

18+

Евгений Шабанов

# **Аюрведическое питание для детей**

Нашим Любимым Мамам

Евгений Шабанов

**Аюрведическое питание для  
детей. Нашим любимым мамам**

«Издательские решения»

## **Шабанов Е.**

Аюрведическое питание для детей. Нашим любимым мамам /  
Е. Шабанов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-608266-3

Эта книга написана для детей, их мам и бабушек! Она проявилась в Индии во время ковида и является кульминацией моей сердечной благодарности женщинам за тот подвиг, который они совершают, решившись стать матерью. И однажды став ей, не смотря ни на какие сложности современной реальности, питают и растят своих детей. Книга понравится тем, кто находит в себе смелость и мужество менять привычки, не приносящие пользы. Не боясь сказать нет глупости, лжи и идиотизму, остановив невежество в себе самом.

ISBN 978-5-00-608266-3

© Шабанов Е.  
© Издательские решения

## Содержание

Глава первая	6
Аюрведическое питание для детей	6
Так почему же многие дети болеют? Как вы думаете? Давайте смотреть на это с позиции Аюрведы!	7
Глава Вторая	10
Аюрведическое питание для детей и конечно их Мам!	10
Почему именно Аюрведическое?	10
Прямо сейчас, я хочу коснуться проблемы, описав ее в деталях.	12
Смотрите в месте со мной	
Речь пойдет о состоянии которое зарождается практически сразу после зачатия ребенка. И становится видимой в ходе вынашивания плода, а проявленной сразу после рождения ребенка. Чуть позже, когда грудное вскармливание отменяется на поздних этапах взросления проблема становится хронической и мы ее устраняем!	12
Что это за проблема?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Аюрведическое питание для детей Нашим любимым мамам**

**Евгений Шабанов**

© Евгений Шабанов, 2023

ISBN 978-5-0060-8266-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Глава первая

### Аюрведическое питание для детей

*Материал изложенный в этой книге посвящен детям, настоящим и будущим. И базируется на моей искренней благодарности к нашим матерям, всем без исключения!*

Это подарок всем мамам, задающих мне на консультациях, и я уверен и другим людям Знания, вопросы об улучшении здоровья своих детей. Этот материал является выражением моего собственного видения на существующие жизненные ситуации, ответами на некоторые вопросы, подтвержденными моими исследованиями и собственным жизненным опытом. То, о чем я буду говорить и чем буду делиться с вами это не наставления или назидания, это предложение начать задумываться.

Эта работа является кульминацией моей сердечной благодарности за тот подвиг, который совершает каждая девушка, решившая стать матерью. И однажды став ей, не смотря ни на какие сложности жизненной реальности, проявляет свои лучшие качества. Эта книга для всех тех, кто находит в себе смелость и мужество менять привычки, не приносящие пользы. Не боясь сказать нет лжи, глупости и идиотизму, остановив невежество в себе самом.

Цитата: «изменить свою природу, вот истинная доблесть»

Книга «Аюрведическое питание для детей» – это мое обращение ко всем мамам и бабушкам. И я призываю всех, кто получил в распоряжение эту ценную информацию, принять к сведению некоторые базовые принципы аюрведы (\*древняя Индийская медицина). Приглашаю Вас участвовать в процессе познания, читать, слушать, изучать и проверять на практике. А так же быть оппонентами, не соглашаться и аргументировать. Так как это должны делать все ответственные и осознанные взрослые люди. Все родители без исключения. В том числе и будущие!

Почему? Потому что тема, которую я буду поднимать, на мой взгляд, очень щепетильна и важна для рассмотрения и осознания.

Эта тема ошибочного подхода к системе детского питания от момента зачатия ребенка, до возраста полового созревания его тела. Эта система или разумнее сказать «без системность» очень пагубна! По одной простой причине: она не является жизне-поддерживающей. К моему большому сожалению эта система деградации и отравления ума, делающего больным тело и как следствие душу ребенка. И это проявляется с возрастом повторяясь из поколение в поколение.

Может быть, сама постановка вопроса для многих будет новостью! Почему? Это я сейчас поясню.

Вы знали, что дети до 5—7 лет не должны болеть вообще. Конечно, если нет врождённых патологий и присутствует качественная пища для него. Детям состояние болезни не свойственно по природе и особенности метаболизма юного тела. Потому что еще нечему болеть! И если мама, зная свой конституционный тип тела, и определив у своего дитя его конституционный тип при рождении, кормит его соответственно его типу, полу и возрасту, то все в порядке! И такой ребенок развивается нормально, в соответствии с конституционным типом, к которому он принадлежит. И болезнь не является перманентной нормой.

## Так почему же многие дети болеют? Как вы думаете? Давайте смотреть на это с позиции Аюрведы!

Аюр Веда или Аюрведа – очень древнее «Знание о Жизни», сохранившееся в устной и письменной традиции на территории полуострова Индостан. На сегодняшний день, это одна из самых научных и стройных систем ранней диагностики всех органов тела, его терапии и систем омоложения всего человеческого организма, регулярно практикуемой в Индии и во всем Мире.



В аюрведическом трактате Чарака самхита и Аштангта хридая самхита дано описание болезни и ее трех базовых причин. Из этих трех первой и фундаментальной является Прагья апарадха. Это термин состоит из двух слов. Прагья – осознание, мудрость, ученость и Апарадха – «преступление» или «оскорбление». То есть болезнь начинает проявляться тогда, когда человек совершает преступление перед мудростью. Оскорбляет мудрость, ученость и не способный осознавать совершает глупый поступок. Другой перевод этого словосочетания звучит как «ошибка интеллекта» или неверное понимание ситуации, не способность распознавать и различать происходящее. По этому именно отсутствие знания ведет к болезни.

И в результате, последующие болезненные состояния ребенка, в большей степени, будут следствием того, что его мама не удосужилась узнать, кто у нее вообще родился? Если пол она определить смогла, и нашла имя (то же еще та задача правильно назвать ребенка, но решаемая профессионально при помощи Джйотиша). А вот природу тела она определить сама вряд ли способна точно. Я, таких мам пока не встречал. Всем тем женщинам, кому посчастливилось рожать детей уже после того, как мозг более менее созрел, и женщина нашла время и силы заняться самопознанием, повезло! И у меня есть несколько историй, кто родил здоровых детей, дал им правильное имя и некоторых, я лично учил правильно питаться самим и правильно кормить своих детей.

А что делать другим, кому не так повезло? Кто первый раз читает и вообще слушает про аюрведу? Я рекомендую начать изучать эту науку, вместе со мной или с другими целителями и учеными, кто помогает пролить свет на нашу жизнь. И сделать ее лучше!

Я предлагаю всем практиковать Аюрведическое питание как систему закладывания Здорового Образа Жизни на уровне сознания, бодрствующего ума и рефлексов. Я настаиваю на создание Созидательной Привычки, которая будет передаваться через ДНК, из поколение в поколение. Это так же тема исцеления от бреда, которым наше общество кормят на протяжении очень долгого времени. А последние 100 лет, это стало нормой. Лично мне это не нравится. И это я намереваюсь постепенно исправлять, с вашей помощью.

То, что сейчас происходит в обществе, во всем Мире, это тотальная Прагья Апардха. Отсутствие мудрости и различающей способности ума. И это приводит к смещению коллективного сознания в парадигму материальных приоритетов низкого уровня. Количество все чаще выигрывает у качества. В уме людей произошел сбой в естественных природных ценностях и подмене смыслов и понятий. После изменения прото языка, его фонем и слога-построения, произошла подмена смыслов корней слов, во всех языках мира. Произошла постепенная подмена настоящих предметов и продуктов на синтетические копии. В Кали-Югу (эпоху невежества и замутнения сознания) это происходит постоянно и регулярно с большинством людей. Многим людям в эту эпоху так хочется легкого пути, быстрого подъема, ресурсов, мгновенных «легких денег», комфорта, власти. Порой так сильно, что за это они готовы отдать самое ценное – свое здоровье. А некоторые и саму душу. Подмена понятий происходит, по причине не способности большинства индивидуумов различать, отличать истину от откровенной лжи. Настоящее от подделки. Коллективное сознание людей покрыто туманом из откровенной лжи и лицемерия. Пластиковые копии и не настоящие предметы из искусственные материалы, «драгоценные» камни из синтетической смолы, позолота и латекс, все эти материалы лишены Силы и энергии Земли, не дают опыта естества. Постоянно понижая способность людей различать и чувствовать.

Различающая способность – это определённая функция головного мозга, гипофиза, лобных долей головного мозга, которая поддерживается только саттвичной (благостной, созидательной) вибрацией и продуктами содержащими саттва гуну. Именно по этому, материнское молоко так ценно для малого дитя, а в последствии, коровье молоко, но только парное. И далее для ребенка с 5 до 7 лет очень полезно козье молоко, хотя бы раз в неделю. Все стадии роста тела соотносятся с разными видами продуктов. Чем больше в течении суток саттвичных продуктов потребляет ребенок, таких как мед, все продукты пчеловодства, топленое масло, травы и саттвичные специи, тем лучше для развития его мозга и всего тела. Но нужны так же Раджасичные продукты – согревающие, поддерживающие репродукцию крови, активность мышц и Тамасичные – создающие структуру жировой, костной и нервной тканей. В этом всем мы будем разбираться!

Качество жизни определяется тремя константами. Качеством питающей среды, качеством продуктов питания и правилами их смешивания. Именно о втором и третьем компонентах я буду много говорить в этой книге. Я очень надеюсь, что большинству читателей этот выбор пока еще доступен. И я призываю постараться приложить все свои усилия, что бы все три вышеуказанных константы зависели от Вас всю Вашу долгую и счастливую жизнь!

В ведической философии, несколько тысячелетий назад была высказана мудрость, через фразу: предотврати опасность до ее появления. Это первичный принцип Дханур Веды. Этим принципом так же руководствуется философия Дао и Ци-Гун. В аюрведической концепции практикуется фраза: профилактика проще лечения. В русском народном фольклоре есть выражение: дитя воспитывают, пока оно поперек лавки помещается, а как только вдоль, так уже и поздно.

Исследуя привычки, привитые питательной парадигмой наших мам, то есть их собственными питательными привычками, можно констатировать факт того, что эти привычки передаются по наследству через ДНК крови. Пищевые пристрастия, полученные в наших семьях,

вливают на всю нашу дальнейшую жизнь и от этого сложно отделаться и иногда не возможно даже это скорректировать. Некоторым претит даже мысль, что то менять. А что нужно, что то менять спросите вы? Сам принцип семейственности и понятий ни в коем случае. Мама – это наше все! Все что касается питания и поддержки. Сама среда материнского пространства необходима, как эликсир жизни. И отец стоит (должен стоять) на страже этого явления, которые мы называем семья. И защищать его ценой своей жизни! Это наверное самое ценное достижение человеческого сообщества за все время его существования на этой планете. И именно по этому, именно это чудо и пытаются разрушить глобалисты и все «исты», которые активно пытаются «продавить» в нашу жизнь ювенальную юстицию и прочий фашизм в виде вакцин, чипирования и всякого рода якобы «помощи». Это «разумное невежество» можно назвать бесами или темными, не важно. Важно, что они существуют и их сейчас много. Как пластика в океане. И это темное множество, изо всех сил пытается активно влиять на наше мировоззрение через средства массовой информации. Мы же с вами помним, что мы воплотились в Кали-Югу, по этому так тут весело! Причина и следствие! Но не стоит унывать ведь мы вооружены Светом Знания и мы будем следовать ему!

## Глава Вторая

### Аюрведическое питание для детей и конечно их Мам!

#### Почему именно Аюрведическое?

Потому что, на мой взгляд, Аюрведа – это более авторитетная, научно обоснованная, и главное гуманистическая система оздоровления биологических типов, которыми мы с вами являемся. Аюрведа как знание о жизни содержит и философию и практику. Аюрведа – это не фрагментарное, а полное знание о природе человека. Аюрведа содержит структурированную, стройную и понятную систему исцеления от недугов, как на начальной стадии развития заболевания понимая ее причины, так и на более поздних, паталогических уровнях, в том числе врожденных.

Более полно с системой Аюрведического питания вы можете познакомиться на моих курсах по Аюрведическому питанию и серии курсов «Язык аюрведы».

В данном конкретном случае мы будем исследовать состояние системы питания многих детей. Системы, которая складывалась десятилетиями, складывается прямо сейчас. Мы с вами видим это результат, и он, мягко говоря, не очень хорош. Почему не хорош? Да потому что дети болеют уже сразу после рождения. Им пытаются делать прививки, вживляя антибиотики в кровяную ткань, но от этого еще хуже. Так вот, по моему убеждению, система «передачи питательных привычек» на мой взгляд, не достаточно мудра, хороша и главное эффективна с точки зрения здоровья ребенка. Да, она комфортна для самой мамы и иногда для бабушки. Но это приводит к болезни и проблемам в будущем.

Конечно, нужно иметь в виду, что существует фактор генов, экологии, фактор финансового достатка. Фактор насилия в роддоме, когда ребенку ставят прививку в течении первых суток его жизни. Существует такая прививка от столбняка, и забор крови на выявление повышенного билирубина в крови, а у ребенка потом «случайно» полиомиелит или сахарный диабет на всю жизнь или ДЦП. Я лично отказывал врачам от всех прививок вообще. Реально воевал в больнице. Знайте, что ваш ребенок не рожден быть крысой для опытов. Если у него конечно нет патологии угрожающей мгновенной смерти после родов.

Влияние пищевых привычек лично моей мамы на свой детский организм и его здоровье, я могу констатировать по своему личному жизненному опыту, так как я сам сын своей мамы. А так же, на основании того количества консультаций, которые я провожу и проведу еще. Можно смело констатировать – Все женщины матери не имеют ни малейшего представления как кормить свое дитя после того, как закончиться грудное молоко. Это факт.

Мы с вами вместе будем искать ответа на вопросы по тому, как скорректировать традиционную систему закладывания хронических болезней, которую практикует большая часть нашего взрослого женского населения. Не потому что они злые демонессы, плохие матери или заранее что-то такое плохое спланировали как геноцид. Конечно нет, это не так. Все это следствие глубоко укоренившегося невежества. Отсутствия Ясности, Силы и привычки различать и видеть перспективу.

Конечно, когда нужно было выживать после войны, разрухи, когда тебе просто не дают пожить нормально, когда нет нормальных продуктов, о чем тут говорить вообще! Я понимаю, тут нужно просто выжить. Но дело то в том, что война никогда не прекращается. Она то явная то скрытая, как сейчас. Но я не хочу быть кормом для этой войны. И не хочу такой судьбы моим и вашим детям, вот в чем дело. Можно поменять волну этой негативной парадигмы тотального

невежества, прибегнув к практике Знания о жизни – Аюрведе. Хотя бы попробовать, попытаться.

А что такое невежество, это темнота не понимания. Оно устраняется легко. Мы просто зажжем или включим Свет. Осветим это состояние, и тьма невежества уйдет сама собой.

## **Прямо сейчас, я хочу коснуться проблемы, описав ее в деталях. Смотрите в месте со мной**

**Речь пойдет о состоянии которое зарождается практически сразу после зачатия ребенка. И становится видимой в ходе вынашивания плода, а проявленной сразу после рождения ребенка. Чуть позже, когда грудное вскармливание отменяется на поздних этапах взросления проблема становится хронической и мы ее устраняем!**

### **Что это за проблема?**

**Это проблема Питательной привычки Матери.**

Привычки, переходящей из условностей ума, программ типа «вкусняшка». Таких пищевых привычек, можно насчитать десятки. Они похожи на репей, который прилипает к волосам или одежде. Они незаметно становятся частью жизни. Это и какое-то мамино любимое блюдо, любимое ей самой в первую очередь. Знаменитые «бабушкины блины» или алладушки, эх да со сгущенкой! Различного вида пироги с мясом или рыбой. А пирожки на кислом тесте, с луком и с яйцами, жаренные на подсолнечном масле? Чак-чак или муравьиная горка. А Оливье или Борщ? Я уже молчу про сладости, плюшки с творогом, торты и хворост. Мы все, абсолютно каждый из нас рожденный женщиной понимаем, что такое мама. То, что она дала нам, это святое. И то, что она приготавливает для нас, сначала в своем теле, я имею ввиду грудное молоко, и впоследствии ежедневную пищу это же жизнь. Молочная рисовая каша на завтрак например, это тоже жизнь. И что делать, если рисовую кашу этому ребенку капха типа категорически нельзя? И особенно на завтрак? Но это же мама сварила. Она сделала так как знает и умеет и дала что смогла. Накормила свое дитя, дав ему силу двигаться. А что будет потом с его легкими и ушами, она не знает, пока. Мама или Бабушка делают все для ее поддержания, и так каждый день. А то, что сопли у ребенка потом весь день, так это он наверное простудился!

Но так ли разумны, передаваемые по наследству пристрастия и пищевые привычки? Если начать анализировать, то есть ряд продуктов, рецептов и национальных блюд, которые с точки зрения аюрведы и даже здравого смысла, как бы это помягче сформулировать, весьма не полезны для здоровья. Особенно для здоровья ребенка и его растущего организма. Сейчас я выражу «крамолу» и замахнусь на святое!

Да друзья мои, как это не прискорбно, к таким видам рецептов относиться знаменитый традиционный борщ, особенно если он приготовлен на костном бульоне, со шкварками, или жарка лука в нем на свином сале. Жаренный картофель с вбитым туда яйцом и майонезом. Любимые многими «зразы» (мясо, картофель, грибы, яйцо). Сырники – это жаренный творог с яйцом и сахаром. Баурсаки, приготовленные на бараньем жиру. Мясная крошка с копченостями. Известный рецепт, «мяса по французски». Салат Оливье – это тоже добротный такой удар по печени. Пицца в этом многообразии просто образец «здоровой пищи» в ковычках, хотя такой можно закрыв глаза считать наверное только пиццу маргариту. Остальные же, особенно quadro формаджи (4 сыра), это еще то испытание для поджелудочной железы. История

про каши, особенно молочные это вообще притча во языцах. Я помню, как менялись лица и расширялись глаза у пожилых женщин, которые приходили на мои курсы по аюрведическому питанию, когда я заявлял, что они не умеют варить каши, так что бы они без проблемно усваивались. И мы учились готовить молочные продукты вместе. Это уже часть истории.

И еще нужно сказать, что существует множество несуразных и на самом деле мусорных рецептов, коими изобилуют рестораны и уличный общепит. Ко мне иногда приходит такие мысли, что составители таких блюд, нарочито соревнуются в глупости, просто переводя продукты. Или просто бесятся с жиру, желая выдумать блюдо по экстравагантнее и как-то отличиться от коллег. Привычка выдумать этакое дифлопэ – это просто зараза какая -то! А как еще получить звезду Мишлен? Эта заразная тенденция перекинулась и на вегетарианские рецепты, когда начинающие пионеры ЗОЖ пытаются придумать что-то новенькое и «полезное». Бросившись смешивать не известные им по свойствам продукты и специи в одной тарелке. Или оголтелые сыроеда или фруктоеды начинают «лечить» общество своими инсайтами. Каких только клоунов нет сейчас.

Так же есть ряд пищи, так многими любимой, но на самом деле навязанной нам, тогда еще советским людям после 1980 года. В ходе Олимпиады в Москве появились «десанты» американского фаст фуда. Продукты, которые вообще ни пить ни есть нельзя, потому что просто вредно для жизни, это как крысиный яд! Даже в малых дозах он вреден. Действует медленно, но верно! Тогда мало кто сильно интересовался геополитикой и был «начеку». Советские люди привыкли, что их защищает система. И по этому, красивая упаковка, все диковинно оформленное и сладенькое шло на УРА! Это всем известные жвачки, попкорн, картофельные чипсы, гамбургеры, сосиски в тесте, химические напитки типа Кола и Спрайта, знаменитые сникерсы и т. п. Позднее уже появились уличные чебуреки, шашлыки из непонятно кого, а сейчас шаурма.

## **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.