

● JAIN ACADEMY

РУКОВОДСТВО ПО АЮРВЕДИЧЕСКОМУ ПИТАНИЮ

ОСНОВЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ



Елена Жайн

СОДЕРЖАНИЕ

01 ПРИВЕТСТВИЕ

02 ВВЕДЕНИЕ

03 ПРИНЦИПЫ

05 КЛАССИФИКАЦИЯ
ПРОДУКТОВ

06 СОВЕТЫ

08 КОМБИНИРОВАНИЕ
ПИЩИ

09 СОСТАВЛЕНИЕ
РАЦИОНА

10 РЕЦЕПТЫ

14 ОБРАЗ ЖИЗНИ

16 РЕКОМЕНДАЦИИ





НАМАСТЕ, ДРУЗЬЯ, Я

Елена Джайн

С радостью и вдохновением я хочу поделиться с вами знаниями, которые я накопила за свои 20 летние исследования в области Аюрведы.

В мире, насыщенном стрессом и информационным шумом, Аюрведа является оазисом спокойствия и мудрости. Эта древняя ведическая наука поможет нам обрести здоровью и благополучие. Если вы интересуетесь и стремитесь к здоровью духовному развитию и гармонии, то эта книга создана для вас! Внедрение аюрведических принципов питания в нашу жизнь - это первый шаг на пути к гармонии тела, ума и души.

В этой книге я собрала для вас не только фундаментальные основы аюрведического питания, но и ценные практические советы, которые помогут вам интегрировать эти принципы в повседневную жизнь.

Давайте вместе откроем двери к гармонии тела, ума и души!

Елена Джайн

ВВЕДЕНИЕ

Что такое Аюрведическое Питание?

Аюрведа утверждает, что каждый человек уникален и имеет свой собственный конституционный тип, известный как Пракрити. Это сочетание трех энергий, называемых дошами: Вата, Питта и Капха. Каждая доша представляет собой определенные качества и функции в организме, и баланс между ними является основой для здоровья и благополучия.

Аюрведическое питание - это гораздо больше, чем просто диета. Это философия, которая призывает нас обратить внимание на связь между пищей, нашим телом, умом и душой. Она помогает нам стать более осознанными потребителями пищи, понимать, как различные продукты влияют на наше здоровье и энергию, и принимать осознанные решения, чтобы достичь гармонии и баланса.

Согласно Аюрведе, способность пищеварительной системы усваивать пищу важнее, чем количество питательных веществ, содержащихся в пище.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Аюрведическое питание основывается на глубоком понимании взаимосвязи между пищей и нашей основной дошей

Вот некоторые основные принципы аюрведического питания, которые помогут вам лучше понять эту философию.

ПИТАНИЕ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ

Сила пищеварительной системы варьируется в зависимости от типа телосложения или Пракрити (доши) человека. Например, люди Питты могут иметь большую силу пищеварения, тогда как люди Вата могут иметь самую нежную пищеварительную систему.

БАЛАНС ДОШ:

Цель аюрведического питания - достижение и поддержание баланса между дошами в организме. Вата, Питта и Капха - это три основных энергии, которые должны быть в гармонии. Когда эти энергии находятся в балансе, мы чувствуем себя здоровыми, энергичными и счастливыми.

ПИЩЕВАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ:

Аюрведа уделяет большое внимание совместимости продуктов питания. Разные продукты имеют разные энергетические свойства и влияют на доши по-разному. Знание, какие продукты сочетаются хорошо, а какие лучше избегать вместе, поможет вам создавать сбалансированные и легко перевариваемые блюда.

СЕЗОННОСТЬ:

Аюрведическое питание указывает на важность сезонных продуктов. В разные сезоны наш организм нуждается в разных вещах. Придерживаясь сезонных продуктов, мы помогаем своему телу адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды.

СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО:

Не следует есть даже питательную пищу в больших количествах. Соответствующее количество важнее качества пищи. При неуместном употреблении даже эликсир может стать ядом. Объем двух ладоней, сложенных вместе, заполненный сырым зерном, считается достаточным количеством для физически активного человека. Если вы работаете за компьютером, то следует уменьшить цельнозерновые в своём рационе.



КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В АЮРВЕДЕ

Аюрведическая система классифицирует продукты питания на основе их энергетических свойств и влияния на доши. Понимание этой классификации поможет вам составлять более сбалансированные рационы и принимать осознанные решения при выборе продуктов.

Тип	Характер питания
БАТА- БАЛАНСИРУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ:	Вата характеризуется легкостью, сухостью, холодом и подвижностью. Чтобы сбалансировать вату, выбирайте продукты, которые обладают противоположными качествами, такими как теплота, увлажнение и тяжесть. К ним относятся теплые масла, специи, теплые каши, орехи, злаки и приготовленные овощи.
ПИТТА- БАЛАНСИРУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ	Питта характеризуется огненными, горячими и резкими свойствами. Для гармонизации питты выбирайте продукты, которые обладают охлаждающим, увлажняющим и успокаивающим эффектом. К ним относятся сырые овощи, сладкие фрукты, молочные продукты, кокос, кинза и огурцы.
КАПХА- БАЛАНСИРУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ	Капха характеризуется тяжестью, слизью и стабильностью. Для гармонизации капхи выбирайте продукты, которые обладают легкими, иссушающими и стимулирующими свойствами. К ним относятся специи, имеющие острый вкус, ягоды, зеленые овощи, груши, яблоки и горькие на вкус продукты.
НЕЙТРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ	Некоторые продукты считаются нейтральными, то есть они балансируют все три доши и могут быть употреблены всеми типами конституции в разумных количествах. К ним относятся рис басмати, гречка, киноа, тыква, молочные продукты (если они переносимы) и многие другие.



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

1 ТЁПЛЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК:

Начните свой день с питательного, но не обильного завтрака. Избегайте тяжелых и жирных продуктов, которые могут замедлить ваш пищеварительный процесс. Рекомендуется выбирать теплые каши, свежие фрукты и травяные чаи.

2 УЧИТЫВАЙТЕ СВОЮ КОНСТИТУЦИЮ:

При составлении своего рациона обратите внимание на свою аюрведическую конституцию. Учтите свои особенности и выбирайте продукты, которые сбалансируют ваши доши.

3 СПОКОЙНАЯ АТМОСФЕРА:

Старайтесь есть в спокойной и расслабленной обстановке.

4 УМЕРЕННОСТЬ И РЕГУЛЯРНОСТЬ:

Практикуйте умеренное питание и постоянство в приеме пищи. Избегайте переедания и пропуска приемов пищи. Регулярные и умеренные приемы пищи помогут поддерживать стабильный уровень сахара в крови.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

5

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВЕЖИЕ СПЕЦИИ И ТРАВЫ:

Аюрведическая кухня известна своим разнообразием специй и трав, которые не только придают блюдам аромат и вкус, но и стимулируют пищеварение.

6

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КАЧЕСТВЕННЫМИ МАСЛАМИ:

Используйте нерафинированные масла, такие как кокосовое масло, гхи или подсолнечное масло, для приготовления пищи и приправления блюд.

7

6 ВКУСОВ В ПРИЁМЕ ПИЩИ:

В идеале идеальный аюрведический прием пищи должен содержать все 6 вкусов, чтобы обеспечить полноценное питание организма.

8

СЛУШАЙТЕ СВОЁ ТЕЛО:

Обратите внимание на сигналы, которые посылает ваше тело. Учитывайте свои потребности и предпочтения при выборе продуктов питания. Слушайте сигналы своего тела.



ПРИНЦИПЫ КОМБИНИРОВАНИЯ ПИЩИ



Правильная комбинация продуктов в одном приёме пищи, обеспечит хорошее пищеварение и полное усвоение питательных веществ.

1 Продукты должны быть совместимы друг с другом. Они должны образовывать здоровую комбинацию для облегчения пищеварения. Они не должны противоречить друг другу по характеру или энергетике. Продукты лёгкие для пищеварения и тяжелые не следует употреблять вместе. Например, фрукты лучше есть отдельно от остальной пищи, так как они перевариваются быстрее. Также избегайте комбинирования кислых фруктов с молочными продуктами или кислыми продуктами в одном приеме.

2 Есть некоторые продукты, которые не следует употреблять вместе, так как их пищеварительный процесс конфликтует или они выделяют токсины при совместном переваривании. Аюрведа предоставляет список противоречивых комбинаций продуктов, которые нельзя употреблять.

3 Учитывайте время дня и свою индивидуальную конституцию при комбинировании пищи. Некоторые продукты лучше употреблять утром или вечером, чтобы обеспечить энергию или успокоение.

СОСТАВЛЕНИЕ АЮРВЕДИЧЕСКОГО РАЦИОНА

УЗНАЙТЕ СВОИ КОНСТИТУЦИОННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ.

Определите потребности в качестве питания для своей доши. Ваш рацион должен основываться на этом.

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ДОШ.

Баланс дош в организме постоянно меняется под влиянием различных факторов, таких как погода, стресс и образ жизни. Изучите свой текущий баланс дош (Викрити), чтобы знать, какие доши требуют усиления или снижения. Учитывайте принципы комбинирования продуктов в своем рационе.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ СОГЛАСНО ПРИНЦИПАМ АЮРВЕДЫ.

Это помогает улучшить пищевую ценность и усвояемость пищи. Изучите методы приготовления, которые сохраняют питательность и сбалансированность вкусов. Узнайте о специях и травах, которые усиливают пищевые свойства и способствуют пищеварению.

УЧИТЫВАЙТЕ СВОИ ПРЕДПОЧТЕНИЯ.

А также свои реакции на пищу, чтобы создать рацион, который соответствует именно вам.

ГОТОВЬТЕ С ЛЮБОВЬЮ.

Приготовление пищи с любовью и преданностью – это один из ключевых принципов аюрведической пищевой философии. Стремитесь к тому, чтобы приготовление пищи стало для вас ритуалом, где вы вкладываете свою энергию и любовь. Наслаждайтесь процессом готовки.

Елена Джайн



РЕЦЕПТЫ: ЧАЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 чайная ложка семян кориандра
- 1 чайная ложка семян кумина
- 1 чайная ложка семян фенхеля (анис)
- 3-4 стакана воды
- Натуральный подсластитель по вкусу (например, мед или стевия)

ИНСТРУКЦИИ:

В маленькой кастрюле соедините семена кориандра, кумина и фенхеля (лучше смолоть все специи в кофемолке или в ступке), воду и поставьте на средний огонь. Закройте крышкой.

Доведите смесь до кипения, затем уменьшите огонь и позвольте чаю настояться на слабом огне около 5-7 минут.

Снимите кастрюлю с огня и процедите чай, чтобы удалить семена.

Перелейте готовый чай в чашку и добавьте натуральный подсластитель по вкусу, если требуется.

Подавайте аюрведический чай теплым и наслаждайтесь его благотворным воздействием на пищеварительную систему. Сохраните тепло чая в термосе.

Этот чай называют "Чудесным Аюрведическим чаем" или "CCF" (Cumin+Coriandr+Fennel), потому что он умиротворяет все три доши.

ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

ЧТО ДЕЛАЕТ ЧАЙ CCF ДЛЯ ВАС?

Сочетание трех классических кулинарных специй — тмина, кориандра и фенхеля — этот чай способствует усвоению питательных веществ и стимулирует лимфатическую систему. Чай CCF оказывает пищеварительное действие (дипан), сжигает токсины (ама пачан), является мягким мочегонным средством, средством против вздутия живота (устранение газов), противоотечным, антиоксидантным, противовоспалительным, антацидным и спазмолитическим средством. Было показано, что он эффективен в уменьшении заложенности носовых пазух, контроле кислотного несварения и облегчении симптомов СРК, успокоении ума и улучшении выделения.

КОГДА ПИТЬ ЧАЙ CCF?

Вы можете пить чай с тмином, кориандром и фенхелем между приемами пищи. Мы рекомендуем пить от ½ до 1 чашки чая перед едой, чтобы повысить аппетит и помочь пищеварению. Вы также можете выпить такое же количество чая после еды, чтобы помочь пищеварению, усвоению и усвоению. Многие люди любят добавлять лимонный сок для вкуса и для дополнительного очищающего эффекта.



ПОПРОБУЙТЕ ЭТО!

Добавьте полстакана тмина, полстакана кориандра и полстакана фенхеля в стеклянную банку и хорошо встряхните, чтобы перемешать. Каждое утро просто добавляйте 1 ½ чайной ложки смеси в горячую воду.

Этот чай следует пить горячим. Холод вызывает сужение, а тепло расширяет кровеносные сосуды. Конечная цель — усилить кровообращение в пищеварительной системе, чтобы все работало на полную мощность.

ЛЕЧЕБНЫЙ КАПХА-БАЛАНСИРУЮЩИЙ ТОНИК



Добавив несколько простых ингредиентов, вы сможете вывести излишнюю слизь из тела, избавиться от насморка. Этот тоник, уменьшающий Капху, идеально подходит для улучшения пищеварения, детоксикации, снижения веса, иммунитета и увлажнения.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 -2 стакана горячей воды
- 1 чайная ложка тертого свежего имбиря
- 1 чайная ложка сырого меда
- 1/2 чайной ложки молотой корицы
- 1/2 чайной ложки молотой куркумы
- 1 столовая ложка свежего лимонного сока

ИНСТРУКЦИИ:

Вскипятите воду в небольшой кастрюле.

Добавьте в кипящую воду тертый имбирь и кипятите 3-5 минут.

Снимите с огня и процедите имбирь.

Добавьте молотую корицу, молотую куркуму и свежий лимонный сок.

Хорошо перемешайте, пока все ингредиенты не соединятся. В конце (когда температура напитка будет не выше 60 град.) добавьте мед.

Перелейте тоник в кружку-термос и медленно пейте его, позволяя теплой жидкости успокоить и сбалансировать вашу Капха-дошу.

НАПИТОК ДЛЯ БАЛАНСА ВАТА ДОШИ С МОЛОКОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1/2 чайная ложка свежего имбиря (натертого)
- 1/2 чайной ложки молотой корицы
- 1/4 чайной ложки молотого кардамона
- 1 стакан молока (можете использовать обычное коровье молоко или растительное молоко, такое как миндальное или овсяное)
- 1 чайная ложка меда или демерары.

ИНСТРУКЦИИ:

В маленькой кастрюле смешайте свежий имбирь, корицу и кардамон, добавьте молоко и оставьте на среднем огне.

Доведите смесь до кипения, затем уменьшите огонь и позвольте напитку настояться на слабом огне около 7-11 минут, чтобы специи хорошо пропитали молоко.

Снимите кастрюлю с огня и процедите напиток, чтобы удалить твердые части специй.

Если хотите, добавьте чайную ложку меда (в подостывший напиток) для подслащивания и дополнительного балансирования Вата доши.

Этот напиток с молоком и ароматными специями поможет успокоить нервную систему, снизить напряжение и создать ощущение уюта и гармонии. Рекомендуется пить его утром или вечером.

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

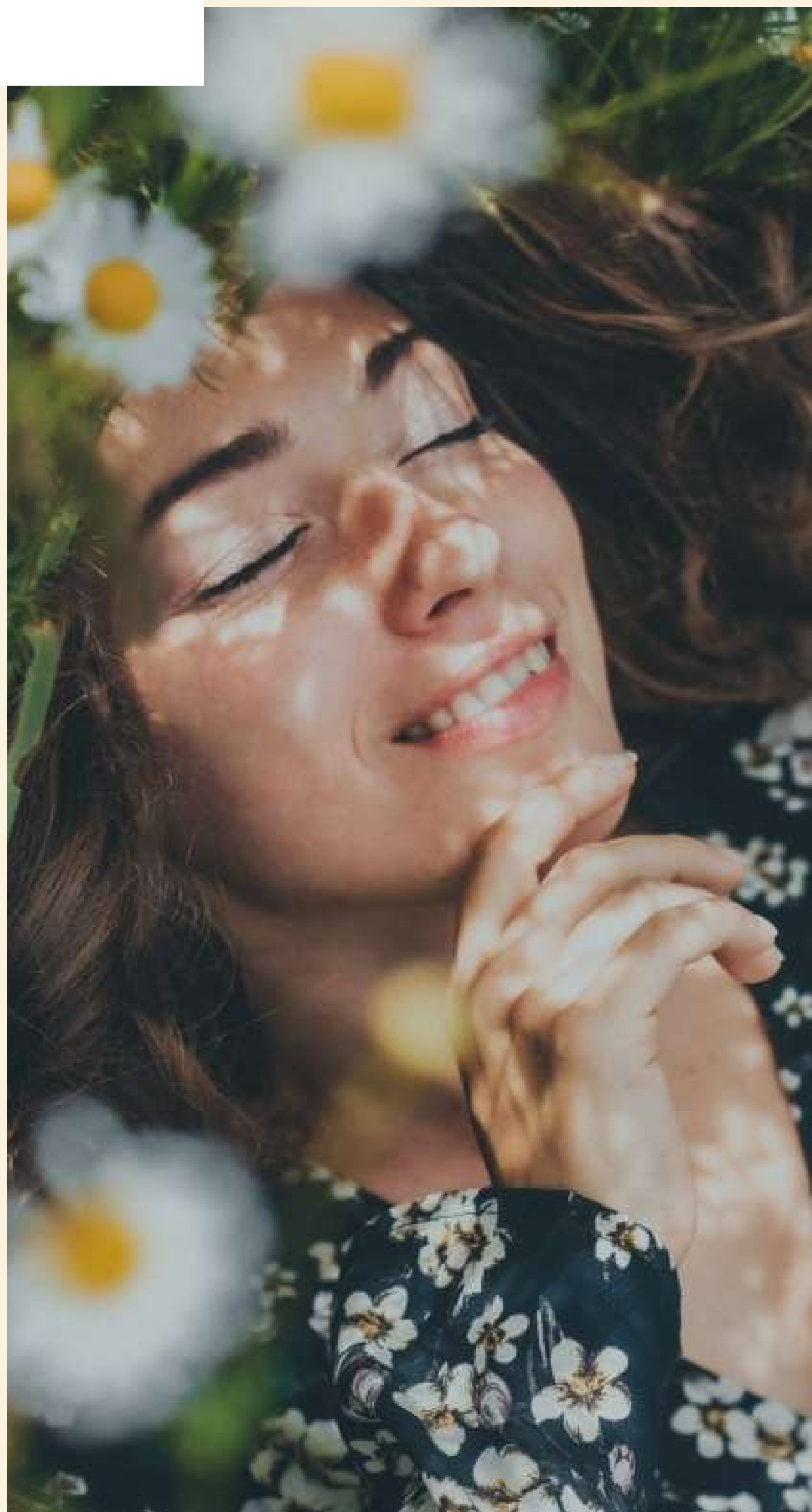
Аюрведа не ограничивается только правильным питанием, она предлагает целостный подход к образу жизни, который способствует хорошему пищеварению, гармонии, балансу и долголетию.

СОН:

Рекомендуется спать в течение 7-8 часов каждую ночь и следить за качеством сна. Постарайтесь создать спокойную и комфортную атмосферу в спальне, избегайте употребления пищи и напитков перед сном, и придерживайтесь регулярного расписания сна.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

Регулярная физическая активность имеет положительное влияние на физическое и эмоциональное благополучие. Выберите вид активности, который приносит вам радость, будь то Йога, ходьба, плавание, танцы или другие умеренные упражнения.





МЕДИТАЦИЯ И ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ:

Эти практики помогают успокоить ум, улучшить концентрацию и связать вас с внутренним "Я". Регулярная медитация может помочь вам обрести гармонию и уравновешенность в жизни. Используйте различные техники медитации, такие как пранаяма, повторение мантр или визуализация, чтобы найти то, что работает лучше всего для вас.

УХОД ЗА СОБОЙ:

Помните, что забота о себе является неотъемлемой частью аюрведического образа жизни. Уделите время для саморазвития, позвольте себе отдых и релаксацию. Создайте свою собственную ритуальную практику ухода за собой, используя натуральные продукты и техники, такие как аюрведический массаж, ароматерапия, ванна с травами и уход за кожей. Поддерживайте гармонию внешнего и внутреннего благополучия.



ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЙ:

Не забывайте включать в свою жизнь время для отдыха и развлечений. Найдите хобби или деятельности, которые приносят вам радость и помогают расслабиться. Общение с близкими, чтение книг, слушание музыки, прогулки на свежем воздухе - все это способы восстановить энергию и радость.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Вот список полезных ресурсов, которые помогут вам углубить знания об аюрведическом питании и расширить свои возможности для дальнейшего изучения.

ОНЛАЙН-КУРСЫ И ПРОГРАММЫ:

"АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ И УХОД ЗА СОБОЙ"

курс, предлагаемый Академией Джайн.
<https://www.elenajain.ru/ayurveda-osnovy>

"СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС ПО АЮРВЕДЕ "

для аюрведических консультантов -
<https://www.elenajain.ru/ayurveda-call>

ПРОЙДИТЕ ПОЛНЫЙ ДОША ТЕСТ

<https://www.elenajain.ru/dosha-test>

СПИСОК ПРОДУКТОВ ДЛЯ БАЛАНСА ДОШ

<https://www.elenajain.ru/dieta-dla-balansa-dosh>
 :

ПОДКАСТ "АЮРВЕДА, ЙОГА И МЕДИТАЦИЯ"

Выпуски подкаста охватывают все аспекты аюрведического стиля жизни -
<https://www.elenajain.ru/podcast>

Не останавливайтесь на достигнутом и продолжайте расширять свои знания в этой удивительной области. Удачи в вашем аюрведическом путешествии!

С любовью,



*Елена
Джайн*

ИЗУЧАЙТЕ НАСТОЯЩУЮ АЮРВЕДУ В АКАДЕМИИ ДЖАЙН

 **JAIN ACADEMY**

academy@elenajain.ru

www.elenajain.ru

