

Вероника Бразовская

# ОТЛИЧНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ БОДРОСТИ И РАДОСТИ

Аюрведический подход



**Вероника Бразовская**  
**Отличное питание для**  
**бодрости и радости.**  
**Аюрведический подход**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64037887](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64037887)*  
*ISBN 9785005327741*

**Аннотация**

Эта книга поможет посмотреть с другой стороны на самый главный аспект жизни – питание. Это действительно важно, потому что мы питаемся каждый день, это основа нашего организма. Здесь наша энергия, сила, вдохновение. Пусть произойдут лучшие перемены в питании для каждого, чтобы вновь обрести легкость и радость творческой жизни.

# Содержание

ОТЛИЧНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ БОДРОСТИ И РАДОСТИ	5
Бывает же такое	6
Дружба с огнём, землёй, водой и ветром	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Отличное питание для  
бодрости и радости  
Аюрведический подход**

**Вероника Бразовская**

© Вероника Бразовская, 2021

ISBN 978-5-0053-2774-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **ОТЛИЧНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ БОДРОСТИ И РАДОСТИ**



- Бывает же такое
- Как жуёшь – так и живёшь
- Дружба с огнём, землёй, водой и ветром.
- Палитра вкусов
- Особенности трёх энергий
- Флюиды специй
- Аюрведические рецепты

## Бывает же такое

Жизнь – уникальная кладовая возможностей! Твори, исследуй, путешествуй, открывай! Эта книга о способе жить не думая – к какому врачу сходить, зачем в аптеку заглянуть. Позволь себе посмотреть на жизнь с другой стороны. Всё это так просто и возможно! И ты здоров, тебе легко и не мешает твой вес! И ты летишь подобно птице, касаясь воздуха крылом! Непросто летишь, а паришь, обтекаемый пространством радости и лёгкости! Твоё красивое тело опять горит огнём небесной Любви! Чистота и святость, неопишуемая радость! Всё это в тебе, дорогой друг!

Однажды я познакомилась с соседом, он принёс нам угощение в честь праздника, такая была у них традиция. Мы разговорились. Оказалось, что они всей семьёй вместе с маленьким ребёнком питаются вегетарианскими продуктами без мяса. Это произошло 20 лет тому назад, и тогда ещё немногие знали о вегетарианстве.

Меня удивили слова молодого мужчины, я который очень хорошо выглядел. Конечно, у меня был определённый стереотип. «Как же, думала я, мужчине и ребёнку необходимо мясо». Но сосед очень убедительно говорил, даже дал книгу почитать.

Самое интересное, что вскоре меня пригласили в одну сетевую компанию, которая продавала пищевые добавки

из Индии. Это была очень оригинальная компания с необычным для того времени продуктом. Я очень благодарна тем энтузиастам, которые создали её и помогли многим изменить своё мировоззрение. Там я познакомилась с новой необычной философией под названием «Аюрведа».

Основная цель Аюрведы – поддержание здоровья и профилактика болезней. Пришло понимание, что здоровье человека напрямую зависит от образа жизни. Это и режим дня, и питание, и физическая активность, это совершенно иной взгляд на жизнь, который меняет всё отношение к миру.

Постепенно это царство Аюрведы проявлялось всё красивее, как будто раскрывалась какая-то тайна. Расширились горизонты понятий, менялось представление о питании коренным образом. Захотелось этому следовать и изменить свой рацион, перейти на вегетарианство. На это потребовалось время, т. к. привычки укоренились и поддержки особой не было. Уже не хотелось есть мясо, но оно было повсюду, куда ни придёшь.

Неожиданно случилось так, что мы с друзьями вскоре поехали в Индию. Это ещё один неопишуемый восторг! Проведя месяц в этом райском месте, где солнечная энергия, тёплый воздух, разнообразие фруктов – всё обновилось, и прошлые привычки канули в Лету! По приезде домой мясная еда не привлекала совсем, осталась только рыба в меню иногда. Так я поняла, что это была только привычка, с которой можно расстаться, если сильно захотеть. И поменяв что-то

внутри себя, всё вокруг каким-то образом меняется.



**«Как жуёшь – так и живёшь»!**

Первое, что необходимо понять – для чего мы едим. Кажется бы – странный вопрос, еда – это естественная потребность организма. Когда пустой желудок или низкий уровень глюкозы в крови, организм начинает подавать знаки. Но часто бывает, что мы увидели что-то очень вкусное и уже попались на аппетит, предвкушая будущее удовольствие от данного продукта, даже не будучи голодными. Как говорит поговорка —

**«Весь сыт, а глаза все голодные».**

Случается, что негативные эмоции так возбуждают, что хочется быстрее заесть и кусочек шоколадки с пирожным уже во рту, помогая восстановить свой эмоциональный фон. Но если отрицательные эмоции вышли на поверхность, обратили на себя внимание, то лучше их прочувствовать, прожить и затем отпустить, а не притуплять свои чувства, и загонять их обратно в желудок. А наши любимые привычки, но такие бесполезные – есть перед телевизором или смотреть в телефон, проглатывая пищу, не ощущая ни сладкого, ни кислого. Можно ли почувствовать всю прелесть продукта закидывая в себя содержимое тарелки за 3 минуты? Какое насыщение наступит, если мы не успели даже полностью осознать, что поели. В результате вроде уже и поел, но остался голодный. Знакомая ситуация?

Когда мы осознанно делаем выбор в пользу правильного питания – выбираем качественные продукты, вносим радость в процесс приготовления, ощущаем вкус каждого кусочка пищи, то и качество жизни начинает меняться.

Еда становится лекарством, наполняя энергией и питательными веществами.

От выбора продуктов зависит и физическое, и психическое здоровье. Аюрведа рассматривает отношение к пище с позиции индивидуальной конституции человека, когда учитываются физическое и умственное состояние, сила пищеварительного огня, время суток, погодные условия, сезонность, возраст. Самое важное правило – это принимать пи-

щу, когда действительно есть ощущение голода. Даже если наступило время еды, а есть не хочется, лучше воздержаться от приёма пищи. И также с водой – пить любые жидкости, только когда хочется. Таким образом, мы научимся чувствовать и понимать свой организм, проявляя заботу о нём.

Значит, если мы хотим, чтобы наш дух находился в здоровом теле, то создаём этому условия:

**«Не жить, чтобы есть, а есть, чтобы жить»** Организуем правильный режим питания. Своевременный приём пищи обеспечивает эффективную работу органов пищеварения, нормальное усвоение еды. Последний приём пищи во время ужина должен быть не позднее чем за 3—4 часа до сна. Но всегда в основе лежит чувство голода. Помним, что **«укоротив ужин- удлиняем жизнь.»**

**«Коли ем, так и глух, и нем»** – гласит пословица. Принимаем пищу в спокойном состоянии ума, не отвлекаясь на просмотр ТВ, чтение книг. Очень важно есть медленно, тщательно пережёвывая каждый кусок, т.е. предельное внимание на процессе, на каждом продукте. И тогда организм извлечёт из пищи всё полезное.

**«Нет плохих продуктов, есть плохие повара»** – не просто так люди говорят. Поэтому готовим пищу в хорошем расположении духа, передавая ей своё настроение, свою энергию. Для этого необходимо зарядиться благостью перед посещением кухни.

**«Чистая вода – для хвори беда»** Соблюдаем питьевой ре-

жим. Приём жидкости за 20—30 минут до еды или через 1,5—2 часа после еды.

**«Фрукты хороши в своё время»** Свежие фрукты употребляем до еды, либо в отдельный приём.

**«Слово к ответу, а хлеб к обеду»** Пища должна быть свежеприготовленной.

**«Всякому овощу своё время»** Учитываем правила совместимости продуктов. Избегайте употреблять молоко или молочные продукты фруктами, цитрусовыми или с другой кислой едой. Не употребляйте молоко вместе с другими белковыми продуктами и с овощами. Яйца и рыба не подходят друг к другу. Овощи употреблять отдельно от фруктов. Вредно сочетать крахмал с белками, особенно животными (хлеб с мясом, картофель с рыбой)

**«Аппетит приходит во время еды».** Включаем в рацион все шесть вкусов – сладкий, солёный, кислый, острый, горький, вяжущий – хотя бы в один приём пищи. Это можно сделать, добавляя специи.

**«Беда – когда желудок упрямей, чем рассудок»** Никогда нельзя переесть. Оптимальное ощущение после приёма пищи – человек чувствует себя сытым, но готов съесть

Довериться интуиции – развивать интуитивное отношение к еде, когда хочется именно той пищи, в которой больше всего нуждается организм в данный момент.

Человеку для благополучного проживания не нужно так много еды, сколько сейчас предлагается. Можно выбрать для

себя определённый ассортимент в соответствии с конституцией тела и придерживаться этого. Так, проявляя осознанность к вопросу питания, мы сможем внести коррективы и в свою жизнь. Естественная способность к самоисцелению и самообновлению – уникальное свойство человеческого тела.



# Дружба с огнём, землёй, водой и ветром



Всем известно, что человек – дитя природы!

Рождён природой, живёт в природе, является неотъемлемой её частью.

Но как часто мы забываем об этом, потому что относимся к самим себе очень поверхностно. Возможно, нам не хватает знаний. Так вот, Аюрведа – это наука жизни, так и переводится (аюр- жизнь, веда – знание). Этой науке уже более 5000 лет. Философия Аюрведы направлена на то, чтобы укрепить здоровье здорового человека и вылечить болезни

больного.

Изучая Аюрведу, я открыла для себя новый мир и у меня сложилось особое отношение ко всему, в том числе и к еде. Что самое интересное, Аюрведа не предлагает всем сыроедение и даже вегетарианство, а рассматривает подход к питанию согласно конституции человека.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.