

Питание для Вата-праkritи (или викрити):

1. 10-20% сырого, 80-90 % термически обработанная пища; горячая, маслянистая, жидкая; 4-5 раз в день
2. **осторожно** с горькими, острыми и вяжущими продуктами; сухими, холодными блюдами;
3. **больше акцент на** кислых, сладких и соленых блюдах

	Употреблять	Ограничить, нерегулярный прием		Употреблять	Ограничить, нерегулярный прием
ЗЛАКИ	-овес -пшеница -рис	-гречка -кукуруза -пшено -ячмень (лучше в виде молочных каш или в супах)	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	все молочные продукты	
ФРУКТЫ	-авокадо -ананас -апельсины -бананы -виноград -вишня -груша (сочная) -гранаты -инжир (свежий) -лайм -дыня -лимоны -манго -мандарины -папайя -персики -сливы -яблоки (печеные) -хурма (сладкая)	-груша (твердая) -клюква -сухофрукты (но размоченные приветствуются) -яблоки (сырые) -хурма (вяжущие)	БОБОВЫЕ	-зеленый маш (в комбинации с рисом - кичри, дал) - урад дал (черный маш)	Все прочие бобовые
ОВОЩИ	-капуста (пекинская) -капуста в тушенном виде -морковь -огурцы -картофель (в супах, рагу) -помидоры -свекла -кабачки -тыква -соленые и маринованные овощи - батат	-баклажаны -кочанная капуста в сыром виде -картофель (пюре, жареный) -корень сельдерея -редька -редис -шпинат	СПЕЦИИ	анис асафетида базилик гвоздика имбирь кардамон кориандр корица кумин, тмин куркума мускатный орех лавровый лист перец черный (немного) тимьян (чабрец) фенхель	горчица красный перец белый перец

ОРЕХИ И СЕМЕНА	все орехи, кунжут	арахис	РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА	кунжутное, арахисовое, оливковое, подсолнечное	
ВОДА	Только теплая				

Пять золотых законов правильного питания:

1. Прием пищи только по голоду.

Лучшее время для принятия пищи (Аштанга-хридая, Сутрастхана 8 глава, стих 55):

1. Нет позыва к дефекации или мочеиспусканию
2. Ум спокоен
3. Отрыжка чиста (без запаха пищи) и подошел голод
4. Отхождение газов происходит естественно
5. Усиленный огонь пищеварения создает ясность и легкость в теле

2. Кушать внимательно (не переедать).

Признаки надлежащего количества принятой пищи (Чарака-самхита, Виманастхана 6 глава, 2 стих):

- 1) Нет чувства сдавливания брюшной полости;
- 2) Нет чувства сдавления области сердца;
- 3) Нет чувства распираания в боках;
- 4) Нет чувства избыточной тяжести в животе;
- 5) Органы чувств удовлетворены;
- 6) Голод и жажда утолены;
- 7) Нет дискомфорта при стоянии, сидении, лежании, хождении, выдохе, вдохе, смехе и разговоре;
- 8) Пища, принятая во второй и первой половине дня, легко и успешно переваривается [к последующему приему пищи];
- 9) Поддерживается [физическая и умственная] сила, красота и упитанность.

Прием пищи в слишком малых дозах возбуждает Вата дошу, а прием в слишком больших возбуждает все три доши (Аштанга-санграха 1.7.212).

Вывод:

Тяжелые продукты кушаем — наполовину насыщения. Легкие — не до полного насыщения



3. Принимать чистую пищу (без продуктов насилия)

Чхандогья упанишада (6 часть, 5 глава, 3 стих):

“Поглощенная пища разделяется на три части.

Ее грубейшая часть становится **калом**,

средняя – **мясом**,

тончайшая – **разумом**.”

В этой связи, если человек использует пищу, которая привносит в сознание насилие и ненависть, то такая пища будет причиной развития болезней посредством неправильного использования разума.

4. содержит все шесть вкусов

Сладкий (Сл), кислый (К), солёный (Со), горький (Г), острый (О), терпкий (Т). При правильном сочетании это приводит к балансу дош.

	Вата	Питта	Капха
↑ (повышают)	ГОТ	КОСо	КСоСл
↓ (понижают)	КСоСл	СлГТ	ГОТ

5 . Определенная последовательность и конституционально подходящая

Очередность:

1. сырые овощи\фрукты;
2. зерновые (суп+хлеб, суп+каша, каша);
3. тушенные овощи.

Важно: Сладости — следующий прием пищи.

1



сырая пища (салат, фрукты)

2



рагу



зерновая пища



суп

3



Составил: Васин Игорь