

ВКУСЫ

Влияние пищи и
режима дня
на наш разум

Гуна – качество ума

- **Саттва-гуна** – умиротворение, духовность, просветление, спокойствие (нет страхов), невозмутимость, здоровье. «Жаворонки»
- **Раджас-гуна** - беспокойство (из-за множества материальных желаний и жажды наслаждений), эгоизм, чрезмерные усилия, перепады настроения, возбуждение, сражение, борьба.
- **Тамас-гуна** - деградация, разрушение, лень, апатия, депрессия, беспомощность, ошибочное восприятие, глупость (неразумность), негативные эмоции, «совы»

Влияние пищи на сознание

- $1/3$ - строительный материал
- $1/3$ - отходы
- $1/3$ - ум (мысли, эмоции, желания).

Тамас

- -грязная
- -несвежая
- -полуразложившаяся
- -дурно пахнувшая
- -подгнившая
- -покрытая плесенью
- -из микроволновки
- -приготовленная вчера (разогретая)
- -рафинированная
- -в упаковке длительного хранения
- - наркотики, медикаменты
- - алкоголь, табак
- - мясо, рыба, яйца
- - лук, чеснок
- - животные жиры
- - содержащая много сахара и крахмала
- Питание в невежестве вредно для здоровья и духовного роста.

Пицца в гуне невежества – Тамас



Гуна нежежества – Тамас



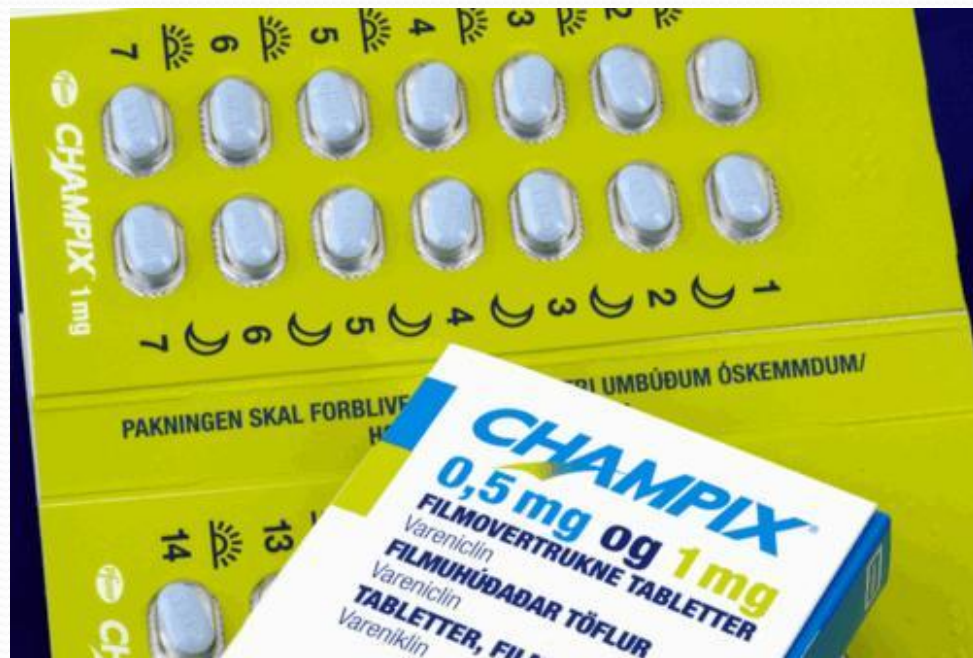
Невежества

Из книги "Рекомендации по питанию"



*ЛУК И ЧЕШНОК относятся к
невежественным продуктам и
используются только для лечения*

Гуна невежества - Тамас



НЕВЕЖЕСТВА

(тамас) на тело и разум

ТЕЛО

- лишний вес
- скованность
- ожирение
- отложение холестерина
- отложение солей

РАЗУМ

- сонный
- неподвижный
- депрессивный
- заторможенный
- уныние

Болезни в гуне невежества

- Хронические заболевания
- доброкачественные и злокачественные опухоли

Пища в гуне страсти - Раджас

- -жареная
 - -перебродившая
 - чрезмерно выраженный вкус или запах
 - слишком сладкая, острая, горькая, соленая, кислая, горячая, сухая, холодная, пряная
 - К такой пище возникает зависимость, действует как наркотик.
- - квашеные продукты
 - - консервация
 - - молочно-кислые
 - - сыры, творог
 - - специи и пряности
 - - чай, кофе

Пицца в гуне страсти



Пийцца в туне

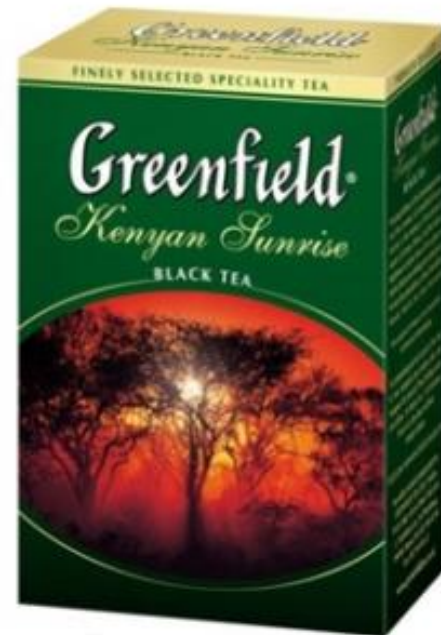
страсти



Пицца в гуне страсти



Пицца в гуне страсти



Пицца в гуне страсти



Влияние гунны страсти на тело и разум

ТЕЛО

- -напряженное

РАЗУМ

- - торопливый
- - перевозбужденный
- -беспокойный
- -несдержанный
- -неспособный терпеть,
отличить дозволенное от
запрещенного

Болезни в гуне страсти

Заболевания: нервная система
и пищеварительная система
(изжога, гастрит, язва,
воспалительные процессы).

Саттва

- - пища имеет сочный, приятный, маслянистый вкус, и приятный аромат.
- -свежеприготовленная
- -приятно пахнущая
- -красивая на вид
- -слегка маслянистая
- -приготовленная с любовью в чистоте
- -мед
- -сухофрукты, фрукты, соки, овощи, крупы
- -орехи, зерно, бобы
- -молочные продукты
- -зелень, пряности, специи в умеренном количестве
- -растительные масла
- -сливочное масло(Ги)

Пицца в благодости - саттва



Пицца в благости - Саттва



Пицца в благодости - саттва



Пицца в благодости - Саттва

Свежее молоко



**Панир – творог из свежего
молока**



Питання в благої - Саттва



Пийца в благасти -

Саттва



благости

на тело и разум

ТЕЛО

- - гибкое
- - подвижное
- - гармоничное

РАЗУМ

- - спокойный
- - осознанный
- - внимательный
- - проницательный
- - ясный
- - способный к концентрации и анализу
- - позитивно настроенный, оптимистичный

Питание в благости
приносит здоровье,
хорошее настроение и
способствует духовному
развитию.

пища

Завтрак - 6-7 утра. Завтрак должен быть легкий

Обед - 12 -14 дня. Максимальная сила пищеварения

Ужин – не позже 18 часов. Солнце заходит, пищеварение слабеет, пища не должна быть тяжелой.

Гуны

проявляются

и в течение дня

Утро (3 -7) – САТТВА

день (10-19) – РАДЖАС

ночь (22-2) – ТАМАС

1. Режим дня в

саттве:

1. Самое полезное время для сна – с 21 до 3, то есть 6 часов.
2. Вставать не позже восхода солнца (с 4 до 6 утра)
3. Утром принять душ, желательно холодный или прохладный.
4. Утреннее время – наилучшее для занятий духовной практикой (мантры, молитва, медитация).