

The background features abstract, overlapping green geometric shapes in various shades, including light lime green, medium green, and dark forest green, creating a modern, layered effect. The shapes are primarily located on the left and right sides of the frame, leaving a large white central area for the text.

***Нетрадиционные
системы питания***

Под нетрадиционным питанием понимают такое питание, которое в той или иной степени отличается от принятых в современной медицине принципов рационального и лечебного питания.

Основные виды нетрадиционного питания

- ▶ Раздельное питание
- ▶ Вегетарианство
- ▶ Питание по лунному календарю
- ▶ Питание по группам крови
- ▶ Редукционное питание
- ▶ Аюрведическое питание
- ▶ Питание в дзен-макробиотике
- ▶ Праноеды

Раздельное питание



Раздельное питание

Одним из авторов кто не только разработал, но и сам придерживался данной системы был доктор Шелдон. Он сформулировал основные правила системы раздельного питания так:

- ▶ **Семь правил питания**
- ▶ **Правило № 1.** Ешьте кислоты и крахмал в разное время.
- ▶ **Это значит:** углеводные продукты (хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие) нельзя есть вместе с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом и прочими кислыми фруктами, а также с помидорами.
- ▶ **Правило № 2.** Ешьте белки и углеводы в разное время.
- ▶ **Это значит:** каши, хлеб, картофель, макароны нельзя есть вместе с мясом, яйцами, сыром, орехами.
- ▶ **Правило № 3.** Ешьте лишь одну концентрированную белковую пищу за один прием.
- ▶ **Это значит:** в один прием пищи не должны входить орехи и мясо, или яйца и мясо, или сыр и мясо, или сыр и яйца. Для усвоения того или иного белкового продукта нужны различные условия в желудке в качественном и количественном плане. Так, например, яйца требуют иного времени для выделения сока, нежели мясо или молоко. То есть бифштекс с яйцом не лучший вариант обеда. Целесообразнее сегодня съесть бифштекс, а завтра — яичницу.

- ▶ **Правило № 4.** Ешьте белки и кислоты в разное время.
- ▶ **Это значит:** апельсины, лимоны, помидоры нельзя есть вместе с мясом, рыбой, яйцами, сыром, орехами.
- ▶ **Правило № 5.** Ешьте жиры и белки в разное время.
- ▶ **Это значит:** не стоит сочетать сливочное и растительное масло с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками.
- ▶ **Правило № 6.** Ешьте крахмалы и сахар в разное время.
- ▶ **Это значит:** не добавляйте желе, джемы, фруктовые конфитюры, любой сахар (белый или тростниковый, фруктовый или молочный), мед и сиропы в пирожки, хлеб, печенье, каши и картофель.
- ▶ **Правило № 7.** Существуют ни с чем не сочетаемые продукты: молоко, арбузы и дыни.

Семь правил приема пищи

Раздельное питание «метод Шелтона», подразумевает и особые правила приема пищи.

Правило № 1. Не следует пить во время еды.

Это очень важно, и приверженцам раздельного питания необходимо это правило неукоснительно соблюдать. Шелтон был против употребления чая или кофе, считая, что они стимулируют аппетит и, таким образом, способствуют перееданию. Сам диетолог всем напиткам предпочитал воду – не слишком сильно охлажденную, но и не подогретую. Исследования Шелтона показали, что вода из желудка уходит через 10 минут после ее приема. Если запивать пищу жидкостью, последняя унесет из организма большую часть разбавленного пищеварительного сока. Это ослабит процесс пищеварения. Помимо этого, человек, «запивающий» свой завтрак, обед или ужин вместо того, чтобы тщательно пережевывать и смачивать слюной пищу, проглатывает еду увлажненной и полупережеванной, а значит, не обработанной пищеварительным ферментом.

- ▶ Пить следует за 10-15 минут до еды, через 30 минут после приема фруктов, через 2 часа после крахмалистой пищи и через 4 часа после белковой.
- ▶ **Правило № 2.** Пищу необходимо тщательно пережевывать. Полностью пережеванная еда сразу подвергается действию пищеварительных соков, тогда как быстро проглоченные куски требуют значительно больше времени для усвоения. Пережевывание способствует и быстрому чувству насыщения.
- ▶ **Правило № 3.** Используйте только постное мясо. Не употребляйте копчености и жирное мясо.
- ▶ **Правило № 4.** Мясо, птицу и рыбу надо готовить на пару, отваривать, тушить или запекать на гриле. Готовьте на один раз – не стоит разогревать еду.
- ▶ **Правило № 5.** Ешьте чаще. По Шелтону, промежуток между приемом белков и углеводов должен составлять 2 часа. Это значит, что вместо привычных завтрака, обеда и ужина можно позволить себе перекусывать каждые 2 часа.
- ▶ **Правило № 6.** Сократите употребление соли, перца и других специй и приправ. Шелтон советовал вообще отказаться от специй. Он считал, что они бесполезны и не нужны организму, извращают ощущение вкуса, тормозят усвоение пищи и способствуют перееданию.
- ▶ **Правило № 7.** Не заставляйте себя есть. Не ешьте при недомоганиях. Не ешьте, если вам предстоит серьезная работа.

Плюсы

▶ **Контроль за рационом**

- ▶ Такие продукты как колбаса и торты в питании «по Шелтону» абсолютно запрещены. Следовательно, уменьшается потребление жиров. Зато приветствуется большое количество овощей и фруктов, которые полезны для здоровья. Раздельное питание позволяет также контролировать размер порций, ведь съесть слишком много какого-то одного продукта гораздо сложнее, чем сложносочиненное блюдо. Кроме того, употребляя по отдельности мясо, хлеб и картошку, мы садимся за стол не менее 5 раз в день. То есть данная система вынуждает соблюдать дробность рациона, что предотвращает переедание, которое причиняет куда больше вреда, чем «несочетаемые» продукты.

▶ **Легкость ощущений**

- ▶ Совместимые продукты быстро перевариваются. Поступая в пищеварительный тракт, они не вызывают процессов гниения и брожения, то есть не происходит отравление организма токсинами. Именно поэтому при переходе на раздельное питание уже в скором времени улучшается самочувствие, отсутствует тяжесть в желудке. Также может нормализоваться вес.

▶ **Антиэйдж-эффект**

- ▶ В сущности, если закрыть глаза на надуманные сложности во взаимоотношениях продуктов и предвзятое отношение к молоку и бобовым, раздельное питание можно свести к той самой полноценной низкокалорийной диете, которую ученые рекомендуют желающим дожить до 150 лет.

▶ **Удобно и просто**

- ▶ Шелтон заранее облегчил жизнь последователям своей теории питания, разработав основные принципы сочетаемости продуктов и составив схему. Не надо считать калории или баллы, достаточно носить с собой таблицу. Все очень схематично и, соответственно, доступно для понимания.

Минусы

- ▶ Проблемы с обоснованием теории. В составе почти всех продуктов питания содержатся и белок, и жиры, и углеводы — только в разных соотношениях. Иначе говоря, любая пища изначально является смешанной.



▶ Заложено природой

- ▶ Наш организм устроен весьма разумно: как только пища поступает в рот, пищеварительная система сразу же получает сигнал о выделении целого спектра необходимых ферментов. Человеку всегда было свойственно смешанное питание, и пищеварительная система работает в соответствии с этой особенностью. Каждое питательное вещество переваривается соответствующим ферментом на своем участке пищеварительного конвейера, поэтому наш организм не нуждается в искусственном разделении продуктов на протеиновые, углеводные и жировые.



▶ Ленивый желудок

- ▶ Противники раздельного питания предполагают что переход на раздельное питание может ослабить функцию органов пищеварения, поскольку не обеспечивает полноценной нагрузки различным ферментативным системам. Если вдруг привычное меню изменилось, некомфортные ощущения в животе гарантированы, ведь пищеварительные железы «забыли», как переваривать обычную смешанную пищу, но это смешно, так как изначально продукты состоят из разных компонентов (и белков и жиров и углеводов.)





- ▶ **Тоска зеленая**

- ▶ По мнению некоторых исследователей, при соблюдении раздельного питания в головном мозге уменьшается количество нейромедиаторов хорошего настроения — серотонина и других что может приводить к ухудшению настроения и депрессиям.

- ▶ Однако доктор Герберт Шелтон придерживался разработанной им системы отдельного питания всю свою жизнь, а прожил он без малого 100 лет.

Вегетарианство



▶ **Суть вегетарианства**

- ▶ Вегетарианство представляет собой систему питания , при которой из рациона исключаются либо существенно ограничиваются продукты животного происхождения.

Многие люди придерживаются такой системы питания постоянно, руководствуясь религиозными либо этическими соображениями.

Часто вегетарианство показано с лечебной либо профилактической целью. При этом вегетарианство может быть строгим, то есть исключаящим употребление всех продуктов животного происхождения, включая молоко, молочные продукты и яйца.

ПЛЮСЫ : Вегетарианская пища богата витаминами, пектином, каротином, клетчаткой и другими полезными веществами. По статистике среди вегетарианцев малый процент тучных людей, а связано это с быстрым возникновением чувства сытости от растительной пищи.

- ▶ 1. Вегетарианская диета помогает бороться с лишним весом, так как растительная пища содержит меньше калорий и жиров. Такой рацион даже при значительном объеме потребляемых продуктов обладает невысокой энергетической ценностью и обуславливает чувство насыщения, что позволяет не набирать лишних килограммов веса.

- ▶ 2. Вегетарианские диеты содержат большое количество растительной клетчатки, что стимулирует перистальтику кишечника и способствует регулярному его опорожнению при хронических атонических запорах. Растительная пища положительно влияет на микрофлору кишечника.

- ▶ 3. Овощи и фрукты выводят из организма шлаки и токсины, активизируют защитные силы организма, нормализуют обмен веществ. Вегетарианцы почти не страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, диабета. Овощи содержат в большом количестве фитонциды – вещества, губительно действующие на болезнетворные бактерии и подавляющие процессы гниения в кишечнике. Овощная пища предупреждает развитие атеросклероза.

- ▶ 4. В овощах и фруктах содержится много витаминов и микроэлементов, в том числе калия и магния, т. е. веществ, в которых крайне нуждается организм современного человека.
- 5. Для приготовления овощных блюд используется меньше соли, которая в больших количествах вредна для здоровья.
- 6. Растительная пища содержит много полезных углеводов, которые являются хорошим источником энергии для организма. Поэтому вегетарианцы энергичны и среди них больше долгожителей.
- 7. Вегетарианцы уверены, что, отказавшись от мяса, человек обретает не только здоровье, но и душевный покой. Их лозунг «Мы никого не убили» повышает самооценку, поднимает личность на более высокую ступень развития.

Однако, помимо достоинств, растительные диеты имеют ряд недостатков, которые представляются существенными с точки зрения современной науки о питании.

- ▶ 4. В овощах и фруктах содержится много витаминов и микроэлементов, в том числе калия и магния, т. е. веществ, в которых крайне нуждается организм современного человека.
- 5. Для приготовления овощных блюд используется меньше соли, которая в больших количествах вредна для здоровья.
- 6. Растительная пища содержит много полезных углеводов, которые являются хорошим источником энергии для организма. Поэтому вегетарианцы энергичны и среди них больше долгожителей.
- 7. Вегетарианцы уверены, что, отказавшись от мяса, человек обретает не только здоровье, но и душевный покой. Их лозунг «Мы никого не убили» повышает самооценку, поднимает личность на более высокую ступень развития.

Однако, помимо достоинств, растительные диеты имеют ряд недостатков, которые представляются существенными с точки зрения современной науки о питании.

МИНУСЫ

- ▶ 1. При использовании продуктов только растительного происхождения труднее составить сбалансированный рацион питания: в пище животного происхождения содержатся незаменимые аминокислоты, необходимые для жизнедеятельности человеческого организма. Их дефицит может привести к ухудшению и даже потере зрения.
- 2. получают мало витамина B12

Отказываясь от мяса, вегетарианцы рискуют стать жертвами железодефицитной анемии, ведь железо лучше всего усваивается именно из продуктов животного происхождения.

Исключая из рациона рыбу, вегетарианцы лишают себя источника хорошо усваиваемого белка, витаминов, минеральных веществ, а также полиненасыщенных жирных кислот, которые играют важную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, а также гипертонии.

- ▶ Одна из основных опасностей вегетарианства заключается в недостатке витамина В12, содержащегося в продуктах животного происхождения. Недостаток этого витамина может спровоцировать развитие анемии

Питание по лунному календарю



▶ На то как наш организм усваивает употребляемые нами продукты оказывают влияние многие факторы. Не маловажным является влияние положения Луны в знаках зодиака и её фазы.

▶ **Новолуние.** Организм лучше всего воспринимает процедуры направленные на очищение, освобождения от шлаков. Поэтому полезно провести однодневное голодание или устроить разгрузочный день.

Растущая Луна

▶ Питает, накапливает энергию и силы, организует, планирует, призывает к отдыху и бережному отношению к себе.

Убывающая Луна

▶ Вымывает, расслабляет, призывает к активности и расходованию энергии.

▶ **Полнолуние**

- ▶ Очень полезно однодневный пост в полнолуние, потому что в этот день организм все воспринимает очень активно - в том числе и многочисленные искусственные добавки, которых так много в нашей пище. В тканях в этот день быстрее скапливается вода, соединительная ткань размягчается. В отношении питания это в первую очередь означает, что в одних и тех же условиях при убывающей Луне вы будете не так быстро прибавлять в весе, как при растущей.

При растущей Луне мы чаще испытываем чувство насыщения и чаще полнеем, чем при убывающей Луне (при этом условия приёма пищи и её количество в обоих случаях примерно одинаковы). И наоборот: при убывающей Луне можно есть гораздо больше и совершенно не прибавлять в весе.

Огромное влияние на питание оказывают знаки зодиака .

▶ **Знаки ОВЕН, ЛЕВ, СТРЕЛЕЦ**

▶ Это дни тепла. Главный элемент - огонь, часть растения - плод.

Качество продуктов питания : белок.

В эти дни проявляются лучшие качества белков, что благоприятно влияет на психику и органы чувств.

Хорошо усваиваются белки и фрукты.

Знаки ТЕЛЕЦ, ДЕВА, КОЗЕРОГ

▶ Это дни холода. Элемент - земля, часть растения - корень.

Качество продуктов питания: соль.

В эти дни проявляются лучшие качества соли, что благоприятно для питания крови.

В эти дни лучше отказаться от большого количества сала, ветчины, сельди, плавленых сыров и подобных продуктов. Если вам рекомендовано соблюдать диету с пониженным содержанием соли, будьте в эти дни особенно внимательны. К сожалению именно в эти дни хочется съесть что-нибудь солёненькое.

.

▶ **Знаки БЛИЗНЕЦЫ, ВЕСЫ, ВОДОЛЕЙ**

▶ Это дни света. Элемент - воздух, часть растения - цветок.

Качество продуктов питания: жиры.

В эти дни проявляются лучшие качества жиров, что благоприятно для желез.

Если у вас проблемы с эндокринной системой проследите за тем, что вам особенно нравится есть в эти дни. Возможно вы обнаружите, что вас тянет не совсем на те продукты, которые для вас полезны. Поэтому рацион питания придется изменить. Тоже относиться и к другим дням.

Знаки РАК, СКОРПИОН, РЫБЫ

▶ Это дни воды. Элемент - вода, часть растения - лист.

Качество продуктов питания: углеводы.

В эти дни проявляются лучшие качества углеводов, что благоприятно влияет на нервную систему.

Благоприятно есть хлеб, булочки.... Для тех кто склонен к полноте ограничится в эти дни легкоусвояемым хлебом.

Плюсы и минусы питания по лунному календарю

- ▶ Плюсом является вполне обоснованная рекомендация согласовывать питание с характером влияния Луны на здоровье человека. А с фактом лунного влияния уже никто не спорит. Луна не только активно влияет на наше здоровье и самочувствие, если верить результатам недавних научных исследований, даже смертность напрямую зависит от фаз Луны.
- ▶ МИНУС
- ▶ Подходит только тем кто начинает активно интересоваться жизнью, готов следить за лунным календарем, прилагать определенные усилия для очистки организма.

Питание по группе крови

| | | | | мясо, птица |
|--------------|----|-----|----|------------------------|
| группа крови | | | | продукт |
| I | II | III | IV | |
| - | - | - | - | ВЕТЧИНА |
| + | - | 0 | - | ГОВЯДИНА, ГОВЯЖИЙ ФАРШ |
| + | - | 0 | - | ГОВЯЖИЙ ФАРШ |
| + | - | 0 | - | ТЕЛЯТИНА |
| - | - | - | - | БЕКОН |
| + | - | + | + | БАРАНИНА |
| - | - | - | - | СВИНИНА, СВИНОЙ ФАРШ |
| 0 | - | + | + | КРОЛЬЧАТИНА |
| - | - | - | - | ГУСЯТИНА |
| 0 | - | - | - | УТЯТИНА |
| + | 0 | 0 | + | МЯСО ИНДЕЙКИ |
| 0 | 0 | - | - | КУРИНОЕ МЯСО |
| 0 | 0 | + | 0 | ЯЙЦА |
| + | - | - | - | СЕРДЦЕ |
| + | - | 0 | 0 | ПЕЧЕНЬ |
| - | - | 0 | 0 | САЛО |



Мясо - основа питания людей с первой группой крови





Диета по группе крови — оригинальный план питания, плод исследовательской работы двух поколений американских диетологов Д'Адамо. Согласно их идее, в ходе эволюции образ жизни людей изменяет биохимию организма, а значит, каждая группа крови имеет индивидуальный характер и требует особого гастрономического обращения. Пусть традиционная наука относится к этой методике со скепсисом, на потоке поклонников диеты по группе крови это никак не сказывается!

- В природе существует четыре группы крови человека - соответственно, если верить методике Д'Адамо, и четыре основных стиля питания. Это значит, что один и тот же продукт может идеально подходить для рациона одного человека, быть бесполезным для второго и «нейтральным» для третьего, и одновременно с этим играть роль «злоумышленника» в системе питания четвертого. 4 группы крови - 4 разных типа меню, в которых одни и те же продукты играют и положительные и отрицательные роли.

- ▶ В своей теории Питер Д'Адамо опирался на эволюционную теорию разделения крови на группы, разработанную американским иммунохимиком Уильямом Клоузером Бойдом. Вслед за Бойдом Д'Адамо утверждает, что у всех, объединенных одной группой крови, общее прошлое, и определенные качества и свойства крови позволяют совершить увлекательное и небесполезное с диетической точки зрения путешествие во времени.

Плюсы и минусы

▶ Минусы диеты

- ▶ Теория о «происхождении видов», которую предлагает автор для обоснования питания. Утверждать, что полезность диеты определяется одной лишь группой крови, - значит рекомендовать всему человечеству независимо от расы, возраста и пола всего 4 рациона питания.
- ▶ К тому же состав крови очень сложен. Существует более 23 систем групп крови. Их разнообразие настолько велико, что нет двух одинаковых людей с одним и тем же набором антигенов. А специфика питания людей если чем-то и обусловлена, то скорее сезонными, национальными, семейными традициями и некоторыми индивидуальными пристрастиями. На самом деле человек всеяден - это его видовая особенность. Наш обмен веществ очень пластичен и легко перенастраивается с одного типа питания на другой.
- ▶ И уж вовсе антинаучным представляется утверждение о возможных конфликтах белков, поступающих с пищей, и антител крови. Ведь, перед тем как попасть в нее, любой пищевой белок расщепляется до аминокислот, и никакие антитела не смогут разобраться, откуда родом эти аминокислоты.

- ▶ **Плюсы питания по группе крови**
- ▶ Попытка следовать диетам по группам крови - это в любом случае шаг к снижению калорийности рациона. Все рекомендуемые продукты являются в большинстве своем диетическими, от которых в принципе никому не может стать хуже.
- ▶ Если очень верить в успех, то поможет и такая диета, и сам психологический настрой на чудо. Нам очень хочется мечтать, что стоит только найти правильную систему питания, полностью исключающую несвойственные нам продукты, как произойдет исцеление, оздоровление и похудение.

Редукционное питание



▶ Редуцированное питание основано на рекомендациях, согласно которым для сохранения здоровья необходимо постоянное резко ограниченное (в среднем в 2–3 раза по сравнению с физиологическими нормами) потребление энергии. Для укрепления здоровья рекомендуется добровольное полное голодание – прекращение потребления пищи с сохранением приема воды. Сторонники редуцированного питания считают, что для взрослого человека с нормальной массой тела достаточно потребление около 1000 ккал и 25–30 г белка в сутки. Энергоценность такого рациона находится ниже уровня основного обмена для подавляющего большинства людей. Возможность редуцированного питания обосновывается: 1) существованием особой «живой» энергии, восполняющей энерготраты человека; 2) усвоением организмом энергии солнечных лучей и тепла окружающей среды; 3) приспособлением организма к ограниченному питанию путем уменьшения энерготрат.

▶ Плюсы и минусы:

▶ Энергоценность такого питания по расчетам традиционной системы находится ниже уровня основного обмена для большинства людей, исходя из той же традиционной системы расчета, поэтому против нее

выступает традиционная система питания.

- ▶ Плюсом является простота. Разрешены любые продукты в любых сочетаниях. Уменьшение порций объяснимо приведет к разгрузке организма, легкости.

Аюрведическое питание



- ▶ Аюрведическое питание
Аюрведа говорит о том, что подавляющее большинство проблем с нашим здоровьем вызвано пищевыми отходами - ядами, токсинами и шлаками, которые накапливаются в организме из-за неправильного питания...

Аюрведа переводится ещё, как образ жизни, а потому аюрведическое питание рассматривается, как часть культуры человеческой жизни. Оно имеет ряд отличительных особенностей от обычного питания и даже вегетарианского питания:

Учитывает воздействие продуктов питания на сознание человека, поскольку уровень сознания влияет на возникновение заболеваний. Все продукты делятся на 3 категории: саттва (благость), раджас (страсть) и тамас (невежество).

К продуктам категории тамас относятся мясо животных и птицы, рыба, яйца, лук, чеснок, алкоголь и ещё ряд продуктов. Употребление в пищу такой продукции развивает агрессию, депрессию, приводит к стрессам. Всё это негативно сказывается на нашем здоровье.

К продуктам раджаса относятся некоторые виды **БОБОВЫХ**, грибы, кисломолочные продукты, сахар, чёрный чай, кофе, продукты содержащие уксус, консервированная продукция, соль, баклажаны, красные яблоки, авокадо, апельсины, лимоны, редис, редька, оливки, арахис, фисташки, перец и ещё ряд продуктов. Эти продукты стимулируют пищеварение, но способствуют проявлению агрессии, эгоизма, гордыни и страсти. Однако, добавляя их в небольшом количестве в основную пищу, можно обогатить вкус, да и небольшое наличие страсти при выполнении некоторых видов деятельности бывает необходимо.

К продуктам благости или саттвы относятся почти все виды фруктов и овощей, топленое масло гхи, значительная часть бобовых и орехов, молочные продукты, мёд, растительные масла холодного отжима, ягоды. Саттвическое питание помогает сохранять спокойное состояние ума, пребывать в умиротворённом состоянии, что благоприятно сказывается на всех аспектах жизни человека, включая его здоровье.

К продуктам раджаса относятся некоторые виды **БОБОВЫХ**, грибы, кисломолочные продукты, сахар, чёрный чай, кофе, продукты содержащие уксус, консервированная продукция, соль, баклажаны, красные яблоки, авокадо, апельсины, лимоны, редис, редька, оливки, арахис, фисташки, перец и ещё ряд продуктов. Эти продукты стимулируют пищеварение, но способствуют проявлению агрессии, эгоизма, гордыни и страсти. Однако, добавляя их в небольшом количестве в основную пищу, можно обогатить вкус, да и небольшое наличие страсти при выполнении некоторых видов деятельности бывает необходимо.

К продуктам благости или саттвы относятся почти все виды фруктов и овощей, топлёное масло гхи, значительная часть бобовых и орехов, молочные продукты, мёд, растительные масла холодного отжима, ягоды. Саттвическое питание помогает сохранять спокойное состояние ума, пребывать в умиротворённом состоянии, что благоприятно сказывается на всех аспектах жизни человека, включая его здоровье

- ▶ **Помогает сбалансировать 3 конституции в теле человека (доши),** тем самым влияя на состояние здоровья. Как только одна из этих конституций (вата, питта, капха) выходит из равновесия, возникают заболевания. Аюрведическое питание позволяет сбалансировать доши, тем самым приведя организм в порядок. Для каждой конституции есть своя диета и свои рекомендации по тому, какая пища из этой диеты в какое время года должна употребляться. Дело в том, что аюрведа большое внимание уделяет ещё влиянию сезонных изменений. Что же касается рекомендаций по диете:
- ▶ **Вата-доша** является сухой и холодной. Ей рекомендуется тёплая, питательная, мягкая и легкоперевариваемая пища. Для Ваты предпочтительны солёный, кислый и сладкий вкусы, а также пища, приносящее покой и удовлетворение. Из продуктов ей рекомендуется ограничить: сырую капусту, томаты, баклажаны, перец, грибы, листовые зелёные овощи, незрелые фрукты и сухофрукты, горькие и вяжущие пряности и ряд других продуктов.
- ▶ **Питта-доша** — горячая, поэтому ей необходимы продукты холодные или комнатной температуры. У них хорошее пищеварение, но нельзя переедать и злоупотреблять солёной, кислой или сладкой пищей. Лучший вид питания для Питты — вегетарианство.
- ▶ **Капха-доша** — инертная и холодная. Ей подойдёт тёплая, лёгкая и сухая диета. Людям этого типа нужно избегать холодной, жирной и сладкой пищи, способствующей развитию Капхи. Лучшая диета для людей этого типа — вообще уменьшить количество употребляемой пищи, как её количество, так и частоту принятия. Капхе следует отдавать предпочтение лёгкому завтраку и ужину, свежим овощам и фруктам, слегка сваренной или обжаренной пище.

▶

- ▶ Учитывает сочетаемость продуктов между собой, что позволяет не причинять вреда организму. Все рецепты аюрведической кулинарии тщательно продуманы. Если же какие-то продукты могут вызвать дисбаланс в организме человека, то используют соответствующие специи и пряности, которые сами по себе обладают лечебным эффектом.
- ▶ Учитывает количество принимаемой пищи, время приятия и то, каким образом она должна употребляться. Аюрведа рекомендует внимательно прислушиваться к своему телу, подходить к столу тогда, когда есть чувство голода и не переедать. Время суток оказывает непосредственное влияние на усвоение продуктов организмом. Аюрведа рекомендует завтракать до восьми утра, обедать в 12 часов, так как в это время максимально усваиваются все продукты. Ужинать же следует до 18 часов. Если же перед сном человек испытывает чувство голода, то выпить стакан молока, в которое можно добавить имбирь. Также говорится, что приём пищи должен стать медитацией для человека, который должен осознавать весь процесс насыщения организма, а также наслаждаться вкусами во время еды. Тогда пища будет лучше усваиваться.
- ▶ Аюрведическое питание также даёт рекомендации для тех, кто хочет снизить или набрать вес. Помимо продуктов на вес оказывает влияние жидкость, принимаемая с пищей. Для лучшего усвоения рекомендуется пить перед едой, а после еды прополоскать рот. Это позволяет также снизить вес. Если же пить после еды, то вес будет увеличиваться, пища хуже усваиваться, выделяя токсины в организм.
- ▶ Аюрведическая кулинария достаточно близка к ведической кулинарии и является её частью, но в ней больше внимания здоровью тела, поддержанию баланса в организме.

▶ **Преимущества аюрведического питания:**

▶ Позволяет сохранить молодость и красоту.

▶ Способствует укреплению здоровья.

▶ Даёт жизненную силу, увеличивает работоспособность.

▶ Очищает организм от шлаков и токсинов, нормализует вес.

▶ Благоприятно влияет на умственные способности, память и концентрацию внимания.

▶ Улучшает настроение и самочувствие.

Плюсы и минусы

- ▶ Аюрведическое питание - это мировоззренческое учение, продлевающее молодость и совершенствующее красоту, причем как внешнюю, так и внутреннюю.
- ▶ Учит прислушиваться к своему телу, принимать пищу как лекарство.
- ▶ Очищает организм от шлаков и токсинов.
- ▶ Продляет молодость и активное долголетие

Мясные продукты отнесены в группу не рекомендованную для употребления. За это Аюрведе минус дает система традиционного питания и приписывает все проблемы связанные с отсутствием мяса в рационе.

Питание в дзен-макробиотике

- ▶ **Сторонники макробиотики вообще, и макробиотического питания в частности, убеждены, что болезней как таковых не существует вовсе. Любые недуги, даже самые страшные - лишь следствие нарушения внутренней гармонии человека и дисбаланса его отношений с внешним миром. Эти нарушения вполне можно исправить с помощью гармоничного питания.**

- ▶ Главная цель макробиотики — достижение внутреннего равновесия, здоровья и долголетия. Достигается эта цель по большей части за счет специфического питания, в котором продукты с энергией инь и продукты с энергией ян максимально уравновешены. Наиболее полезными с точки зрения макробиотики считаются злаки.

Особенности питания с точки зрения макробиотики

Итак, все продукты, согласно макробиотическим представлениям о мире, имеют в себе энергии инь и ян. Энергия инь — это женское, успокаивающее, холодное, пассивное начало, тогда как энергия ян полная ее противоположность — мужское, активное, действующее, тонизирующее начало. Кроме того, инь всегда символизирует тьму, а ян — свет. В каждом продукте, по убеждению Озава, соотношение инь и ян разное. Но бывают и такие продукты, которые являются носителями инь или ян почти в чистом виде.

Главная цель при составлении рациона любого приверженца макробиотики — поддерживать равновесие инь и ян, а также избегать употребления продуктов только чисто «мужских» или только чисто «женских» продуктов, поскольку сбалансировать их между собой крайне сложно.

- ▶ **Продукты, которые не едят сторонники макробиотики**
- ▶ **Чистый ян:** яйца, мясо, икра (рыб), тыква, морковь, хрен, петрушка, шалфей, цикорий, женьшень и некоторые другие.
- ▶ **Чистый инь:** сахар, лимон, грибы, огурцы, фасоль, картофель, баклажаны, сметана, простокваша, маргарин, горчица, уксус и другие.

- ▶ **Продукты, в которых инь и ян находятся в некой пропорции, предложено сочетать таким образом, чтобы они максимально уравнивали друг друга.** Как определяли уровень той или иной энергии в каждом продукте древние китайцы, но как они это делали не ясно. Предлагается трактовать энергии инь и ян по-современному: как кислотную и щелочную среду. То есть продукты, в которых содержится много калия или фосфора (закисляющие минералы) Озава относил к продуктам с энергией инь. А те, в которых содержится много кальция или натрия (вещества, вызывающие щелочную реакцию) - определял как продукты с энергией ян.

Плюсы и минусы

- ▶ Умелое сочетание Ян и Инь - продуктов придаст вам бодрости в жизни и защитит организм от различных недугов.

Впрочем, важно учесть, что полный переход на макробиотическую диету лишит ваш организм необходимого количества кальция, белка, магния, железа и витамина B12. А ограничение в потреблении воды может стать причиной внезапного обезвоживания организма. Поэтому, прежде чем перейти на макробиотическую диету, необходимо тщательно изучить все ее нюансы

- ▶ умелое сочетание Ян и Инь - продуктов придаст вам бодрости в жизни и защитит организм от различных недугов.

Впрочем, важно учесть, что полный переход на макробиотическую диету лишит ваш организм необходимого количества кальция, белка, магния, железа и витамина B12. А ограничение в потреблении воды может стать причиной внезапного обезвоживания организма. Поэтому, прежде чем перейти на макробиотическую диету, необходимо тщательно изучить все ее нюансы.

Праноеды.Солнцееды.



Праноеды.Солнцееды.

- ▶ **Солнцеедство** - это определенный путь самосовершенствования, духовного и физического развития, цель которого путем долгой подготовки раскрыть работу внутренних органов на больший процент, выйти на новый уровень дыхания, когда отпадает необходимость в материальной пище.

- ▶ Вокруг феномена солнцеедства огромное количество разговоров. Тяжело поверить в то, что человек может прожить долгую и полноценную жизнь, не употребляя пищу. Но существование на планете реальных людей, называющих себя солнцеедами, нельзя подвергнуть сомнениям.
- ▶ Солнцеедство заключается в трансформации энергии солнца в силу, питающую наш организм. Эта практика отрицает употребление пищи, а иногда и воды. После долгих лет такого пути человеческий организм проходит через перестройку на уровне клеток.

- ▶ Медики изучали многих солнцеедов по всему миру. Никаких нарушений в их организме обнаружено не было: здоровье и зубы находились в отличном состоянии, давление соответствовало норме. От обычных людей их отличает только низкая температура тела и слегка замедленное дыхание. Странно, что количество минералов и витаминов в организме солнцеедов было полностью в норме и даже больше, чем в случае с остальными людьми.
- ▶ На планете проживает около 15 тысяч людей, которые питаются солнечной энергией.

Эволюция человека в Эпоху Преображения (1998-2012 года) от гетеротрофного к автотрофному питанию

| Люди 5-ой вымирающей расы (неразумные) | Люди 6 расы Развивающиеся, пробуждающиеся | | Богочеловек (7 раса) | |
|--|---|--|--|---|
| <p>Животные, разводимые для еды, производят 45 тонн отходов в секунду! Потребление / заказ мяса является причиной мировых войн, голода, отравления воды, воздуха, почвы.</p> | <p>Один вегетарианец, отказавшийся от животных продуктов (мяса, рыбы, молока, яиц и т.п.) ежегодно спасает 90 животных, пол гектара леса...</p> | <p>Питание только сырой растительной едой (проростками семян, бобов, овощами, орехами и т.д.) помогает пробудить Дух, осознанность, интуицию, Волю</p> | <p>Человек на жидком питании ежегодно спасает миллиарды жизней животных и растений</p> | <p>Колоссальная экономия ресурсов Планеты, жизнь с целью эволюции Сознания, Духа</p> |
|  |  |  |  <p>питание через рот, желудок</p> |  <p>питание через шишковидную железу (3 глаз)</p> |
| <p>1 ступень (всеядная еда)</p> | <p>2 ступень (Вегетарианство)</p> | <p>3 ступень (Сыроедение)</p> | <p>4 ступень (Жидкое питание)</p> | <p>5 ступень (Пранопитание)</p> |

Плюсы и минусы

- ▶ Полная свобода от продуктов материального мира
- ▶ Для перехода на данное «питание» необходима специальная подготовка.
- ▶ Для этой практики необходимо планетарное мышление, духовное саморазвитие и самосовершенствование.
- ▶ Не может быть применено массово. Подходит единицам.
- ▶ Большая зависимость от климатической местности.

- ▶ Не вписывается в систему социального общества
С традиционной точки зрения нет обоснования даже возможности подобного опыта.
- ▶ Не подходит для людей расходующих свою энергию на материальное строительство, занимающимся физическим трудом, детям, больным. Не может быть вообще никому рекомендовано и не может быть целью жизни.

Изучив представленный материал можно сделать вывод что не существует единственно правильной системы питания. Единственный принцип которым стоит руководствоваться в питании заключен в выражении:

«Есть чтобы жить, а не жить чтобы есть»

Для нормальной жизнедеятельности организма основной обмен должен перекрываться количеством поступающей в организм энергии. Но можно предположить что предложенные традиционной системой питания расчеты на данный момент требуют пересмотра.