно добавлять в заварку молотый сухой имбирь. Следует помнить, что зеленый чай считается более холодным по действию, чем черный, потому его лучше употреблять летом, зимой же можно пить черный. Имбирь следует добавлять по вкусу, но не слишком много, чтобы не вызвать раздражения желудка или повышения желчи.

Чай с топленным маслом гхи

В чашку с готовым чаем можно класть немного топленного масла гхи. Оно смягчает жесткое действие избыточного ветра, который вызывает крепкий чай. Чай с маслом или молоком пьют почти во всех странах Центральной Азии.

Чай с молоком



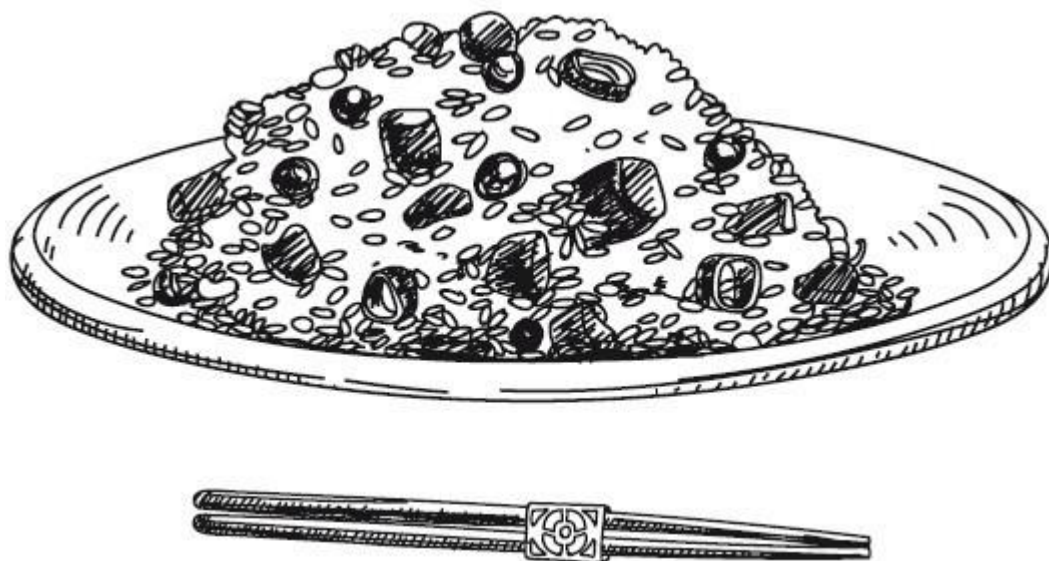
В чашку, наполовину наполненную крепко заваренным чаем, добавить горячее молоко или сливки. Такое сочетание хорошо смягчает жесткое действие избыточного ветра.

Вода подсоленная



Людам с избыточным весом, у которых слабое пищеварение, очень полезно по утрам пить слегка подсоленную воду вместо чая. Это изгоняет слизь желудка, улучшает пищеварение, способствует похудению. В кипяток также можно добавить немного имбиря или куркумы. Если за полчаса до еды просто выпивать немного горячей воды, а сразу после еды не употреблять никаких напитков, то можно довольно эффективно похудеть и при этом восстановить желудочный огонь. Это не требует моральных издержек, а результат будет стабилен.

Плов



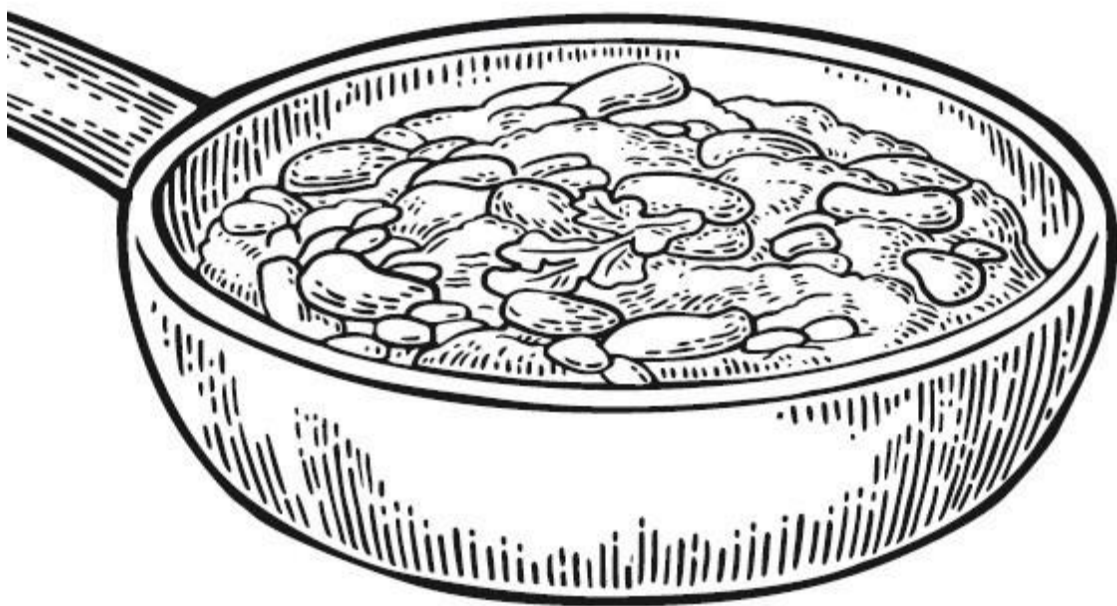
Мясо обжарить в масле гхи и тушить в отдельной кастрюле. Длинный рис хорошего качества сухим обжарить в масле гхи, долить на одну часть риса три части воды, посолить, добавить специи и варить до готовности на медленном огне. Нарезанные мелко морковь и лук пассеровать на сковороде до золотистой корочки. Готовое мясо и зажарку добавить к полуготовому рису и тушить все вместе до готовности. Такой плов очень сбалансированный по элементам, в нем присутствуют все вкусы, и он теплый по свойствам.

Каша ячневая



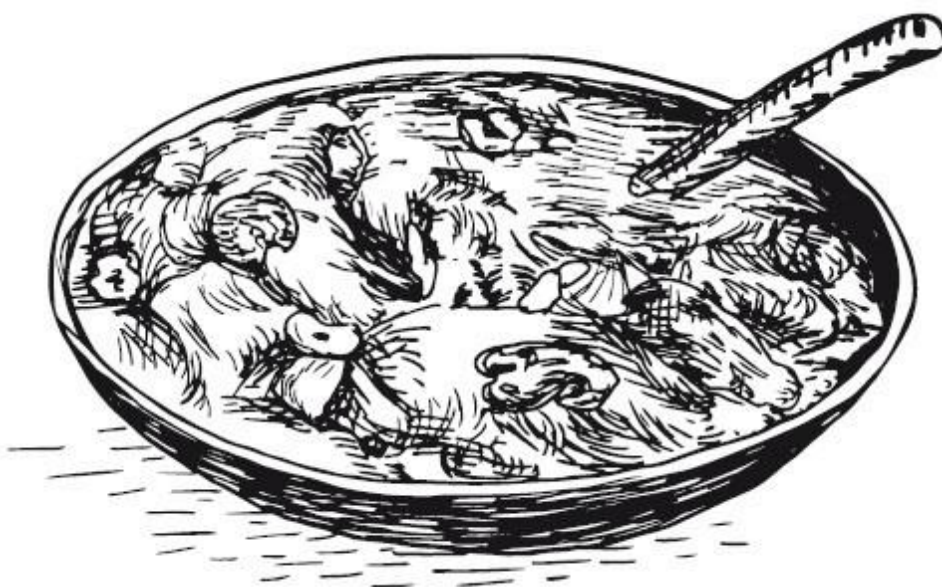
Ячневую крупу сухой обжарить в масле гхи до характерного шуршания, добавить три с половиной части воды на одну часть крупы, а также специи, посолить и варить на медленном огне до готовности (также можно поставить в духовой шкаф и дать настояться около часа). После варки дать настояться в тепле. Такая каша очень хороша при расстройствах слизи. Ее можно делать так же, как и плов, с мясом. Если все сделано правильно, зерна должны быть мягкими и рассыпчатыми.

Овощи, тушеные в масле гхи



В масле гхи можно тушить абсолютно все овощи, которые подходят для этой обработки. Это капуста, свекла, картофель, морковь, лук, разная зелень, кабачки, помидоры и т. д. При тушении важно выполнять следующие операции. Сначала разогреть масло, добавить туда специи, потом порезанные овощи и спассеровать немного в раскаленном масле. После этого уменьшить огонь, посолить, накрыть крышкой и тушить до готовности. Степень готовности определяется по вкусу.

Рагу овощное



Технология та же, что и при тушении овощей. Сначала в раскаленное масло добавить лук и морковь, немного спассеровать, добавить капусту, картофель, можно кабачки и болгарский перец или что-либо другое, посолить, накрыть крышкой и тушить до готовности. Это блюдо можно делать с мясом. Мясо обжарить в масле гхи. Тушить следует отдельно. Добавить мясо в почти готовые овощи и тушить некоторое время вместе. Дать настояться.

Балин

Это блюдо очень популярно в Бурятии, Монголии и Тибете. Обжарить на сковороде муку до золотого или слегка коричневого цвета, постоянно помешивая. Высыпать в глубокую миску, добавить большой кусок масла гхи, примерно треть или четверть от объема муки, мед или сахар по вкусу, можно класть изюм, дробленые орехи или другие добавки. Немного посолить и все это перемешать руками в однородную массу, которая должна приобрести консистенцию мягкого пластилина. Выложить на блюдо и сформировать конус, символизирующий мифическую гору Меру. После застывания масса готова к употреблению.



Цамба

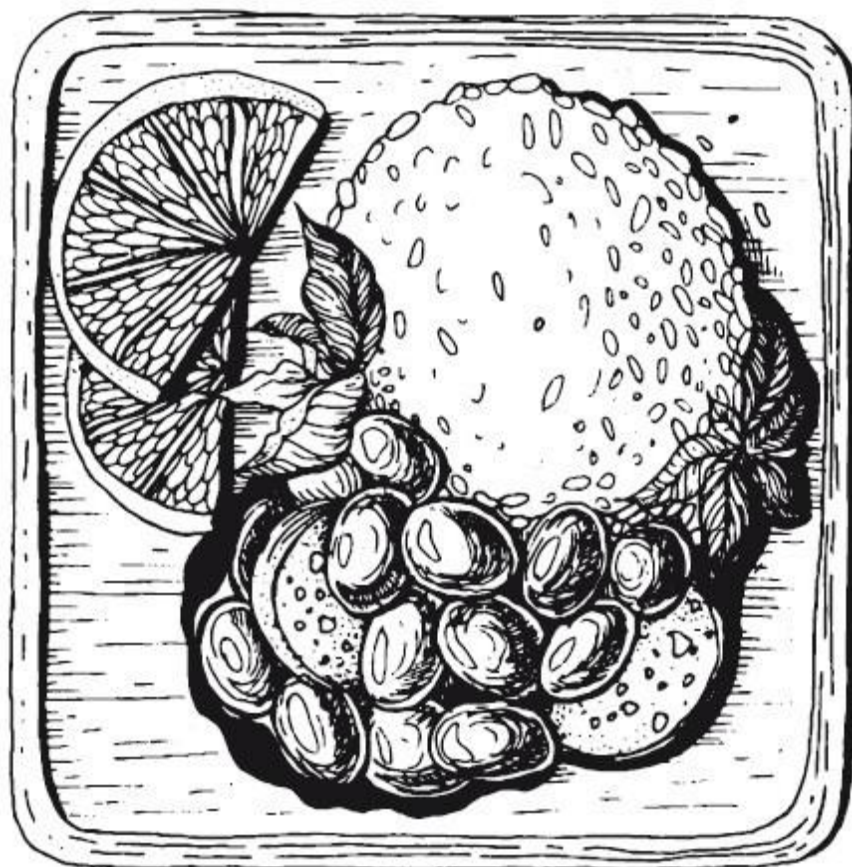
Ячневую муку обжарить на сковороде так же, как и балин, добавить масло гхи и соль. Сформировать конус или другую форму и употреблять с тибетским чаем или вместо хлеба. Продукт очень теплый и не способствует ожирению.

Лагман



В горячий бульон добавить отдельно сваренную и промытую лапшу и тушенные в масле гхи овощи (лук, морковь, капусту, болгарский перец и т. д.), специи и соль по вкусу. Блюдо по консистенции похоже на густой суп с лапшой.

Рис с овощами



Длинный рис высокого качества промыть, замочить в воде примерно на 1 час. Воду слить, рис бросить в подсоленный кипяток (на одну часть риса две части воды). Варить на медленном огне примерно 15 минут, а затем выключить и, не открывая крышки, дать настояться. Лук, морковь, болгарский перец, шампиньоны и другие овощи (по желанию) обжарить на сковороде в масле гхи вместе со специями и бросить в кипящий рис примерно за 5 минут до выключения огня. Можно добавить немного сахара, изюм, курагу и т. д.

Каша гречневая

Гречку сухую обжарить в масле гхи, добавить на одну часть крупы три части воды, посолить. Варить до готовности на медленном огне. Специи не нужны, можно добавить в готовую кашу только немного соевого соуса. Этот продукт очень теплый по свойствам и легко усваивается.

Диагностика по реакции на пищу

Опытный кулинар или повар должен понимать, что рецепт приготовления блюда не догма и всегда должно быть пространство для фантазии. Магия кулинарии заключается в умении создать вкусное, сбалансированное по элементам и дошам блюдо из очень простых и дешевых продуктов. Чтобы готовить великолепные по вкусу, питательные и здоровые блюда, совершенно не обязательно приобретать дорогие ингредиенты. Чем проще продукт питания, тем он более полезен для здоровья. Следует категорически избегать полуфабрикатов и продуктов, так или иначе получивших промышленную обработку.

Как говорилось выше, мы являемся тем, что едим, ведь наше тело формируется по большей части из продуктов питания. Следовательно, можно утверждать, что львиная доля различных расстройств возникает по причине неправильного питания. Если человек хочет жить долго и быть здоровым, то совершенно недопустимо есть все подряд, следуя исключительно своим прихотям.

При таком подходе к питанию обязательно будет накапливаться дисбаланс дош, и любые оздоровительные мероприятия не принесут должного эффекта. Из этого не следует, что вообще

нельзя себя баловать вкусной, но вредной для здоровья едой, небольшие отступления от правил могут иметь место. Угнетает здоровье не сама еда, а ее системное неправильное употребление.

По этой причине в рацион можно добавлять не совсем подходящую по дошам и свойствам пищу, но в небольших количествах и только после приема «правильной» пищи.

После употребления первых и вторых блюд можно съесть любимый салат или сладость, при этом не следует думать, что едите вредный продукт, чтобы мысленно не угнетать процесс пищеварения и радость от удовлетворения едой.

Но такая практика также не должна быть системной, поскольку может перейти в привычку, приводящую доши к дисбалансу. Существуют определенные диагностические признаки по реакции на еду, учитывая которые можно подобрать правильный рацион по количеству и ассортименту продуктов:

1. Если после не слишком обильной еды в желудке ощущается тяжесть, распирание, словно сильно объелись, это говорит о холоде желудка (возбуждена слизь). Следует уменьшить количество пищи и употреблять более горячие продукты питания.

2. После употребления жирных и жареных продуктов появляется изжога – проблемы с желчным пузырем (дискинезия желчных протоков), застой желчи. Здесь нужно исключить жирные, жареные, копченые и сильно соленые продукты.

3. После еды болит желудок – ветер желудка, еду следует есть теплую и маслянистую.

4. После еды урчание в кишечнике, спазмы – ветер кишечника. Рекомендуются теплая, маслянистая, сладкая еда, исключить овощи, фрукты и соки.

5. Частое послабление стула – причин может быть множество, но, как правило, это избыточная желчь. Нужно уменьшить жирное, горячее и жгучие специи.

6. Запоры – ветер толстого кишечника. Можно делать очистительные процедуры, употреблять масло гхи, теплую и маслянистую пищу.

7. Тошнота после еды – застой желчи. Исключить жирное, жареное, копченое, кофе.

8. Боли в печени, особенно после жареного, копченого, алкоголя, острого – жар печени (возбуждена доша желчь). Необходимо исключить горячие по свойствам продукты, особенно жареное, алкоголь, кофе.

9. После еды тянущие боли в селезенке – ветер селезенки, возможно с жаром. Следует исключить резко холодные (сладкие) и горячие продукты по свойствам и температуре. Возможно, проблемы с усвоением сахаров, что может привести к диабету.

10. После холодного питья тянущие боли в почках – холод почек. Исключить все холодные продукты и питье, особенно свежие овощи, соки, пиво, кофе, чай, холодные вина.

11. После холодного питья боли в мочевом пузыре – холод мочевого пузыря (ветер). Исключить всю холодную еду и питье.

12. После холодной еды и питья боли в области простаты – ветер и холод. Исключить всю холодную еду и питье.

13. После холодной еды и питья мерзнут конечности – холод желудка и почек. Исключить всю холодную еду и питье.

14. После еды головные боли – возможно, скачки желчи или холод почек. Следует исследовать эти причины более подробно.

15. После еды вялость, сонливость – возбуждается доша слизь. Ввести в рацион более горячие по температуре и свойствам продукты, жгучие специи.

16. После непривычной еды (в ресторане или в гостях) словно отравление (понос, рвота, температура и т. д.) – как правило, это не отравление пищей, а возбуждается избыточная желчь, и организм отравляется собственной желчью. Следует сделать очистительные процедуры (клизмы, рвотные препараты), есть рисовую кашу на воде, много пить теплой воды.

17. После еды, особенно жареной и острой, резкие боли в области живота – воспаление слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки, язва (возбуждение доши желчь). Исключить жареное, копченое, горячее, жгучие специи, алкоголь, кофе. Пищу подбирать индивидуально, теплую по свойствам, сладкую, прохладную.

18. После еды не наступает насыщение – возбуждены доши ветра и желчи. Включить в рацион больше сладкой пищи, наваристые бульоны, каши с мясом, выпечку.

19. Во время еды возникают спазмы в горле – возбужден восходящий ветер. Лечить процедурами (мокса).

20. Мясные продукты не хочется есть, они не усваиваются – ветер и холод желудка, застой желчи. Лечить моксой.

21. Еда кажется безвкусной – слизь в области легких и дыхательных путей (возможен хронический ринит, гайморит и т. д.). Лечить процедурами (мокса).

22. Запахи еды обостряются, становятся неприятными, тошнит – возбуждена доша желчи (подъем желчи). Следует сделать очистительные процедуры, есть рисовый отвар, каши на воде.

23. Постоянно хочется есть – жар печени, подъем желчи. Следует ввести в рацион больше сладких продуктов, охлаждать печень процедурами.

24. Вообще не хочется есть – холод и ветер органов пищеварения и почек. Упор делать на нежирные горячие бульоны, супы, жгучие специи, можно коньяк и водку. Исключить овощи и фрукты, сладкие и холодные продукты.

При небольших усилиях вполне возможно изменить вредные привычки и перейти на осознанную диету. Такой подход к питанию многократно сэкономит Ваши внутренние ресурсы и жизненные силы, которые можно будет потратить на творческие или любые другие программы, а не на борьбу с самим собой. Здоровье и продолжительность жизни на девяносто процентов зависят от нас самих, и если этому вопросу уделять хотя бы немного внимания, это даст видимый результат.



Следует помнить, что внутренние ресурсы организма крайне ограничены, потому распоряжаться ими надо бережно.

В Тибете говорят, что если пламя светильника трепещется на ветру (энергия человека подвержена риску), то Будда может прикрыть ладонью пламя от ветра (дать защитные методы и средства врачевания). Но если в светильнике закончилось масло (истощился ресурс жизненных сил), то даже Будда будет бессилен в такой ситуации.



Можно смело утверждать, что вкусная, здоровая и доступная еда является основой нашей жизни, благосостояния и духовной реализации.

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261

