

ОЧЕНЬ ВКУСНО!

50

самых  
лучших  
рецептов

РАЗДЕЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

УДК 613.21  
ББК 51.230  
Р 17

Автор-составитель *Любовь Смирнова*

*Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.*

**Р 17** **Раздельное питание** / авт.-сост. *Любовь Смирнова*. — Минск: Харвест, 2007. — 64 с — (50 самых лучших рецептов).

ISBN 978-985-16-3610-1.

Многие россияне в последние годы стали прибегать к лечению с использованием новых систем естественного оздоровления, ранее неизвестных из-за скептического отношения к ним официальной медицинской науки, полноправной составной частью которых является учение о совместимости пищевых продуктов. В книге рассказывается о наиболее популярных системах.

Для широкого круга читателей.

УДК 613.21  
ББК 51.230

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 28.11.07.

Формат 84x1081/32- Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.

Усл. печ. л. 3,36. Тираж 5000 экз. Заказ 3531.

ISBN 978-985-16-3610-1

© Подготовка и оформление.  
Харвест, 2007

**www.infanata.org**

## ВВЕДЕНИЕ

В последние годы большую популярность в нашей стране приобрел Геннадий Петрович МАЛАХОВ — один из наиболее ярких сторонников и пропагандистов естественных методов оздоровления, руководитель оздоровительного клуба «Бодрость» в г. Каменск-Шахтинский Ростовской области. (Сразу же отметим, что многие из тех людей, которые прошли курс оздоровления естественным путем в клубе «Бодрость», смогли избежать операций по поводу камней в желчном пузыре, печени и почках, снижали вес на 20 и более килограммов, становились здоровыми и жизнерадостными.)

Г. П. Малахов является автором широко известной серии книг «Целительные силы», посвященной проблеме оздоровления людей. В своих книгах он дает рекомендации по оздоровлению организма человека с помощью нетрадиционных методов, позволяющих мобилизовать защитные силы организма и таким образом избавиться от различных заболеваний. По мнению доктора медицинских наук, Лауреата Государственной премии И. Неумывакина, книги Г. П. Малахова достойны того, чтобы рекомендовать их в качестве методического пособия для врачей различного профиля.

Из содержания этих книг становится понятной позиция автора, который считает, что здоровье человека можно изменять как в сторону улучшения, так и ухудшения, что «над ним необходимо постоянно трудиться, возвращать его правильным очищением и питанием, разумно поддерживать биосинтез и биоэнергетику» (Малахов Г. П. Целительные силы. Биосинтез и биоэнергетика. Том 2. — СПб.: АО «Ком-

плект», 1995.). По мнению Г. П. Малахова, лекарственный подход — это путь в никуда, а вдумчивая работа с собственным телом по поддержанию биосинтеза — это путь к долгой и полноценной жизни. Именно этот путь и изложен в первых двух книгах серии «Целительные силы» — «Питание» (том 1) и «Биосинтез и биоэнергетика» (том 2).

Во второй книге серии «Целительные силы» Г. П. Малахов дает общие рекомендации по индивидуализации оздоровительного процесса, сведения, касающиеся биоэнергетики и биосинтеза — основы жизни и здоровья, а также описывает средства (движение, голодание, дыхание, водолечение), с помощью которых человек может активизировать процессы биоэнергетики и биосинтеза.

Мы же остановимся на знакомстве читателей с некоторыми основными положениями первой книги из серии «Целительные силы», посвященной раскрытию механизмов исцеления с помощью питания, сконцентрировав свое внимание на предлагаемой Г. П. Малаховым практике целебного воздействия пищи на организм человека.

Но прежде чем перейти к изложению данной темы, хотим отметить, что эта книга просто поражает своей информативностью. Восхищает и то, что Г. П. Малахов, не будучи врачом, практически без погрешностей излагает физиологию и патологию желудочно-кишечного тракта.

## ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА

Для достижения оздоровления Г. П. Малахов предлагает пройти несколько этапов. Он считает,

что прежде всего необходимо очистить организм от накопившихся в нем шлаков. В первую очередь — от скоплений каловых камней и накипи в толстом кишечнике. Следующий этап — очищение печени от билирубиновых камней старой (мазутоподобной) желчи.

Г. П. Малахов пишет о том, что, выполнив эти две основные очистительные процедуры, человек тем самым приведет свой организм в нормальные условия работы, т. к. «шлаки и яды перестанут поступать в кровь, механической циркуляции крови и лимфе ничего уже не препятствует, все застои ликвидируются». (Здесь и далее по тексту приводятся выдержки из книги: Малахов Г. П. Целительные силы. Питание. — СПб.: АО «Комплект», 1993.) По его мнению, именно эти две чистки — обязательные и главные, а дальнейшее очищение и восстановление будет происходить само при правильном питании.

В своей книге Г. П. Малахов приводит несколько наиболее безопасных и эффективных, на его взгляд, методов очищения, рекомендуемых как древними целителями, так и современными врачами-натуропатами. Это, прежде всего, — очистительные клизмы. Однако он предупреждает: «делая клизмы, не следует забывать и о другом — о правильном питании, т. к. если вы не пожелаете коренным образом изменить свое питание, то толстый кишечник вновь забьется и все труды по его очистке окажутся тщетными».

Те читатели, которые хотят более подробно узнать обо всех предлагаемых Г. П. Малаховым методах очистки, могут обратиться непосредственно к первоисточнику — его книге «Целительные силы. Питание». Мы же хотим, как уже говорилось выше, более подробно остановиться на предлагаемой

Г. П. Малаховым практике целебного воздействия пищи на организм человека.

## ЕВРОПЕЙСКАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ (НАТУРАЛЬНАЯ ГИГИЕНА)

Итак, из чего же на практике складывается целебное воздействие пищи на организм?

Г. П. Малахов пишет о том, что после очистки организма от шлаков основной задачей станет нормализация функционирования желудочно-кишечного тракта. А в этом, по его мнению, особенно может помочь европейская система питания.

Разобрав европейскую науку о питании со многих позиций, Г. П. Малахов постарался выбрать самое лучшее и действенное из нее с тем, чтобы использовать все это с максимальной пользой.

*Вот его выводы и пояснения к ним.*

1. Потребление в начале еды свежей растительной пищи способствует ликвидации пищевого лейкоцитоза. Это позволяет укрепить иммунную систему.

2. Потребление свежей растительной пищи обеспечивает индуцированный аутолиз, что наполовину облегчает пищеварение. Это особенно пригодится людям с ослабленной функцией желудочно-кишечного тракта. А сэкономленная энергия и пластический материал используются организмом для укрепления самого себя.

3. Достаточное количество свежей растительной пищи, углеводистая пища значительно снижают реакции специфическо-динамического действия пи-

щи (СДДП), а это еще сэкономленная энергия, идущая на укрепление нашего тела. Это особенно касается больных людей, ослабленных — указывая, какую пищу им предпочитать

4. Люди очень мало внимания уделяют бактериальной флоре желудочно-кишечного тракта. Используя извращенные продукты и т. п., они подавляют нужную микрофлору и выращивают в самом себе очаг «диверсантов», постоянно подрывающих здоровье своего хозяина. Необходимо строжайшим образом следить за правильным выращиванием нужной микрофлоры и поставлять ей необходимое сырье — свежую растительную пищу. Помните: правильная микрофлора — это ваше здоровье, стабильность правильного функционирования независимо от окружающей среды, дополнительные витамины, белки и другие вещества, нормальный обогрев организма.

5. Лучшее переваривание и усвоение пищи будет при правильном ее сочетании и потреблении... Можно брать два и более полноценных продукта, но не совместимых между собой и превращать их внутри себя в отраву. Остерегайтесь этого.

Людам с ослабленной переваривающей силой желудочнокишечного тракта с начала лучше всего следовать монодиете, употребляя один продукт за один прием пищи, чтобы пища лучше усваивалась, переваривалась. По мере вхождения желудочно-кишечного тракта в силу, можно будет употреблять два сочетающихся между собой продукта, и так далее, грамотно увеличивая нагрузку на пищеварение.

6. И наконец, венец европейских знаний о питании — Кишечная Гормональная Система. С помощью правильного питания с достаточным содержанием свежей растительной пищи мы приводим ее

В норму, а затем поддерживаем на высоком функциональном уровне. С помощью этого ключа мы воздействуем на весь организм и выравниваем все его функции. Это Величайший Целитель, который находится внутри вас, поэтому не мешайте ему и старайтесь потреблять только натуральные продукты.

Казалось бы, все предельно просто и понятно. И все-таки мы решили более подробно раскрыть некоторые пункты вышеприведенных рекомендаций Г. П. Малахова. Делается это для того, чтобы помочь читателям лучше уяснить, из чего же на практике складывается целебное воздействие пищи на организм с позиций современной европейской науки о питании.

## ЗНАЧЕНИЕ СЫРОЙ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ

О пользе растительной пищи в естественном, сыром виде известно давно. Вдохновителем движения за сыроедение в Европе был швейцарский врач М. Бирхер-Беннер, работавший на стыке XIX и XX веков. Он первым выступил против общепринятой в то время точки зрения о том, что критерием ценности пищи является ее калорийность. Ценность продуктов, по его мнению, определяется их энергетическим потенциалом, т. е. накопленной ими солнечной энергией.

Ученый подразделил продукты на группы в соответствии с их энергетической ценностью. Так, сырые ягоды и фрукты, злаки и орехи он назвал продуктами высокой питательной ценности или аккумуляторами энергии первого порядка; вареные продукты растительного происхождения, например, вареные овощи, хлеб с отрубями, кипяченое молоко, молочные продукты, яйца всмятку и т. д. — продуктами меньшей питательной ценности или аккумулято-

рами энергии второго порядка; к продуктам же незначительной питательной ценности — аккумуляторам энергии третьего порядка — он отнес такие продукты, как белый хлеб, белая мука, овощи, сваренные в большом количестве воды, консервированные продукты, сладости, мясо и мясные продукты.

Эту мысль в дальнейшем развили представители школы натуральной гигиены. Многие из них считают, что сыроедение, т. е. питание только сырой растительной пищей, особенно полезно, потому что в этом случае организм непосредственно использует энергию живой растительной клетки, которую она, в свою очередь, получила от солнца в процессе фотосинтеза.

Из приведенных выше рекомендаций становится ясным, что Г. П. Малахов также придерживается того мнения, что наибольшим энергетическим потенциалом обладает именно сырая растительная пища. Он, в частности, пишет: «Любая обработка как растительных, так и животных продуктов, изменяющая их внутреннюю структуру (варка, солка, тушение, поджаривание, маринование, копчение, консервирование и т. д.) приводит к падению их энергетического потенциала». И далее читаем: «При тепловой обработке пищи... исчезает самая ценная ее часть — биоплазма; структуры пищи подвергаются коагуляции и разрушению, они уже не могут полноценно выполнять свои функции — белков, витаминов, ферментов и т. п... Такая пища переводится на целый порядок ниже и становится ближе к неорганическому веществу, теряя свои структуры и свойства».

Употреблению сырой растительной пищи отдается предпочтение и по той причине, что она в высококонцентрированной форме содержит все элементы, необходимые для жизни: витамины, микро-

элементы, аминокислоты, ферменты и минеральные вещества — кальций, магний, калий, натрий. Именно этим минеральным веществам принадлежит большая роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия (КЩР), столь необходимого для обеспечения постоянства внутренней среды организма. «КЩР, - пишет Г. П. Малахов, — обеспечивает необходимую концентрацию водородных ионов в клетках и тканях, межтканевых и межклеточных жидкостях и сообщает им осмотические свойства, необходимые для нормального течения процессов обмена». На поддержание КЩР большое влияние оказывает характер питания.

Исследования ученых показали, что развитие множества разных болезней (инфаркт, инсульт, рак, головные боли, психические изменения и др.) объясняются нарушением КЩР, его смещением в сторону окисления, что в результате приводит к перекисленности организма (ацидозу). А фактором, способствующим этому, служит преимущественное потребление животных жиров и белков, которые являются кислотообразующими продуктами. Введение же в пищевой рацион большого количества сырой растительной пищи, относящейся к щелочеобразующим продуктам, вызывает сдвиги КЩР в щелочную сторону. (Слова «кислотообразующий» и «щелочеобразующий» употребляются для определения щелочного или кислотного избытков, оставленных в организме тем или иным продуктом питания после обработки его организмом.) Только благодаря этому организм может нейтрализоваться.

Ниже мы приводим таблицу с указанием кислотности и щелочности продуктов. Эта таблица составлена Г. П. Малаховым на основании работ диетологов-натуропатов Н. Уокера и П. Поуппа.

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА  
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПО СТЕПЕНИ РЕАКЦИИ  
ОКИСЛЕНИЯ И ОЩЕЛАЧИВАНИЯ ОРГАНИЗМА**

Обозначения, принятые в таблице:

- О — слабое окисление или защелачивание;
- 00 — среднее окисление или защелачивание;
- 000 — сильное окисление или защелачивание;
- 0000 — очень сильное окисление или защелачивание.

<b>ПРОДУКТЫ</b>	<b>ОКИСЛЕ- НИЕ</b>	<b>ОЩЕЛАЧИ- ВАНИЕ</b>
Абрикосы сушеные	—	0000
Свекла свежая	—	0000
Морковь	—	0000
Сельдерей	—	0000
Огурцы свежие	—	0000
Инжир сушеный	—	0000
Латук	—	0000
Ягоды	—	0000
Абрикосы свежие	—	000
Бобы свежие	—	000
Капуста	—	000
Цветная капуста	—	000
Дыня	—	000
Смородина	—	000
Одуванчик (зелень)	—	000
Фрукты (почти все)	—	000
Сок лимона натур.	—	000
Пастернак	—	000
Апельсиновый сок натур.	—	000
Сливы сушеные	—	000
Овсянка	—	000
Молоко цельное	—	000
Лук	—	000

ПРОДУКТЫ	ОКИСЛЕНИЕ	ОЩЕЛАЧИВАНИЕ
Виноград	—	00
Виноградный сок натур.	—	00
Вишня	—	00
Капуста краснокочанная	—	00
Яблоки свежие и сушеные	—	00
Миндаль	—	0
Клюква*	—	0
Сало свиное**	—	0
Раки	0000	—
Яйца (белок)	0000	—
Дичь	0-0000	—
Фрукты, вареные с сахаром***	0-000	—
Яйца в целом	000	—
Виноградный сок подслащенный	000	—
Палтус	000	—
Сок лимона подслащенный	000	—
Печень говяжья	000	—
Цыплята	000	—
Бобы запеченные	000	—
Бекон тощий	00	—
Ячневая крупа	00	—
Говядина	00	—
Хлеб черный	00	—
Сыр твердый	00	—
Мука	00	—
Крахмал	00	—
Рыба	00-000	—
Ветчина постная свежая	00	—
Мамалыга и кукурузные хлопья	00	—
Барашек	00	—

<b>ПРОДУКТЫ</b>	<b>ОКИСЛЕНИЕ</b>	<b>ОЩЕЛАЧИВАНИЕ</b>
Баранина (в среднем)	00	—
Сливы маринованные	00	—
Сыр мягкий	0	—
Бобы сушеные	0	—
Ячмень	0	—
Бекон жирный	0	—

- \* Кислая клюква ощелачивает, но образует гипомочевую кислоту.
- \*\* Использование сала при приготовлении пищи делает продукты более кислыми.
- \*\*\* Добавка сахара к фруктам или сокам окисляет их.

## **ПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**

Тщательно разобрав и проанализировав то вредное влияние, которое оказывает пища, деградированная в процессе термообработки, рафинизации, солки, маринада и т. д., на человеческий организм (зубы и кости, желудок, тонкий и толстый кишечник, кровь, печень, психика), Г. П. Малахов особое внимание уделяет последствиям от неправильного потребления пищевых продуктов. Его вывод таков: **БЕЗ ЗНАНИЯ ПРАВИЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ БЕССМЫСЛЕННО БРАТЬСЯ ЗА ОЗДОРОВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ И ТОЛКОВАТЬ О ПОЛЕЗНОСТИ ИЛИ ВРЕДНОСТИ ПИЩИ.**

Взгляды Г. П. Малахова на совместимость пищи базируются на основных принципах правильного сочетания продуктов питания, установленных Г. Шелтоном. Как уже говорилось выше, мы довольно подробно познакомили с ними читателей в кни-

ге «Раздельное питание», вышедшей несколько ранее в нашем издательстве (серия «Домашняя кулинария»), и, кроме того, упомянули о них в одной из предыдущих глав. Тем не менее, коротко напомним основные правила совместимости пищевых продуктов, сформулированные Г. Шелтоном, которого Г. П. Малахов не без основания считает величайшим специалистом в этой области.

1. Сочетание кислот с крахмалами:

**НИКОГДА НЕ ЕШЬТЕ УГЛЕВОДНУЮ И КИСЛУЮ ПИЩУ ВОДИН ПРИЕМ.**

2. Сочетание белков с крахмалами:

**НИКОГДА НЕ ЕШЬТЕ КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ БЕЛОК И КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ УГЛЕВОД В ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ.**

3. Сочетание белка с белком:

**НИКОГДА НЕ ЕШЬТЕ ДВА КОНЦЕНТРИРОВАННЫХ БЕЛКА В ОДИН ПРИЕМ.**

4. Сочетание жиров с белками:

**НЕ ЕШЬТЕ ЖИРЫ С БЕЛКАМИ.**

5. Сочетание кислот с белками:

**НЕ ЕШЬТЕ КИСЛЫЕ ФРУКТЫ С БЕЛКАМИ.**

6. Сочетание сахара с крахмалами:

**НЕ ЕШЬТЕ КРАХМАЛЫ И САХАР В ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ.**

7. Сочетание крахмала и крахмалом:

**ЕШЬТЕ ЛИШЬ ОДИН КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ КРАХМАЛ В ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ.**

8. Питание дынями:

**НЕ ЕШЬТЕ ДЫНЮ С КАКОЙ-ЛИБО ДРУГОЙ ПИЩЕЙ.**

9. Питание молоком:

**МОЛОКО ЛУЧШЕ ПРИНИМАТЬ ОТДЕЛЬНО ИЛИ НЕ ПРИНИМАТЬ ВООБЩЕ.**

## КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ «ПО МАЛАХОВУ»

Для того, чтобы читатели смогли лучше понять, как сочетаются между собой пищевые продукты, Г. П. Малахов приводит их классификацию. В ней некоторые продукты отнесены одновременно и к белковым, и к крахмалистым. Однако автор указывает на то, что это не должно смущать, т. к. такие продукты «действительно содержат одновременно много крахмала и белка».

**БЕЛКИ.** Эта пища содержит относительно большой процент белков. Главные из них следующие: орехи (большинство); все хлебные злаки; фасоль, сухой горох, соевые бобы; яйца, грибы. Все мясные продукты, раки, рыба. Сыр, творог. Подсолнечные семечки, баклажаны, молоко (низкомолекулярный белок).

**УГЛЕВОДЫ.** Сюда относятся крахмалы, сахара, сиропы и сладкие фрукты.

*Крахмалы:* все хлебные злаки; сушеные бобы (кроме соевых); сушеный горох; картофель всех видов, каштаны, арахис, кабачки, тыква.

*Сахара и сиропы,* желтый и белый сахар. Молочный сахар, различные варенья, повидла, сиропы и т. д. Мед.

**УМЕРЕННО КРАХМАЛИСТЫЕ.** Цветная капуста, свекла, морковь, брюква.

**СЛАДКИЕ ФРУКТЫ.** Финики, инжир, изюм, урюк, курага, виноград, чернослив, хурма, сушеные груши и яблоки (сладких сортов).

**ЖИРЫ.** Оливковое, подсолнечное, кукурузное и сливочное масло. Большинство орехов. Сало. Жирное мясо. Сливки, сметана.

**КИСЛЫЕ ФРУКТЫ.** Большая часть кислот

представлена кислыми фруктами. Главные из них следующие: апельсины, грейпфрут, гранат, лимон, кислый виноград, кислая слива, яблоки кислые. Помидоры.

**ПОЛУКИСЛЫЕ ФРУКТЫ.** Свежий инжир, сладкая вишня, сладкое яблоко, груши, персики, абрикосы, черника, смородина, клубника.

**НЕКРАХМАЛИСТЫЕ И ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ.** Под эту классификацию попадают все сезонные, независимо от цвета (зеленые, красные, желтые, белые и т. д.) овощи. Главные среди них следующие: латук, сельдерей, цикорий, одуванчик, капуста, листья репы, шпинат, щавель кислый, листья свеклы, лук, репа, баклажаны, огурец, кольраби, петрушка, ревень, спаржа, чеснок, сладкий перец, редис.

**ДЫНИ.** Кушаются дыни всех сортов.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАВИЛЬНОМУ УПОТРЕБЛЕНИЮ ПИЩИ**

А теперь рассмотрим несколько практических рекомендаций Г. П. Малахова, касающиеся правильного употребления пищи.

### ***КАК ПОТРЕБЛЯТЬ БЕЛОК***

Г. П. Малахов считает, что с белковыми продуктами всех видов лучше всего сочетаются некрахмалистые продукты всех видов и сочные овощи: капуста, ботва свеклы, ботва репы, лук, шпинат, сельдерей, свежие зеленые бобы, все виды свежих кабачков и другие некрахмалистые овощи.

Плохое сочетание с белками, по его мнению, дают следующие овощи: картофель, горох, бобы, свек-

ла, морковь, репа, тыква, кольраби, а также всевозможные крупы. Бобы и горох представляют собой сочетание белка с крахмалами, поэтому их лучше есть как крахмал или как белок в сочетании с зелеными овощами без других белков и без других крахмалов.

В качестве примера Геннадий Петрович приводит несколько вариантов меню, которые содержат правильное сочетание белковой пищи. При этом он советует белковую пищу есть на ужин без кислот и растительного масла, а также масляных подливок. Количество пищи — индивидуально.

Овощной салат Отварное мясо	Овощной салат Мясные котлеты
Овощной салат Творог	Овощной салат Орехи
Овощной салат Яичница, отварные яйца	Овощной салат Вареные горох или фасоль
Овощной салат, зеленый кабачок Шашлык, бефстроганов	Овощной салат, ботва репы или шпинат Тушеные курятина или кролик

Из вышеприведенных меню видно, что **ПРИЕМ ЛЮБОЙ БЕЛКОВОЙ ПИЩИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН СОПРОВОЖДАТЬ ОВОЩНОЙ САЛАТ**. В качестве примера рецептуры такого салата Г. П. Малахов приводит рекомендации по его приготовлению, данные доктором Шелтоном. Вот они:

«Салат должен состоять из комбинаций простых

овощей без всяких подливок или соусов. Нет необходимости очень мелко резать и так далее ингредиенты салата.

Ниже приводятся примерные составляющие салата. Они могут служить для вас основой в изобретении собственных салатов:

$\frac{1}{2}$  головки салата (латук), сельдерей, капуста;

$\frac{1}{2}$  головки латука, сельдерей, помидоры;

$\frac{1}{2}$  головки латука, капуста, перец (сладкий);

$\frac{1}{2}$  головки латука, французский эндивий и помидор; капуста, огурцы, редиска.

Для красоты можно добавить веточку петрушки, красный (сладкий) перец и так далее. Соль не нужна, т. к. в салате достаточно разных органических солей. Салаты должны быть простыми, нет необходимости в большом количестве ингредиентов».

### ***КАК ПОТРЕБЛЯТЬ КРАХМАЛ***

Касаясь употребления крахмалистых продуктов, Г. П. Малахов прежде всего ссылается на мнение натуропатов, которые советуют потреблять один крахмал (один вид каши, без хлеба) не только потому, что существует противоречие этих продуктов, а и потому, что потребление двух и более крахмалов (например, каши, хлеба и картофеля в один прием пищи) практически обязательно приводит к перееданию. Поэтому считается, что лучше всего ограничить потребление крахмала одним видом за прием.

Г. П. Малахов советует особенно тщательно пережевывать крахмалистую пищу (чтобы не глотать, а «пить» ее), т. к. переваривание крахмалов начинается уже во рту. И еще он рекомендует съесть крахмалистую пищу в дневное время. Она должна быть су-

хой, каши — крутосваренными. Кроме того, с крахмалистыми продуктами можно употреблять салаты, при этом лучше всего сделать салат из слабokraхмалистых овощей (например, из свеклы, моркови, цветной капусты и т. д.; примерные пропорции: 40 % капусты, 30 % моркови, 20 % сырой или отварной свеклы, а затем укроп, петрушка и др.).

В качестве примера Г. П. Малахов приводит несколько вариантов меню, содержащих правильное сочетание крахмалистой пищи. Ее количество — индивидуально.

Овощной салат, свекла, картофель в любом виде	Овощной салат, морковь, отварной рис с маслом
Овощной салат, морковь печеная тыква	Овощной салат, любая круто сваренная каша
Овощной салат, тушеная морковь, лук, свекла Сухари	Овощной салат, тушеная свекла Хлеб цельный с маслом

### ***КАК ПОТРЕБЛЯТЬ ФРУКТЫ***

По мнению Г. П. Малахова, фрукты, вместе с орехами и зелеными овощами, корнеплодами, представляют собой идеальную пищу для человека. Тем не менее он рекомендует есть фрукты отдельно от других продуктов. «Фрукты, — пишет Геннадий Петрович, — перевариваются в тонком кишечнике. Если их есть отдельно, они долго не задерживаются в желудке и быст-

ро переходят в кишечник. С другими продуктами (белками, крахмалами) они надолго задерживаются в желудке, пока не переварится другая пища, подвергаясь бактериальному разложению». Он не рекомендует их есть и между приемами пищи, т. к. в результате этого также нарушается пищеварение. Поэтому их лучше есть в отдельный прием пищи, хотя можно употреблять и перед едой — за 20—30 минут (за это время они успевают пройти в кишечник).

Ориентируясь на мнение д-ра Шелтона, Г. П. Малахов советует употреблять сладкие и очень кислые фрукты в разное время. Особенно нежелательно следующее сочетание: грейпфрут — мед, сахар и другие сладости.

В качестве примера он приводит несколько вариантов меню, которые содержат, по его мнению, правильные фруктовые сочетания. Они рекомендуются им как фруктовая еда на завтрак. И еще несколько советов Г. П. Малахова: лучше всего использовать сезонные фрукты, при этом не следует добавлять к ним сахар. Количество — индивидуально.

*Вишни, абрикосы.*

*Вишни, абрикосы, сливы.*

*Персики, абрикосы.*

*Яблоки, виноград, стакан простокваши.*

Весной и летом Г. П. Малахов рекомендует готовить салаты из сезонных фруктов: абрикосов, вишен, черешни, слив, сельдерея, салата-латука.

\* \* \*

Из приведенных выше рекомендаций становится понятным, что утром наиболее подходящей пищей Г. П. Малахов считает фрукты и свежевыжатые овощные и фруктовые соки (они наиболее легко ус-

воаемы); в обед — крахмалистую пищу (она на свое переваривание и усвоение требует значительно больше энергии, процесс пищеварения происходит в течение 3—4 часов), а вечером — белковую пищу (она переваривается дольше 4 часов и нужна для возмещения структур, которые распались за день и требуют восстановления).

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЕРЕВАРИВАНИЮ И УСВОЕНИЮ ПИЩИ**

Приводимые ниже рекомендации дополняют предыдущие.

1. ПРИНИМАЙТЕ ПИЩУ, БОГАТУЮ БИОПЛАЗМОЙ, И ТОЛЬКО ОРГАНИЧЕСКУЮ.
2. СТАРАЙТЕСЬ ПРИНИМАТЬ ЦЕЛЬНУЮ ПИЩУ.
3. В КАЧЕСТВЕ ОСНОВНОГО «ТОПЛИВА» ИСПОЛЬЗУЙТЕ УГЛЕВОДИСТУЮ ПИЩУ.
4. ПЕРВЫМ БЛЮДОМ ПРИНИМАЙТЕ САЛАТ.
5. ПРАВИЛЬНО СОЧЕТАЙТЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ.
6. ПРАВИЛЬНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПИЩУ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.
7. СОБЛЮДАЙТЕ ПРОПОРЦИЮ КИСЛОТНОЙ И ЩЕЛОЧНОЙ ПИЩИ.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НОРМАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

И еще несколько практических рекомендаций. Они даются Г. П. Малаховым для того, чтобы помочь нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, играющего большую роль в функционировании человеческого организма.

## **1. ПОТРЕБЛЯЙТЕ ЖИДКОСТИ ДО ЕДЫ.**

Г. П. Малахов советует пить жидкости (вода, соки, компот, чай и т. д.) за 10—15 минут до еды.

## **2. НЕ ПЕЙТЕ НИЧЕГО ЧАС—ДВА ПОСЛЕ ЕДЫ.**

Это означает: после углеводистой еды (каши, хлеб и т. д.) можно пить через 3 часа, а после белковой (мясо, рыба и т. д.) — через 4—5 часов.

## **3. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЙТЕ ПИЩУ И НИЧЕМ ЕЕ НЕ ЗАПИВАЙТЕ.**

## **4. НЕ ЕШЬТЕ ПРИ НЕНОРМАЛЬНОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ.**

К подобным состояниям относятся: усталость, боль, страх, горе, беспокойство, депрессия, гнев и т. п.

## **5. НЕ ПРИНИМАЙТЕ СЛИШКОМ ХОЛОДНОЙ И СЛИШКОМ ГОРЯЧЕЙ ПИЩИ, А ТАКЖЕ НЕЗНАКОМОЙ И НЕОБЫЧНОЙ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ.**

По мнению Г. П. Малахова, принимать напитки и пищу следует только умеренной температуры. Кроме того, он советует вводить в пищевой рацион незнакомую пищу постепенно и увеличивать ее количество понемногу.

## **6. ЕШЬТЕ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПРОГОЛОДАЕТЕСЬ.**

То есть следует отличать естественное чувство голода от ложного, когда хочется «что-нибудь» пожевать. Г. П. Малахов указывает, что при правильном питании это извращенное и патологическое чувство исчезает, но при условии, что до этого организм был хорошо очищен.

## **ПЕРЕХОД НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Г. П. Малахов считает, что резкий переход к непривычной пище может отразиться на самочувствии человека. Аргументируя свою позицию, он пи-

шет: «...Организм на новые, необычные продукты питания (проросшее зерно, сырые овощи, фрукты и т. д.) должен поставлять и специфичные ферменты, которых почти нет. В желудочно-кишечном тракте должна развиться другая микрофлора. Перестраивается кишечная, гормональная система, меняются вкусовые привычки и потребность в пище. Должна произойти перестройка всего организма, что отражается не только на его физиологии, но и на психике. Естественно, этот процесс растянут во времени. К тому же многие системы имеют большую инертность, поэтому надо знать и уважать физиологические механизмы, лежащие в основе этих процессов... К тому же вы должны знать, что при переходе на правильное питание с нашего обычного — извращенного — наблюдается целый ряд перестроек в органах и системах, которые могут проявляться в виде болезненных кризисов. Знайте об этом и не путайтесь. Кризисы лишь указывают, что вы на правильном пути, после таких кризисов вы поднимаетесь на новый уровень здоровья».

Какое же время может занять переход на правильное питание? Г. П. Малахов считает, что этот процесс займет примерно 3 года. По его мнению, именно за такое время все механизмы (ферментные системы желудочно-кишечного тракта, микрофлора кишечника, кишечная гормональная система, и, наконец, вкусовые привычки, поведение и психика человека) войдут в нужную силу и станут прекрасно работать в новом режиме.

Он указывает следующие ступени перехода на новый вид питания:

1. Необходимо поменять последовательность приема пищи: жидкости — до еды, фрукты — до еды,

первое блюдо — салат, второе блюдо — либо углеводистое, либо белковое, но обязательно одно.

2. Исключаются все вредные продукты, рафинированные и стимуляторы (кофе, чай, колбаса, торты и т. д.).

3. Необходимо начать менять пропорцию сырой и вареной пищи в пользу сырой. Следует понемногу приучать свой организм к сырой пище. Для начала — пить по 100—200 г свежесжатых овощных и фруктовых соков. Овощи вначале можно тушить, а затем — все менее и менее подвергать тепловой обработке, чтобы в итоге перейти на употребление их в сыром виде.

4. Понемногу (20—50 г) следует включать в рацион сырые растительные блюда: проросшую пшеницу, размоченные крупы, дикорастущие съедобные плоды и травы. Каши — больше замачивать, чем варить.

Точно так же необходимо поступать и в остальном: замена завтрака на прием фруктов, обед из первых блюд, хлеба, мяса заменять на стакан свежесжатого сока, сырые или слабо тушеные овощи и каши, ужин из первых, вторых блюд и чаепития — на салат и орехи.

Г. П. Малахов указывает, что «если следовать этому режиму, то постепенно и незаметно изменятся вкусовые привычки. Пища, которая вначале казалась невкусной, даже невыносимой, становится приятной и желанной».

## **СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Все вышеприведенные рекомендации Г. П. Малахов резюмирует несколькими простыми и доступными правилами питания. Вот они:

1. КУШАЙТЕ, КОГДА ПРОГОЛОДАЕТЕСЬ.
2. ПОЛОВИНУ ЕЖЕДНЕВНО ПРИНИМАЕМОЙ ПИЩИ ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ СВЕЖАЯ СЫРАЯ РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА.
3. ЖИДКОСТИ И ФРУКТЫ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ДО ЕДЫ ИЛИ ДЕЛАЙТЕ ИЗ НИХ ОТДЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ.
4. ЖУЙТЕ И СМАЧИВАЙТЕ ПИЩУ ХОРОШЕНЬКО СЛЮНОЙ, ДЛЯ ЧЕГО КУШАЙТЕ МЕДЛЕННО, ПОКА ПИЩА НЕ ПРЕВРАТИТСЯ В КАШИЦУ. СОКИ ТАКЖЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СМОЧЕНЫ СЛЮНОЙ, ПОЭТОМУ ПИТЬ ИХ НАДО МЕЛКИМИ ГЛОТКАМИ.
5. ПЕРВОЕ БЛЮДО — САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ ПО СЕЗОНУ (ЛИСТЬЯ, КОРНИ, ПЛОДЫ — САЛАТ ТРИАДА);  
ВТОРОЕ БЛЮДО ЖЕЛАТЕЛЬНО ТАКЖЕ ПО СЕЗОНУ - БЕЛКОВАЯ ИЛИ КРАХМАЛИСТАЯ ПИЩА.
6. СЫРАЯ РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА, А ТАКЖЕ ВТОРЫЕ БЛЮДА ГОТОВЬТЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕДУПОТРЕБЛЕНИЕМ.
7. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ИСКУССТВЕННЫХ И РАФИНИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ (КОЛБАСА, ТОРТЫ, ПЕЧЕНЬЕ, САХАР И Т. Д).  
НЕУПОТРЕБЛЯЙТЕ НИКАКИХ СТИМУЛЯТОРОВ: ЧАЯ, КОФЕ, АЛКОГОЛЯ.

\* \* \*

По мнению Г. П. Малахова, для некоторых людей вышеизложенного будет вполне достаточно: у них разовьется интуиция на то, какую пищу и как употреблять, и они будут долго и счастливо жить. И все же, как он считает, «у большей части людей

после достижения определенных успехов в оздоровлении наступает неудовлетворение, они хотят большего».

Для достижения этого «большого» Г. П. Малахов и предлагает пройти две следующие ступени, а именно: постигнуть суть и практические навыки, во-первых, Макробиотики — дальневосточной философии, медицины и учения о питании, и, во-вторых, Аюрведы — древнейшей индусской системы оздоровления, которые, по его мнению, гораздо полнее, чем европейская система питания, описывают процессы, происходящие в теле и возможности их регулирования. Г. П. Малахов считает, что *лишь синтез европейской, азиатской и индусской диететики позволяет максимально индивидуализировать процесс питания.*

С основными принципами макробиотического и аюрведического питания мы и познакомим наших читателей.

## АЗИАТСКАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ (МАКРОБИОТИКА)

Понятие «макробиотика» происходит от греческих слов «макро» — большой, и «био» — жить, т. е. «техника долгой жизни». Макробиотика — это дальневосточная философия, медицина и учение о питании, которое японский философ и врач Джордж ОСАВА своими многочисленными работами сделал достоянием Запада. Недавние публикации о нашумевших успехах с макробиотическим питанием показывают, что речь идет не о какой-то новой модной диете, а о серьезно действующей системе пита-

ния, которая достаточно комплексна, чтобы не рассказать об этом подробнее.

Макробиотическое питание основано на философской системе Дальнего Востока, согласно которой человек оказывается подчиненным антагонистическим силам, называемым «Инь» (отрицательная) и «Ян» (положительная). Эта философия учит, что в этом мире нет ничего, что не было бы Инь (центробежной силой) либо Ян (центростремительной силой): Инь расширяет и является источником тишины, спокойствия, холода и темноты; Ян сжимает и производит звук, тепло и свет.

В макробиотическом питании первостепенное значение имеет пропорция потребляемой пищи за один прием (и вообще в течение дня). Считается, что сделав кровь нормальной (гармонично сочетающей Инь и Ян), человек быстро излечивает себя, и наоборот, производя дисбаланс сил Инь и Ян в крови и соответственно в теле, человек заболевает.

В соответствии с этим и рекомендуется следующий стандартный режим питания в течение дня: 50—60 % — злаки в зернах, 20—30 % — овощи, 10—15 % — стручковые, морская капуста, 5 % — суп мисо. При этом все продукты должны быть натуральными, а также соответствовать сезону и климату. Некоторые авторы считают, что цельные зерновые слабо ощелачивают организм. Поэтому щелочно-кислотная пропорция крови, а также расширяющая и сжимающая силы (Инь и Ян) в организме взаимно уравновешены, и за счет этого человек остается стабильно здоров.

Нам хочется дать более полное изложение принципов Макробиотики. Это тем более важно, что, как считает Г. П. Малахов, в них заложены утерянные и извращенные в настоящее время истоки русской диететики.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МАКРОБИОТИКИ

1. Питаться в соответствии с традициями. До недавнего времени еда практически всех народов нашей планеты — как на Востоке, так и на Западе, — базировалась вокруг зерновых культур и овощей, выращенных в той же местности.

2. Варьировать свою диету соответственно климату (в тропиках — употреблять больше Инь, в северных широтах — Ян).

3. Варьировать пищу в зависимости от сезона. Диета не должна быть однообразной на протяжении всего года, даже если имеется возможность подавать к столу ананасы и персики в январе (в холодное время — нужна Ян-пища, в жаркое — Инь).

4. Варьировать рацион согласно индивидуальным запросам.

Каждый из нас уникален, и мы не должны питаться одинаково. Необходимо учитывать возраст, пол, дату рождения, старые пищевые привычки, физическое состояние, преимущественный тип деятельности и т. п.

### ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИНЬ И ЯН

А теперь несколько общих характеристик, касающихся Инь и Ян. Эти характеристики дают представление об их распределении в некоторых явлениях и объектах, в том числе и в продуктах питания.

	<b>ИНЬ (минус)</b>	<b>ЯН (плюс)</b>
Тенденция	Расширение	Сжатие
Положение	Внешнее	Внутреннее
Структура	Пространство	Время
Направление	Восходящее	Нисходящее

	<b>ИНЬ (минус)</b>	<b>ЯН (плюс)</b>
Цвет	Фиолетовый	Красный
Вес	Легкий	Тяжелый
Элемент	Вода	Огонь
Атом	Электрон	Протон
Химические элементы	Калий	Натрий
	Кислород	Водород
	Кальций	Углерод
	Азот	Магний
Жизнь	Растение	Животное
Растения	Фрукты и овощи	Злаки
Нервы	Симпатические	Парасимпатические
Движение	Женское	Мужское
Вкус	Перечно-пряный	Солено-горький
	Кисло-сладкий	Щелочной
Витамины	С, В <sub>1</sub> , В <sub>12</sub> , Р, В <sub>6</sub>	Д, К, Е, А

Альтернатива Инь-Ян меняется в зависимости от сезона, климата, происхождения, Ян и Инь происходят один от другого: холодные страны, являющиеся Инь, производят животных Ян; соответственно животные и растения, происходящие из теплых стран (районов Ян), являются Инь.

Таким образом, яйцеклетка, порожденная женским полом Инь, является Ян, а сперматозоид, порожденный мужским полом Ян, является Инь.

Вот несколько примеров, когда Инь производят Ян, а Ян производят Инь.

	<b>ИНЬ</b>	<b>ЯН</b>
Страна	Холодная	Тропический
Сезон	Зима	Лето
Пол	Женский	Мужской
Но: яйцеклетка — Ян, сперматозоид — Инь.		

## СПИСОК ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

В приведенном ниже списке продукты питания расположены в порядке уменьшения доли Инь и, соответственно, возрастания доли Ян. Абсолютных Инь или Ян продуктов не существует — в каждом из них наряду с Инь есть Ян:

### ЗЛАКИ

ОЧЕНЬ ИНЬ (МАЛО ЯН) — Ядра злаков → Кукуруза → Рожь → Ячмень → Овес → Рис (ИНЬ = ЯН) ← ← Пшено ← Пшеница ← Гречиха — ОЧЕНЬ ЯН (МАЛО ИНЬ).

### ОВОЩИ

ОЧЕНЬ ИНЬ (МАЛО ЯН) — Баклажаны → Помидоры → Картофель → Стручковый перец → Бобы → → Фасоль (за исключением «азуки») → Огурцы → → Спаржа → Щавель → Шпинат → Артишок → Кабачок → Ростки бамбука → Грибы → Зеленый горошек → Свекла → Сельдерей → Чеснок → Краснокочанная капуста → Цветная капуста → Белокочанная капуста → Чечевица → Капуста кормовая (листовая) → → Одуванчики (ИНЬ = ЯН) ← Лук-латук ← Валериана малая ← Эндивий ← Капуста курчавая ← Лук порей ← ← Турецкий горох (нут) ← Редиска ← Репа ← Лук репчатый ← Петрушка ← Корвель ← Круглая тыква ← ← Морковь ← Козлец (сладкий корень) ← Зерна круглой тыквы поджаренные — ОЧЕНЬ ЯН (МАЛО ИНЬ).

### РЫБА

ОЧЕНЬ ИНЬ (МАЛО ЯН) — Устрицы → Спрут → → Угорь → Карп → Судак → Нерлан → Рак → Форель → Щука → Камбала → Дорада → Тунец → Сом

**(ИНЬ = ЯН)** ← Лангуста ← Креветки ← Омар ←  
← Сельдь ← Сардины ← Анчоусы ← Икра — **ОЧЕНЬ**  
**ЯН (МАЛО ИНЬ)**.

### **МЯСО**

**ОЧЕНЬ ИНЬ (МАЛО ЯН)** — Улитки → Лягушка →  
→ Свинина → Телятина → Говядина → Конина →  
→ Кролик → Заяц → Цыпленок → Баранина → Голубь  
(**ИНЬ = ЯН**) ← Куропатка ← Утка ← Индюк ← Яйца  
(должны быть оплодотворены) ← Фазан — **ОЧЕНЬ**  
**ЯН (МАЛО ИНЬ)** (Цыплята, куропатки и фазаны  
должны быть вскормлены на зернах).

### **МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**

**ОЧЕНЬ ИНЬ (МАЛО ЯН)** — Кефир → Простоква-  
ша → Плавленные сырки → Сметана → Творожные  
сырки → Маргарин → Масло → Молоко → Сыр ка-  
мамбер → Швейцарский сыр → Сыр Рокфор (**ИНЬ =**  
**= ЯН**) ← Овечья брынза — **ОЧЕНЬ ЯН (МАЛО ИНЬ)**.

### **ФРУКТЫ**

**ОЧЕНЬ ИНЬ (МАЛО ЯН)** — Ананасы → Папайя →  
→ Манго → Пампельмусс → Апельсин → Банан →  
→ Финики → Лимон → Груша → Виноград → Перси-  
ки → Дыня → Чернослив → Миндаль → Земляной  
орех → Орех красного дерева → Арбуз → Сливы →  
→ Лесные орешки → Маслины зеленые → Маслины  
черные → Клубника (**ИНЬ = ЯН**) ← Шелковица ← Ка-  
штаны ← Яблоки — **ОЧЕНЬ ЯН (МАЛО ИНЬ)**.

### **РАЗНОЕ**

**ОЧЕНЬ ИНЬ (МАЛО ЯН)** — Мед → Сахар белый →  
→ Сахар неочищенный → Патока → Жиры живот-  
ного происхождения → Маргарин → Кокосовое  
масло → Масло земляного ореха → Оливковое мас-

ло → Подсолнечное масло → Сезамовое масло → Масло сурепки → Масло «агома» (ИНЬ = ЯН).

### **НАПИТКИ**

ОЧЕНЬ ИНЬ (МАЛО ЯН) — Кофе → Кока-кола → → Какао → Фруктовые соки → Сладкие напитки → → Шампанское → Вина → Пиво → Чай → Газированная минеральная вода → Сельтерская вода → Негазированная вода → Вода → Отвар мяты → Отвар тимьяна → Липовый отвар (ИНЬ = ЯН).

### **СПЕЦИИ**

ОЧЕНЬ ИНЬ (МАЛО ЯН) — Имбирь → Красный перец → Пурри → Перец → Стручковый перец → Лимон → Уксус → Горчица → Гвоздика → Ваниль → Лавровый лист → Чеснок → Анис → Тмин → Кмин → → Мускатный орех → Лук зубчатый → Лук-шалот → → Эстрагон (дракон-трава) → Розмарин (ИНЬ = ЯН) ← Тимьян ← Лук репчатый ← Петрушка ← Шалфей ← Хрен ← Шафран ← Цикорий дикий ← Горечавка ← Морская нерафинированная соль — ОЧЕНЬ ЯН (МАЛО ИНЬ).

Создатель и проповедник Макробиотики Джордж Осава рекомендует употреблять только натуральные продукты и напитки. Желательно также исключить индустриальный способ приготовления и искусственную обработку (химические добавки, консерванты). Также следует опасаться такой пищи, как цыплята, индюки, утки, вскормленные с помощью искусственных кормов, а также яиц, полученных от таких птиц.

Он обращает внимание и на то, что Инь-Ян — не раз и навсегда установленная данность, даже в одном и том же объекте. Поэтому можно изменить это соотношение и в пище. Это можно сделать с помо-

щью кулинарной обработки, а также с помощью еды. Отсюда вытекает важность условий приготовления того или иного блюда и даже того, как держаться за столом.

## ДЕСЯТЬ РЕЖИМОВ ПИТАНИЯ

В Макробиотике существует десять режимов питания. Они позволяют установить равновесие Инь-Ян.

Ниже мы приводим таблицу макробиотических режимов питания, в которой указан процентный состав ингредиентов в суточном рационе (по Осаве).

№	Злаки	Овощи	Супы	Мясо	Салаты	Десерты	Напитки
7	100 %						Как можно меньше
6	90 %	10 %					
5	80 %	20 %					
4	70 %	20 %	10 %				
3	60 %	30 %	10 %				
2	50 %	30 %	10 %	10 %			
1	40 %	30 %	10 %	20 %			
1a	30 %	30 %	10 %	20 %	10 %		
2a	20 %	30 %	10 %	25 %	10 %	5 %	
3a	10 %	30 %	10 %	30 %	15 %	5 %	

Режимы с 7 и с 1a до 3a приведены в порядке их усложнения.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕРЕХОДА НА НОВЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Дж. Осав рекомендует переходить на макробиотическую кухню с замены мяса овощами и бобовыми.

Для того, чтобы как можно быстрее достигнуть хорошего самочувствия, он советует воспользоваться самым простым для выполнения режимом № 7, т. к. считает, что злаковые — наиболее здоровая и легкоусваиваемая пища. Такому режиму надо следовать в течение 10 дней. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

1. Нельзя употреблять продукты и напитки, обработанные индустриальным способом. К ним относятся: рафинированный сахар, все консервы (в том числе напитки), любая пища с химической окраской и неоплодотворенные яйца.

2. Готовить пищу следует в соответствии с макробиотическими принципами, т. е. на растительном масле или на воде. Солить ее лучше нерафинированной и необогащенной солью, а лучше — морской. По возможности следует использовать посуду из глины и огнеупорного стекла.

3. По мере того, как физическое состояние и настроение будет улучшаться и станут более понятны принципы взаимодействия Инь-Ян, можно опробовать более низкие по таблице режимы, но с большой осторожностью. Осава указывает на то, что выполнение любых из перечисленных режимов, кроме № 3а, можно продолжать сколь угодно долго безо всякого вреда для здоровья. Контроль своего состояния надо осуществлять по приведенному выше тесту из 7 пунктов. Если же не станет лучше, следует вернуться хотя бы на 1—2 недели к режиму № 7.

4. Не следует есть фрукты и овощи, выращенные с использованием химических удобрений или обработанные инсектицидами.

5. Не следует употреблять в пищу продукты из районов, удаленных от постоянного местожительства (хотя исключения возможны).

6. Не следует есть овощи, не соответствующие текущему сезону.

7. Насколько можно, следует избегать овощи наиболее Инь — такие, как картофель, помидоры, баклажаны.

8. Нельзя употреблять ни пряностей, ни химических ингредиентов, за исключением натуральной соли, пробиотических соусов и мисо.

9. Кофе запрещается. Не следует пить чай, содержащий искусственные красители. Разрешается только натуральный китайский или японский чай.

10. Следует иметь в виду, что почти все продукты животного происхождения: масло, сыр, молоко, цыплята, свинина, говядина и др., в процессе их производства обрабатываются химическими веществами, в то время как дары дикой природы свободны от последних.

## СОВЕТЫ ПО КУЛИНАРНОЙ ТЕХНИКЕ

Атеперь несколько советов по кулинарной технике.

1. Выбор продуктов должен быть широким. Не следует допускать однообразия.

2. Необходимо использовать только свежие продукты (если только в данном рецепте нет других указаний).

3. Каждый вид продуктов нужно обрабатывать и готовить строго по отдельности (вплоть до того, чтобы для каждого следующего овоща мыть нож и разделочную доску).

4. Все овощи следует резать по возможности элегантно и красиво, это улучшает равновесие.

5. Следует, насколько это возможно, следовать последовательности смешивания продуктов, предложенной в рецепте.

6. Приправы надо использовать умеренно. Вкус их должен быть едва заметен. Лучшие из приправ следующие: неочищенная морская соль, растительные масла холодного приготовления, зерновой уксус. Жителям умеренного климата вообще не следует употреблять острые приправы.

7. Лучший огонь для макробиотических целей — горящее дерево, затем — каменный уголь, затем — бурый уголь и, наконец — газ. Электрические и микроволновые плиты лучше избегать (если, конечно, есть желание восстановить здоровье).

8. Для приготовления пищи надо, по возможности, использовать родниковую воду, в крайнем случае — городскую, и никогда — дистиллированную.

9. Блюдо должно быть не только правильно приготовлено, но и красиво подано. Красота всегда способствует уравниванию.

10. Кухня и столовая всегда должны содержаться в чистоте и порядке. Атмосфера в течение приготовления пищи и во время трапезы должна быть спокойная и доброжелательная, полная любви и радости. Как первое, так и второе неизбежно передается через пищу.

## **МАКРОБИОТИЧЕСКАЯ КУХНЯ**

1. С точки зрения Макробиотики все злаки, как то: рис, гречиха, пшеница, кукуруза, ячмень, пшено — великолепны. Их можно есть в любом количестве и в любом виде: сырыми или вареными, с водой или без воды, поджаренными или запеченными в духовке и т. д. Единственное условие — их нужно есть, хорошо пережевывая.

2. Рекомендуются употреблять в пищу все овощи текущего сезона, а также те, которые могут хорошо

храниться в условиях данной местности. В средних широтах северного полушария это: морковь, лук, капуста, цветная капуста, круглая тыква, редиска, кресс-салат, лук-латук. Из диких растений хороши одуванчик, мать-и-мачеха, репейник, пастушья сумка и т. д.

3. Каждую порцию пищи, согласно макробиотике, необходимо пережевывать по крайней мере 50 раз. Если же есть желание получить эффект применения макробиотического метода как можно быстрее, то даже 100 или 150 раз. С точки зрения Макробиотики хорошая и необходимая пища имеет одно отличительное свойство — при длительном пережевывании она становится все вкуснее и вкуснее. С помощью такого метода можно не только получать истинное наслаждение от еды, но и определять полезность тех или иных продуктов (например, если долго жевать бифштекс, он станет безвкусным, что указывает на его бесполезность для организма).

4. В Макробиотике не рекомендуется пить много жидкости. Такое ограничение гораздо труднее, чем ограничение в еде, т. к. вода абсолютно необходима для жизнедеятельности организма (ведь наше тело на 90 % состоит из воды). Однако, следуя макробиотической диете, можно получать достаточно воды с пищей, т. к., например, в овощах содержится 80—90 % воды, в вареном рисе — 60—70 % и т. д. Таким образом нет необходимости вводить в организм дополнительные количества жидкости, тем более что большинство напитков — Инь.

5. Обучиться готовить макробиотические блюда не так просто. Но можно и вполне самостоятельно овладеть искусством комбинирования Инь и Ян. На это пойдет некоторое время, потому что для это-

го надо стать в некотором смысле творцом. Развитие такой способности, как замечает основатель макробиотической школы питания, напрямую зависит от умения сбалансировать Инь-Ян-элементы как в диете, так и в самом организме.

\* \* \*

Г. П. Малахов твердо уверен в том, что в питании необходимо соблюдать принципы Инь-Ян. Вот что он пишет, касаясь этого вопроса: «...Можно кушать свежую растительную пищу (которая в основном Инь) и потихоньку сдвигаться в иньскую сторону. Появляются симптомы Инь: наливание тела жидкостью, порча зубов, угнетается настроение и ряд других симптомов. Но если использовать балансировку по Инь-Ян, то все будет нормально. Зная симптомы Инь и Ян, вы можете легко переводить себя из одного состояния в другое, добиваясь наилучшего уравновешивания с помощью продуктов питания».

## ИНДУССКАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ (АЮРВЕДА)

Аюрведа — это древнейшая система оздоровления. Она возникла в Индии более пяти тысяч лет назад. Слово «Аюрведа» происходит от двух санскритских корней: «аюс» — жизнь и «веда» — знание, или наука. Поэтому «Аюрведа» часто переводится как «знание жизни». Другой, более точный перевод — «знание о продолжительности человеческой жизни».

Цель Аюрведы — показать, как можно изменять

человеческую жизнь, влиять на нее, продлять и полностью контролировать ее, не допуская вмешательства болезней и старости. Главный принцип Аюрведы состоит в том, что сознание оказывает сильнейшее влияние на тело, и освобождение человека от болезни зависит от того, войдет ли он в контакт с собственным сознанием, приведет его в равновесие, а затем сообщит это равновесие своему телу. Это состояние сбалансированного сознания, согласно Аюрведе, поднимает здоровье человека на ступеньку выше скорее и лучше любого иммунитета.

Аюрведа — плод коллективной мудрости, которая передавалась из поколения в поколение. Современная система — Махариши Аюрведа, основанная на прозрениях древних мудрецов (риши), не была известна на Западе до 1985 года. Она названа по имени Махариши Махеш Йоги — основателя учения о трансцендентальной медитации, который начал возрождать Аюрведу в начале 80-х годов нашего столетия. Махариши Аюрведа — это система медицинской профилактики и заботы о здоровье человека.

Мы опишем лишь аюрведическое питание, причем в том объеме, который необходим для применения этих знаний на практике. В этом нам поможет практическое руководство, созданное д-ром Васантом ЛАДОМ — практикующим врачом и профессором аюрведической медицины. (Цит. с сокращениями по: Рецепты здоровья и долголетия. — Днепропетровск: Росток, 1994.)

## **ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ И ЧЕЛОВЕК**

Итак, на чем же основывается аюрведическое питание? Для того, чтобы разобраться в этом, начнем с самого начала.

## В основе Аюрведы лежит КОНЦЕПЦИЯ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ.

Еще в глубокой древности риши (как, впрочем, и многие другие мудрецы) постигли, что сознание было энергией, проявленной в пяти основных элементах: Эфире (пространстве), Воздухе, Огне, Воде и Земле.

Эти основные элементы проявляются в человеческом теле как три фундаментальных принципа или признака, известных как ТРИДОША. Из Эфира и Воздуха проявляется телесный воздух, называемый Вата (по-санскритски это называется Вата Доша; «вата» — букв. «ветер»). Огонь вместе с Водой проявляется в теле как принцип огня, именуемый Пита (Пита Доша; «пита» — букв. «желчь»). Земля с Водой проявлены как вода тела, известная как Капха (Капха Доша; «капха» — букв. «слизь»).

Эти три элемента — Вата, Пита и Капха — ответственны за все биологические, психологические и патологофизические функции тела, ума и сознания. Каждая из них имеет одну основную функцию: Вата Доша отвечает за движение, Пита Доша отвечает за обмен, а Капха Доша отвечает за структуру. Все вместе они действуют как основная составляющая часть тела и как защитный барьер, создавая нормальный психологический уровень организма. Когда эти элементы разбалансированы, они способствуют болезненным процессам.

Тридоша отвечает за естественные потребности и индивидуальные склонности к пище, ее вкус, температуру и т. д. Тридоша отвечает за творение, поддержание и распад тканей тела, за удаление продуктов распада из тела, а также за психические проявления, включая эмоции страха, гнева и алчности, а также за высший уровень человеческих

эмоций — понимание, сочувствие и любовь. Таким образом, Тридоша — основа психосоматического существования человека.

Основная конституция каждого индивидуума определяется при зачатии. Именно в этот момент определяется строение индивидуума путем комбинаций и перестановок телесного воздуха, огня и воды, которые проявлены в телах родителей.

Согласно Аюрведе, существует семь типов конституции тела: 1) Вата; 2) Пита; 3) Капха; 4) Вата-Пита; 5) Пита-Вата; 6) Вата-Капха; 7) Пита-Капха. Среди этих семи основных типов есть множество тончайших вариантов, которые зависят от количественного содержания элементов Вата-Пита-Капха и конституции тела.

Конституция по-санскритски называется Пра-крити. Этот термин означает «природа», «сотворенное» или «первоначально созданное». Первично выраженные пять элементов в теле являются его конституцией. Основная конституция индивидуума остается неизменной в течение всей жизни как генетически определенная. Комбинация элементов, присутствующих при рождении, остается постоянной. Однако комбинация элементов, которые управляют длительными патологофизическими изменениями в теле, варьируется в зависимости от изменения внешней среды.

В жизни повсеместно происходит непрерывное взаимодействие между внутренней и внешней средой. Внешняя среда включает в себя космические силы (макрокосмос), а внутренние силы (микрокосмос) управляются принципами Вата-Пита-Капха. По Аюрведе, основной принцип оздоровления состоит в том, что человек может создавать равновесие внутренних сил, действующих в индивидуу-

ме, изменяя диету и жизненные привычки, чтобы противостоять изменениям внешней среды.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИИ**

Для человека очень важно установить, к какому типу тела он принадлежит, т. к. это помогает выбрать правильную диету, физические упражнения, режим дня, а также принять другие меры для предотвращения болезни. Узнав тип своего тела, человек получает возможность установить в своем организме **ПОЛНОЕ РАВНОВЕСИЕ**.

Прилагаемая карта поможет читателю определить его (или ее) индивидуальное строение.

### *СЕМЬ ОСНОВНЫХ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ*

<b>МОНОДОША</b>	<b>БИДОДОША</b>	<b>ТРИДОША</b>
Вата Пита Капха	Вата-Пита Пита-Вата Вата-Капха Пита-Вата Капха-Пита Капха-Вата	Вата-Пита-Капха

### *ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСНОВНЫХ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ*

#### **ВАТА**

1. Телосложение, близкое к астеническому.
2. Быстрое выполнение любой работы.
3. Склонность к сухости кожи.
4. Непереносимость холодной погоды.
5. Нерегулярное возникновение чувства голода и пищеварения.

6. Быстро «схватывает» новую информацию и быстро забывает.
7. Склонность к запорам.
8. Склонность к беспокойству.
9. Склонность к поверхностному и прерывистому сну.

## **ПИТА**

1. Телосложение, близкое к нормостеническому.
2. Выполняет работу со средней скоростью.
3. Непереносимость жаркой погоды.
4. Острое чувство голода и активное пищеварение.
5. Требуется немного времени для схватывания информации.
6. Средняя память.
7. Не может пропустить очередной прием пищи.
8. Склонность к раздражительности и гневливости.
9. Предприимчивость и крутой нрав.
10. Предпочитает холодную пищу и напитки.
11. Цвет лица и волос тяготеет к красноватому оттенку, наличие родинок и веснушек.
12. Хорошие ораторские способности.

## **КАПХА**

1. Телосложение, близкое к гиперстеническому.
2. Большая физическая сила и выносливость.
3. Медлительность и методичность в работе.
4. Жирная, гладкая кожа.
5. Медленное пищеварение, слабое чувство голода.
6. Спокойный, уравновешенный характер.
7. Медленно «схватывает» новую информацию и медленно забывает.
8. Медленно раздражается и возбуждается.
9. Сон долгий и крепкий.
10. Волосы густые, имеют тенденцию темнеть.

ДОША	ВЛИЯНИЕ НАРУШЕННОГО БАЛАНСА	ВЛИЯНИЕ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДОШИ
1	2	3
<b>БАТА</b>	Грубость кожи Снижение веса Смуглый цвет лица Беспокойство Тревожность Непоседливость Запоры Сниженная физическая сила Артрит Гипертензия	Приподнятое настроение Ясный и бдительный ум Четкая работа кишечника и органов мочеотделения Крепкий сон Хорошее образование всех тканей организма Прекрасная жизненная сила и невосприимчивость к болезням Крепкий сон
<b>ПИТА</b>	Желтоватый оттенок кожи лица Избыточное теплоотделение Недостаточный сон Слабое пищеварение Воспаление Заболевания кожи Изжога Язва желудка Гневливость и раздражительность	Блестящий цвет лица Довольство Хорошее пищеварение Мягкость тела Уравновешенность механизмов тепловыделения и жажды Уравновешенный интеллект
<b>КАПХА</b>	Бледный цвет лица Зябкость (холодность) Упадок сил	Физическая сила Нормальное функционирование суставов

1	2	3
	<p>Леность  Чрезмерная сонливость  Отупение  Астма  Чрезмерное прибавление в весе  Разболтанность в суставах</p>	<p>Устойчивость ума  Чувство собственного достоинства  Ласковая и незлопамятная натура  Сильное и хорошо сложенное тело  Храбрость  Энергичность</p>

**КАЧЕСТВЕННЫЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ  
ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕХ ДОШ**

<b>ДОША</b>	<b>КАЧЕСТВЕННЫЕ</b>	<b>ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ</b>
1	2	3
<b>БАТА</b>	<p>Подвижный  Быстрый  Светлый  Холодный  Мелкий  Грубый  Сухой  Ведет другие доши  Слегка жирная (о коже)</p>	<p>Представляет функции организма, связанные с движением.  Контролирует активность нервной системы и процесс выведения.</p>
<b>ПИТА</b>	<p>Горячий  Крутой, резкий  Светлый</p>	<p>Представляет функции организма, связанные с теплоотделением и</p>

1	2	3
	Кислый	метаболизмом. Управляет пищеварительными функциями организма.
<b>КАПХА</b>	Тяжелый Жирная (о коже) Медлительный Холодный Устойчивый Милovidный Мягкий	Представляет структурную сторону физиологии, отвечает за биологическую силу, естественную сопротивляемость тканей и совершенное строение тела.

### **ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, УЧИТЫВАЮЩИЕ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ КОНСТИТУЦИЮ**

Для поддержания здоровья и равновесия трех свойств — Вата, Пита, Капха — Аюрведа рекомендует употреблять продукты питания **С УЧЕТОМ КОНСТИТУЦИИ**.

**ДЛЯ ВАТА-КОНСТИТУЦИИ:** овес вареный, рис, пшеница. Из бобовых только зеленый горошек, чечевица. Все орехи хороши в малых количествах. Все семечки в малых количествах. Все сладости, кроме сахара, все приправы хороши, все молочные продукты в умеренных количествах, все масла.

**НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ** потреблять следующие продукты: ячмень, гречиху, просо, маис, овес сухой, рожь.

**ДЛЯ ПИТА-КОНСТИТУЦИИ:** ячмень, овес вареный, рис, рожь, все бобовые, кроме чечевицы, орехи только кокосовые, семечки подсолнечника и тыквенные, все сладости, кроме патоки и меда, из специй только кориандр, укроп, корицу, куркуму и немного черного перца, масло несоленое, деревен-

ский сыр, молоко, масло кокосовое, оливковое, подсолнечное, соевое.

**НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:** гречиха, маис, просо, овес сухой, рис коричневый, рожь.

**ДЛЯ КАПХА-КОНСТИТУЦИИ:** ячмень, маис, просо, овес сухой, рожь, все бобовые, кроме фасоли, чечевицы и зеленого горошка, семечки подсолнечниковых и тыквенных, все сладости, все специи, кроме соли, из молочных продуктов только козье молоко, масло миндальное, маисовое или подсолнечное в малых количествах.

**НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:** овес вареный, рис, пшеница, все орехи.

## **НЕСОВМЕСТИМЫЕ ПРОДУКТЫ**

Существуют **НЕСОВМЕСТИМЫЕ ПРОДУКТЫ:**

- рыба и молоко;
- мясо и молоко;
- йогурт и говядина;
- кислые фрукты и молоко.

Кроме этого, дыня — такой продукт, который должен съедаться отдельно. Комбинирование с другими продуктами может вызвать засорение и может препятствовать усвоению пищи кишечником.

Употребление несовместимых продуктов будет причиной дисбаланса в **ТРИДОША**, в результате чего возникнут токсины из-за одновременного приема несочетающейся пищи.

## **РЕГУЛИРОВКА АГНИ**

Прием пищи должен регулироваться состоянием **АГНИ**, огня пищеварения. Не есть, если не чувствуете голода, и не пить, если не чувствуете жажды. Не есть,

когда чувствуете жажду и не пить при чувстве голода. Если вы ощущаете голод, это значит, что действует ваш огонь пищеварения, и когда вы в это время пьете, жидкость будет растворять пищеварительные ферменты и АГНИ будет убывать.

Пища — это питание для тела, ума и сознания. Очень важно, как вы едите. Во время еды нужно сидеть прямо и избегать отвлечений типа телевидения, разговоров или чтения. Ваше внимание и ум должны быть направлены на вкус пищи. Жуйте с любовью и старанием, и вы будете ясно ощущать вкус пищи. Вкус не возникает в пище. Он возникает в переживании того, кто ест. Если ваш АГНИ поврежден, вы не будете чувствовать вкуса пищи. Вкус пищи зависит от АГНИ. Специи помогают пробудить АГНИ, что необходимо и для очищения тела, и для обогащения вкуса пищи. Каждый кусок должен быть прожеван по крайней мере 32 раза, прежде чем он будет проглочен. Такая практика еды позволит пищеварительным ферментам во рту правильно действовать, и, кроме того, это дает желудку время приготовиться к приему пережеванной пищи. Это очень важно — есть с умеренной скоростью.

## **КОЛИЧЕСТВО СЪЕДАЕМОЙ ПИЩИ**

Порции, которые мы принимаем за один раз, тоже имеют большое значение.

Одна треть желудка должна наполниться пищей, одна треть — водой, и одна треть — воздухом. Количество съеденной за один раз пищи должно равняться двум пригоршням (тому, что умещается в двух руках).

Если пищи съедается больше, желудок растягивается и потребует дополнительной пищи. Перегруженный желудок растягивается, как воздушный шар. В результате переедания также создаются добавоч-

ные токсины в кишечном тракте. Пища становится ядом, который организм должен с трудом удалить.

Человек должен есть и пить дисциплинированно и регулярно, ибо еда — это медитация, и если есть правильно, то будут питаться ваше тело, ум и сознание, и увеличится продолжительность жизни.

## **РОЛЬ ВОДЫ В ПОДДЕРЖАНИИ БАЛАНСА В ОРГАНИЗМЕ**

Вода играет жизненно важную роль в поддержании баланса в организме.

Вода может потребляться в виде фруктовых соков. Хотя фруктовый сок не должен приниматься во время пищи, а вода при еде необходима.

Во время еды нужно пить воду маленькими глотками. Принимаемая с пищей вода становится нектаром, помогающим пищеварению. Если вода будет выпита после еды, то желудочный сок будет разжижаться, и пищеварение будет затруднено.

Климат влияет на количество воды, необходимой организму. Пищеварение работает, когда человек пьет много воды.

Слишком много воды может вызвать ее удержание и добавочный вес тела.

При несварении нужно проводить пост на теплой воде. Это поможет очищению и увеличению АГНИ. Холодная вода будет остужать АГНИ, поэтому ледяная вода — яд для системы пищеварения, а теплая вода — нектар.

## **ПОСТ**

Перед принятием поста необходимо тщательно рассмотреть индивидуальную конституцию. На Западе

иногда люди предпринимают пост в течение 10, 15, 20 или более дней, без учета их конституции. Такое непонимание требований, предъявляемых конституцией, может нанести организму вред. Человек Вата-конституции не должен поститься дольше трех дней. Воздержание от еды увеличивает легкость в теле, а Вата (воздух тела) также является легким. Таким образом, элемент Вата становится поврежденным, если поститься слишком долго, и этот поврежденный элемент создает страх, беспокойство, нервозность и слабость.

Эти же предписания о продолжительности поста касаются людей и Пита-конституции. Пост более четырех дней ухудшит Пита, увеличивая элемент огня в теле. Такое возрастание Пита может быть причиной таких психофизических реакций, как гнев, ненависть и головокружение.

Люди с Капха-конституцией, однако, могут предпринимать продолжительный пост. Они будут испытывать ощущение возрастающей легкости, большего познания и открытия сознания. Ясность и способность к пониманию будут возрастать.

## ПИЩЕВЫЕ ПРОТИВОЯДИЯ

Пищевые противоядия нужно употреблять в приготовленном виде или во время еды вместе с основной пищей.

<b>ВИД ПИЩИ</b>	<b>ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ</b>	<b>ПРОТИВОЯДИЕ</b>
1	2	3
<b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>		
Сыр	Увеличивает закупорки и слизь, обостряет	Черный перец, стручковый перец или красный стручко-

1	2	3
	Пита и Капха	вый перец, петрушка, лук
Мороженое	Увеличивает слизь, создает закупорки	Гвоздика или кардамон
Сливки	Увеличивает слизь, создает закупорки	Кориандр и кардамон
Йогурт	Увеличивает слизь, создает закупорки	Тмин или имбирь
<b>ЗЕРНОВЫЕ</b>		
Овес	Увеличивает Капха и жир	Горчичные зерна или тмин
Рис	Увеличивает Капха и жир	Гвоздика или зерна перца
Пшеница	Увеличивает Капха и жир	Имбирь
<b>ОВОЩИ</b>		
Бобовые	Образуют газы и вздутие живота	Чеснок, гвоздика, черный перец, красный стручковый перец, имбирь, каменная соль или
Кабачки	Образуют газы	стручковый перец отварить в подсолнечном масле с горчичным зерном
Чеснок	Увеличивает Пита	Тертый кокос и лимон
Зеленый салат	Образует газы	Оливковое масло с лимонным соком
Лук	Образует газы	Лимон, йогурт и горчичное зерно
Картофель	Образует газы	Гхи с семечками перца

1	2	3
Поми- доры	Увеличивают Капха	Липа клиткмин
<b>ФРУКТЫ</b>		
Сухо- фрукты	Образуют сухость, могут обострить Вата	Вымачивать в воде
Манго	Вызывают понос	Гхи с кардамоном
Дыня, арбуз	Выдерживают воду	Тертый кокос с кориандром Соль со стручковым перцем
<b>ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ</b>		
Орехи	Образуют газы и увеличивают Пита	Намочить на ночь и варить масло со стручковым перцем
Арахисовое масло	Тяжелое, обладает поражающим свойством, увеличи- вает Пита, создает головную боль	Имбирь или жареный тмин- ный порошок
<b>РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ-ЯДЫ</b>		
Алко- голь	Стимулирующее. Создает депрессию	Давать $\frac{1}{4}$ ч. ложки тминного семени или 1—2 семечки кардамона
Черный чай	Стимулирующее. Создает депрессию	Имбирь
Шоко- лад	Стимулирующее. Также действует подавляюще на сис- темы организма	Кардамон или тмин
Кофе- ин	Стимулирующее. С последующим	Порошок мускатного ореха с кардамоном

1	2	3
Кофе	эффектом подавления организма Стимулирующее. Подавляет организм	Порошок мускатного ореха с кардамоном
Сладости	Увеличивают возможность закупорки	Сухой имбирный порошок
Табак	Обостряет Пита и стимулирует Вата	Корень аира или семена сельдерея

### НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ШЕСТИ ВКУСОВ

Аюрведа признает существование шести вкусов: сладкого, кислого, соленого, горького, острого и вяжущего.

Приведем несколько примеров шести вкусов:

**СЛАДКИЙ:** сахар, молоко, рис, хлеб, финики, изюм;

**КИСЛЫЙ:** кефир, лимон и другие цитрусовые, старый сыр;

**СОЛЕНЫЙ:** каменная соль, морская соль;

**ОСТРЫЙ:** пряная пища, перец, имбирь, тмин, лук, чеснок;

**ГОРЬКИЙ:** шпинат и другие зеленые овощи, оливки, редис, грейпфрут;

**ТЕРПКИЙ:** фасоль, бобовые, зеленые овощи, капуста, салат, орехи, каштан, мед.

Люди Вата-конституции (астенический тип) обожают сладкое, кислое и соленое и любят горячее питье.

Люди Пита-конституции (нормостенический тип) обычно поглощают большое количество пищи и питья, но по природе склонны к сладкому, горькому и вяжущему на вкус, любят холодные напитки.

Люди Капха-конституции (гиперстенический тип) любят острую, горькую и вяжущую пищу.

## **НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ШЕСТИ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ КАЧЕСТВ**

**ТЯЖЕЛАЯ ПИЩА:** сыр, кефир, орехи, бананы, пшеница, инжир;

**ЛЕГКАЯ ПИЩА:** ячмень, кукуруза, просо, фасоль, специи, многие овощи;

**ЖИРНАЯ ПИЩА:** молочные продукты, масло, растительные масла, кокосовый орех, орехи;

**СУХАЯ ПИЩА:** ячмень, кукуруза, картофель, бобы, мед, многие овощи, многие специи;

**ТЕПЛАЯ ПИЩА:** все виды теплой пищи и напитков;

**ХОЛОДНАЯ ПИЩА:** все виды холодной пищи и напитков.

## **СОВЕТЫ АЮРВЕДЫ**

1. Ешьте в спокойной и тихой атмосфере со спокойным умом. Компания и окружение должны быть приятными. Во время приема пищи не следует работать, читать или смотреть телевизор. Всегда кушайте сидя. Ешьте каждый день примерно в один и тот же час.

2. Не ешьте слишком быстро или слишком медленно. Ешьте примерно на  $\frac{3}{4}$  ваших возможностей. Не выходите из-за стола очень голодными или очень сытыми.

3. Избегайте следующего приема пищи до тех пор, пока не переварилась предыдущая. (Пропустите 3—6 часов между приемами пищи.)

4. Полезно пить во время еды маленькими глотками воду или другие напитки. Температура выби-

рается по вкусу, но обычно не ниже комнатной. Лучше избегать употребления больших количеств жидкости как перед приемом пищи, так и после него в течение 1—2 часов.

5. Не следует пить молоко с пищей, имеющей смешанный вкус (например, овощи, мясо и т. д.). В частности, не следует сочетать молоко с рыбой, яйцами, кислыми продуктами (кислые фрукты, кефир и т. д.), редисом, чесноком, солью. Молоко можно пить с гренками, злаками, сладостями или отдельно от пищи.

6. Диета должна быть сбалансирована так, чтобы включала все шесть вкусов при каждом приеме, или, по крайней мере, в течение дня. Могут учитываться также факторы конституции и физиологии.

7. Обычно мы следуем нашим самопроизвольным желанием. Желание — это средство, при помощи которого физиология может выразить свои текущие потребности для достижения баланса. Однако из-за дурных привычек или некоторого дисбаланса в физиологии могут возникнуть желания, не поддерживающие жизнь.

8. Основным приемом пищи должен быть второй завтрак.

Завтрак и обед должны быть легче как по количеству, так и по качеству.

9. Следует избегать употребления кефира и сыра на ночь.

10. Лучше не варить и не нагревать мед.

11. Избегать холодных напитков и пищи, поскольку они мешают пищеварению.

12. После приема пищи посидите спокойно несколько минут перед возвращением к активной деятельности.

13. Не ешьте перед сном. Если чувствуете голод,

можете выпить стакан теплого молока (можно с кардамоном или имбирем).

14. Тщательно прожевывайте пищу — процесс пищеварения начинается во рту.

15. Аюрведа не поощряет прием в пищу большого количества сырой пищи, такой, как сырые овощи, неотваренный овес и т. д. Это не относится к фруктам.

16. Лучше не есть, когда вас захлестнули сильные эмоции: злость, беспокойство, печаль и т. д., а подождать, пока ваше сознание успокоится.

## РЕЗЮМЕ

Г. П. Малахов считает, что для долгой и счастливой жизни следует со всем вниманием отнестись к рекомендациям Аюрведы относительно Дош и путем вышеуказанных рекомендаций уравновесить их. «Зная природу Дош, — пишет он, — и возможность регулировать их вкусами и другими характеристиками пищи (легкость, сухость, плотность, холодность и т. п.), можно воздействовать на самые глубинные слои нашего тела — квантово-механический уровень, от которого и зависит все функционирование в организме, вся его физиология. Это уже более скрытый «ключик», позволяющий открыть нам секрет к долгой, здоровой жизни и максимальной реализации самого себя».

Но наряду с этим Г. П. Малахов советует соблюдать и все ранее указанные механизмы усвоения и переработки пищи. По его мнению, *только с учетом самого действенного и лучшего в науке о питании, т. е. синтеза европейской, азиатской*

*и индусской систем питания, можно достичь желаемых результатов, т. к. такой синтез позволяет максимально индивидуализировать процесс питания.*

Поясняя свою позицию, Г. П. Малахов пишет: «...В нашем питании огромное значение играют два фактора: выбор здоровой пищи, удовлетворяющей запросам конкретного организма (учитывание Инь-Ян и уравнивание Дош), и способы кулинарной обработки, максимально щадящей все живые элементы».

## РЕЦЕПТЫ

И в заключение хотим привести рекомендации Г. П. Малахова по приготовлению зерна с пояснениями автора. (Цит. с сокращениями по: Малахов Г. П. Целебные силы. Питание. — СПб.: АО «Комплект», 1993.)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗЕРНА

Общие правила для приготовления каш из любых круп следующие: предварительно замочить крупу на 2—3 часа. Затем воду слить и варить только в воде. В основном, стараться довести до кипения и после этого снять с огня и хорошо укутать для упаривания. Затем по вкусу добавить масло, подсластить (что нежелательно), или подсолить, что также нежелательно.

Можно делать каши на отварах трав, это придает им особенно пикантный вкус и целебность. С этой целью крупу желательно мочить в течение 12 часов.

Затем в полотняный мешочек, а можно и без него, заваривают травы, воду сливают, а отвар доливают к крупе. Доводят до кипения и оставляют настаиваться в укутанном виде. Затем добавляют масло и т. д. по вкусу.

Можно после того, как крупа готова, сделать на сковородке поджарку: лук, морковь и еще что-нибудь. Поджарка готовится до исчезновения горечи лука. Все это поджаривается на растительном масле. В готовую поджарку, а ее может быть много, добавить кашу и хорошенько перемешать. Выключить огонь и дать немного остыть. Принимать в теплом виде. Очень полезна для лиц с возбужденной Доша Капха.

### **РАСПАРЕННОЕ ЗЕРНО**

Можно взять любое цельное зерно, но в основном применяется пшеница. стакан зерна, предварительно тщательно промытого, засыпать в термос, залить 3—4 стаканами крутого кипятка (воду лучше брать дистиллированную) и настаивать не менее 3—4 часов. Затем воду слить, высыпать зерно в тарелку, по вкусу добавить масло, мед или всевозможные специи и кушать после салата.

Это блюдо очень полезно людям с преобладающей Доша Вата. Если нет термоса, то все это можно сделать в обычной банке. Только укутайте ее плотнее и поместите в целлофановый пакет.

### **ЗАМОЧЕННОЕ ЦЕЛЬНОЕ ПШЕНИЧНОЕ ЗЕРНО**

Зерна моют и заливают холодной водой так, чтобы вода их покрывала. Через 24 часа лишнюю воду сливают, и зерна ставят в холодильник. Приготов-

ленные таким образом, их можно употреблять в течение 3—4 дней. Перед употреблением их можно слегка подогреть, добавить вышеуказанное, как к распаренному зерну и кушать.

Вариант. Зерна заливают холодной водой и держат только ночь. Утром их можно есть.

Приготовленные таким образом пшеничные зерна рекомендуются для взрослых и детей со здоровыми зубами. Такие зерна возбуждают вкусовые нервы, способствуют образованию слюны. Возбуждают всю пищеварительную систему и облегчают дефекацию, поглощая яды в кишках, а также оказывая бактерицидное действие.

### **ПРОРОСШИЕ ПШЕНИЧНЫЕ ЗЕРНА**

Пшеничные зерна моют и кладут в тарелку, на дне которой разостлана ткань, смоченная в теплой воде. Сверху зерно прикрывают такой же мокрой тканью. Тарелку оставляют при температуре 22—33 градуса, время от времени увлажняя верхнюю ткань, пока зерна не проклюнутся. (Таким же образом готовятся все остальные зерновые продукты: кукуруза, рожь и т. д.) При длине выростка 1—1,5 мм отмечается максимальная биологическая ценность зерна.

Приготовленные таким образом зерна богаты витаминами, особенно группы В и Е, ферментами, микроэлементами (содержатся в оболочке), и к тому же при переваривании белков пшеницы образуются особые вещества — эндофины. Все эти вещества необходимы для построения всех видов человеческого тела и укрепления психики.

Вот еще несколько рецептов особенно целебных блюд из проросшего зерна.

Приготовление лечебных каш и киселя следует проводить следующим образом: за 12—24 часа до приготовления блюда из проросшего зерна (из расчета 50—100 грамм на человека) его проращивают вышеуказанным способом. Затем промывают и пропускают через мясорубку. После этого добавляют мед по вкусу, масло и другие специи. В зависимости от того, сколько добавлено, получается каша или кисель. Кипятить ни кашу, ни кисель недопустимо.

### **ПШЕНИЧНО-РАСТИТЕЛЬНАЯ СМЕСЬ**

Мною разработан уникальный по целительной силе рецепт пшенично-растительной смеси:

а) Проросшее зерно перемолоть на мясорубке; перемолоть свежую морковь (можно использовать выжимки от соковыжималки), свеклу, корень сельдерея, одуванчика, пастернака, петрушки и много других съедобных культурных и дикорастущих растений, употребляемых в пищу. Все это тщательно перемешивается между собой и перемолотым проросшим зерном, добавляется немного меда в качестве консерванта.

В зависимости от компонентов вкус смеси меняется в широких пределах, что позволяет избирательно влиять на Доши. Меняя растения и подбирая их с учетом ваших заболеваний, вы можете целенаправленно воздействовать на их скорейшее исцеление. Например, если использовать корень и зелень одуванчиков с перемолотыми зернами пшеницы, то эта смесь способствует скорейшему восстановлению от физических нагрузок, тонизирует весь организм. Если использовать петрушку, морковь и зерна, то вы будете оздоравливать почки и т. д.

Особенно полезна эта смесь зимой и ранней весной. В этот период к перемолотому проросшему зерну полезно добавлять размоченные сухофрукты: абрикосы, яблоки, груши, изюм, а также морковь, свеклу и другие травы. Вкус получается очень интересный, своеобразный. Насыщаемость такой смесью довольно велика. Многие становятся сытыми от 3—5 ложек.

б) Смесь готовится подобным же образом, но только вместо меда берете масло. Масло рекомендуется использовать для получения несладких смесей. В этом случае используются горькие травы, вяжущие и так далее.

Обе разновидности смеси готовить раз в неделю и кушать по мере надобности. По крайней мере неделю—две она остается такой же целебной.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
<b>ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА</b> .....	<b>4</b>
<b>ЕВРОПЕЙСКАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ</b>	
<b>(НАТУРАЛЬНАЯ ГИГИЕНА)</b> .....	<b>6</b>
<b>ЗНАЧЕНИЕ СЫРОЙ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ</b> .....	<b>8</b>
<b>ПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ</b>	
<b>ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ</b> .....	<b>13</b>
<b>КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ</b>	
<b>«ПО МАЛАХОВУ»</b> .....	<b>15</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b>	
<b>ПО ПРАВИЛЬНОМУ УПОТРЕБЛЕНИЮ ПИЩИ</b> ...	<b>16</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b>	
<b>ПО ПЕРЕВАРИВАНИЮ И УСВОЕНИЮ ПИЩИ</b> ....	<b>21</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b>	
<b>ПО НОРМАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ</b>	
<b>ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА</b> .....	<b>21</b>
<b>ПЕРЕХОД НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ</b> .....	<b>22</b>
<b>СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ</b> .....	<b>24</b>
<b>АЗИАТСКАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ</b>	
<b>(МАКРОБИОТИКА)</b> .....	<b>26</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МАКРОБИОТИКИ</b> .....	<b>28</b>
<b>ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИНЬ И ЯН</b> .....	<b>28</b>
<b>СПИСОК ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ</b> .....	<b>30</b>
<b>ДЕСЯТЬ РЕЖИМОВ ПИТАНИЯ</b> .....	<b>33</b>

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕРЕХОДА	
НАНОВЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ.....	33
СОВЕТЫ ПО КУЛИНАРНОЙ ТЕХНИКЕ.....	35
МАКРОБИОТИЧЕСКАЯ КУХНЯ.....	36
<b>ИНДУССКАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ</b>	
<b>(АЮРВЕДА).....</b>	<b>38</b>
ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ И ЧЕЛОВЕК.....	39
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ	
КОНСТИТУЦИИ.....	42
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, УЧИТЫВАЮЩИЕ	
ИНДИВИДУАЛЬНУЮ КОНСТИТУЦИЮ.....	46
НЕСОВМЕСТИМЫЕ ПРОДУКТЫ.....	47
РЕГУЛИРОВКА АГНИ.....	47
КОЛИЧЕСТВО СЪЕДАЕМОЙ ПИЩИ.....	48
РОЛЬ ВОДЫ В ПОДДЕРЖАНИИ БАЛАНСА	
В ОРГАНИЗМЕ.....	49
ПОСТ.....	49
ПИЩЕВЫЕ ПРОТИВОЯДИЯ.....	50
НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ШЕСТИ ВКУСОВ.....	53
НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ШЕСТИ ОСНОВНЫХ	
ПИЩЕВЫХ КАЧЕСТВ.....	54
СОВЕТЫ АЮРВЕДЫ.....	54
<b>РЕЗЮМЕ.....</b>	<b>56</b>
<b>РЕЦЕПТЫ.....</b>	<b>57</b>
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗЕРНА.....	57

*Справочное издание*

**РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ  
50 самых лучших рецептов**

Автор-составитель *Смирнова Любовь*

Ответственная за выпуск *В. Н. Волкова*

ООО «Харвест».  
Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.04.  
Республика Беларусь, 220013, Минск, ул. Кульман,  
д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Открытое акционерное общество  
«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».  
Республика Беларусь, 220600, Минск, ул. Красная, 23.

**www.infanata.org**

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

**www.infanata.org**