

Особенности питания для Вата, Питта и Капха Prakriti

Питание является одной из важнейших составляющих здоровья человека. Важно понимать, что тот, кто питается неправильно, не может полностью избавиться от болезни никакими другими методами.

Питание для Вата Prakriti

Пищеварение у представителей Вата-типа чаще нестабильное. Они часто страдают от упадка сил, недостаточного питания и истощения тканей. Людям с такой конституцией нужно по возможности есть больше и чаще, причем регулярно. Они нуждаются в успокаивающей, приземляющей и питательной диете. Их пища должна быть теплой, тяжелой, увлажняющей и укрепляющей.

Время приема пищи

Представителям конституции Воздуха (Вата) важно не пропускать приемы пищи, есть каждый день в одно и то же время. Дело в том, что аппетит у них нестабильный – иногда кушать хочется сильно, а порой такое желание не возникает совсем. Поэтому для поддержания нормального пищеварения и своевременной выработки ферментов им необходимо установить удобное расписание и неуклонно его придерживаться. Подойдет, например, такой вариант:

Завтрак 8:00

Людям с преобладанием в конституции Воздуха необходим питательный завтрак. Лучший выбор для них – рисовая или пшеничная каша, но подойдет любая сладкая, теплая и молочная пища с добавлением сливок и масла. В холодное время завтрак должен быть питательным и теплым, например, овсянка или другая каша, немного хлеба и масла. В теплое же время года можно рекомендовать фруктовый завтрак, например, банан и манго. При этом фруктовые салаты не рекомендуются. Люди этого типа для того, чтобы утром поскорее прийти в форму и пробудиться, часто полагаются на кофе, но для них такая практика совсем не безобидна. Проблема в том, что энергия у «воздушных» людей пополняется неравномерно, рывками, и искусственная стимуляция при помощи кофеина или сахара быстро истощает ее запасы, и к вечеру человек остается совсем без сил.

Обед 12:00

Основной объем пищи следует сместить на обед, так как в это время пищеварение работает лучше всего. Подойдут горячие супы, тушеные блюда и горячие каши. Не

стоит увлекаться салатами и сырыми овощами, их должно быть не более 20-30% рациона.

Полдник 15:00

Многие люди с конституцией Воздуха во второй половине дня испытывают упадок сил, поэтому для них вполне допустимы перекусы. Например, неплохо выпить горячий чай со сладостями или печеньем, однако вместо обычного чая лучше приготовить травяной, можно съесть какой-нибудь сладкий фрукт, например банан. При этом должно пройти минимум 1,5–2 часа с момента предыдущего приема пищи.

Ужин не позднее 18:00-19:00

Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 3 часа до сна. Тем не менее, людям с конституцией Воздух бывает трудно уснуть на «пустой» желудок. В этом случае, основательному ужину стоит предпочесть легкое овощное блюдо или травяной чай с одним печеньем. Рекомендуется избегать кисломолочных продуктов в вечернее время.

Очень важно научиться отличать действительные потребности организма в еде и питье и не путать их. Таким образом, необходимо кушать при чувстве голода и пить, когда возникает жажда.

При любой конституции и следованию любой диете обязательно нужно исключить питание на ночь. Поздняя еда не дает отдыха системе пищеварения и приводит к образованию токсинов, что препятствует нормальной работе всего организма.

Количество пищи

Количество пищи имеет большое значение для людей с преобладанием Воздуха. Переизбыток еды может погасить их нестабильный огонь пищеварения, и тогда пища не будет усваиваться, становясь ядом (амой). Помимо этого, от переедания растягивается желудок, который будет требовать все большего и большего количества пищи.

В идеале нужно за один раз есть не больше того, что может поместиться в ваших ладонях, сложенных «лодочкой».

Трапезу стоит прекращать до наступления чувства тяжести в желудке, не наполняя его полностью. В идеале, треть желудка должна быть наполнена пищей, треть – водой и треть – оставаться свободной.

Способ приготовления пищи

Людям с преобладанием в конституции Воздуха показана пища, прошедшая термическую обработку и не подходит сырая. Особенно следует ограничить употребление сырых овощей, фруктовой монодиеты. Ведь сыроедение способствует

выведению из равновесия элемента Воздуха в теле. По этой же причине противопоказаны сушеные продукты, например сухофрукты. Хороша теплая, жидкая, маслянистая (с добавлением растительных масел и масла гхи) – она способствует балансированию элемента Воздуха.

В рацион желательно включить ветрогонные травы, такие, как анис, имбирь, фенхель, тмин, зиру, кориандр, кардамон и укроп. Они помогут сбалансировать и избежать накопления Воздуха в организме и газообразования.

Питание по возрасту

При составлении рациона питания нужно учитывать и возраст, имея в виду следующее:

С рождения до 16 лет – время преобладания элемента Воды

С 16 лет до 50–55 – время Огня

С 55 лет и дальше – время Воздуха

«Воздушным» людям особенно важно обратить внимание на свое питание в пожилом возрасте (после 55 лет), поскольку это время жизни проходит под управлением Воздуха, все их природные склонности к заболеваниям, связанным с этим элементом, усиливаются. Избыток Воздуха в организме, характерный для этого возрастного периода, снижает гибкость в теле, меняется вес, кожа становится сухой и появляются морщины, тело становится более хрупким, мышцы теряют тонус и эластичность и сила и выносливость постепенно истощаются, а ум теряет ясность.

Наиболее частыми расстройствами являются бессонница, ухудшение слуха, зрения, потеря памяти, тревожность, проблемы с суставами, и другие различные дегенеративные и неврологические проблемы. Это «болезни Воздуха». Для предотвращения подобных возрастных изменений придется уделить больше внимания правильному питанию и образу жизни: необходимо сделать свою диету более строгой, питаться строго по режиму, стараясь кушать в одно и то же время, пить больше жидкости, есть маслянистую, теплую, увлажняющую пищу, которая будет успокаивать суставы и предохранять их.

Диета для обладателей Вата-конституции

Представителям данного типа рекомендуется следующая уравнивающая диета:

50% зерновых продуктов: каши из цельных зерен, немного бездрожжевого хлеба;

20% белка: яйца, высококачественные молочные продукты, птица, рыба, морепродукты, мясо, тофу, красная и черная чечевица (это общие рекомендации для всех: если Вы не употребляете мясо и другие продукты, то обязательно следите, чтобы Ваш рацион был полноценным);

20–30% овощей;

10% свежих фруктов (при желании и в зависимости от сезонов).

Питание для Питта Пракрити

Особенности пищеварения

Представители Питта Пракрити от природы имеют сильное пищеварение, которое остается таковым, если ему не мешать. Среди всех других типов пракрити для них больше всего подходит рекомендация – вкушать всего понемногу. Аппетит у таких людей хороший и еда доставляет им удовольствие. Они всегда готовы поесть и очень не любят пропускать приемы пищи. Если им не удастся вовремя покушать, они могут стать раздражительными и грубыми. Однако чтобы не нарушить свое хорошее пищеварение, им следует особенно избегать пищевых перегрузок – избытка соли, кислых и острых вкусов, а также переедания.

Время приема пищи

Завтрак 8:00-9:00

Людам с преобладанием в конституции Питта-доши подойдет легкий завтрак. Предпочтительнее для представителей такого типа, чтобы пища была не горячей, а прохладной, освежающей (особенно в летнее время года). В качестве завтрака хорошо подойдут фруктовые или овощные салаты (фрукты должны быть сладкими и спелыми).

Обед 12:00-14:00

Для людей Питта-типа это должен быть основной объем пищи, так как именно в это время пищеварение работает лучше всего.

Ужин не позднее 18:00-19:00

Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 3 часа до сна (при приеме пищи незадолго до ночного отдыха, она будет перевариваться намного хуже). Вечером следует употреблять более легкую пищу. Также рекомендуется избегать кисломолочных продуктов в вечернее время.

Количество пищи

Количество пищи имеет большое значение для людей, в конституции которых больше Огня. Несмотря на то, что у них сильное и устойчивое пищеварение, им нельзя переедать, чтобы не мешать нормальному процессу переваривания пищи. При переизбытке еды, она будет усваиваться хуже, становясь ядом (амой). Помимо этого, от переедания растягивается желудок, который будет требовать все большего и большего количества пищи. В идеале нужно за один раз есть не больше того, что может поместиться в ваших ладонях, сложенных «лодочкой».

Трапезу стоит прекращать до наступления чувства тяжести в желудке, не наполняя его полностью. Хорошо заканчивать еду, когда одна треть желудка наполняется пищей, одна треть – водой и одна треть – воздухом.

Способ приготовления пищи

Людам с преобладанием в конституции Огня рекомендуются прохладные, освежающие блюда, особенно летом, с минимальным количеством соли, масел и специй (служащих нагреванию тела). Особенно полезны овощные салаты: они содержат горький и вяжущий вкусы и два качества – холодное и легкое. Также для них хороши молоко и мороженое.

Избыток элемента Огня делает тело более кислым, поэтому стоит уменьшить потребление солений и маринадов, йогурта, сметаны и сыра. Вместо уксуса в салаты лучше добавлять свежий лимонный сок. Алкогольные напитки, кофе и ферментированная пища содержат много кислот, вредных людям этого типа, поэтому их лучше заменить на травяной чай – мятный или лакричный.

Жир, содержащийся в мясе, совершенно не нужен людям типа Огня. Рекомендуется сделать акцент на молочных, зерновых и овощных блюдах, исключительно полезных для «огненных людей». Они весьма питательны и помогают людям с конституцией Огня умерить свой аппетит. К тому же, достаточное количество углеводов для них противодействует тенденции переедать в условиях стресса.

Следует избегать жареных, жирных, горячих, соленых и тяжелых блюд. Пища глубокой обработки и так называемая «быстрая еда» имеют, в основном, два вкуса – соленый и сладкий, поэтому людям типа Огня следует избегать их. Рекомендуется выбирать напитки комнатной температуры вместо ледяных, салат вместо горячего супа и освежающий десерт. Острые блюда – яд для представителей данного типа конституции.

Огонь остро реагирует на увеличение количества потребляемой соли и его количество в теле возрастает, выходя из равновесия. Однако безвкусные блюда вызывают у «огненных» людей отвращение. Но компромисс все же можно найти – добавляйте соль только при приготовлении, не досаливая блюдо во время еды. Важно помнить, что соленые закуски для людей данного типа вреднее всего. Сухая, соленая пища в сочетании с алкоголем, воспаляет аппетит и выстилающие покровы желудка, что плохо сказывается на пищеварении и может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Чтобы успокоить возбужденный Огонь в теле, можно выпить стакан теплого молока с двумя чайными ложками гхи (топленого масла). Это также служит отхаркивающим средством, удаляя избыток Огня из организма (но гхи противопоказано людям с высоким холестерином.)

Питание по сезонам

Особенно строго «огненным» людям следует соблюдать рекомендации для их типа конституции поздней весной и летом, когда влияние Огня наиболее ощутимо. Летом, когда температура высока, люди интенсивно потеют. В это время года не стоит есть горячую, пряную или острую пищу, поскольку она будет увеличивать количество элемента Огня в теле. В жаркие летние дни необходима пища, которая как можно больше охлаждает. Из шести вкусов наиболее охлаждающие – сладкий, горький и вяжущий. Так что нужно придавать особое значение именно им. Поэтому лето – пора потребления в пищу большего количества салатов, прохладных напитков и сладких десертов. Однако холодные как лёд напитки или блюда не рекомендуются, так как они тормозят пищеварение. В течение лета можно пить напитки комнатной температуры или слегка охлажденные.

Молоко и десерты, приготовленные на молоке (например, рисовый пудинг), содержат сладкий вкус, дающий прохладу летом. Также в летнюю пищу можно добавлять для подслащивания кокосовый орех.

Горький вкус присутствует в зеленых овощах, особенно в листовой зелени.

Хорошо охлаждают огурцы.

Дал (суп), приготовленный практически из любых сортов бобовых, – хорошая пища с вяжущим вкусом для любого времени года, и можно также приправлять его охлаждающими, успокаивающими Огонь специями – фенхелем, кориандром, кардамоном и кинзой.

Для стимуляции пищеварения можно добавлять семена кумина, так как летом оно может становиться немного вялым.

Примером охлаждающего растения является мята, из которой можно заваривать чай или добавлять в напитки типа мятного ласси. В ласси можно также добавлять охлаждающее, успокаивающее Огонь розовое варенье. Для охлаждающего эффекта в сладкое ласси или в десерты можно добавлять розовую воду. Свежие фруктовые соки и «молоко» из молодых кокосовых орехов – замечательный выбор в жаркие душные дни. Перед сном приготовьте успокаивающий напиток – в кипяченое и охлажденное молоко добавьте немного розового варенья.

Диета для обладателей Питта-конституции

Представителям данного типа рекомендуется следующая уравнивающая диета:

50% зерновых продуктов: каши из цельных зерен, немного бездрожжевого хлеба;

20% белка: яйца, высококачественные молочные продукты, птица, рыба, морепродукты, мясо, тофу, красная и черная чечевица (это общие рекомендации для всех: если Вы не употребляете мясо и другие продукты, то обязательно следите, чтобы Ваш рацион был полноценным);

20–30% овощей;

10% свежих фруктов (при желании и в зависимости от сезонов).

Питание для Капха Пракрити

Особенности пищеварения

Люди с преобладанием в конституции Капха-доши имеют хороший аппетит, выраженное чувство голода, но замедленное пищеварение. Если, поддаваясь незначительному чувству голода, они начнут часто есть или переедать, из-за медленного метаболизма пища не будет до конца перевариваться и вызовет накопление шлаков и токсинов, а переваренная ее часть в первую очередь отложится в жировой ткани. Поэтому обязательным правилом должно быть четкое двух-трехразовое питание со строгим соблюдением объемов съедаемой пищи.

Капха, выходя из равновесия, способствует накоплению в организме слизи – она по своей природе медлительная, пассивная, тяжелая, холодная, немного едкая и текучая, поэтому вызывает закупорку пор и тканей внутри организма, способствует развитию опухолей, сгущает кровь и различные жидкости организма, нарушает работу желез внутренней секреции, вызывает увеличение массы тела и жировых отложений. Для балансирования этих качеств необходимо избегать приема очень жирной, соленой, сладкой, тяжелой, маслянистой и охлаждающей организм пищи – молока, молочных продуктов, жирного мяса и бульонов, бананов, орехов, молочных каш. В противовес этому необходимо кушать легкую, проникающую, согревающую, волокнистую и суховатую пищу.

Важной особенностью организма с доминирующим влиянием элемента Воды является затруднение переваривания несовместимой пищи, поэтому людям такого типа рекомендуется раздельное питание.

Природа Капхи пассивная, обволакивающая и холодная, поэтому для того, чтобы держать ее в равновесии, необходимо исключить очень холодную пищу и напитки, а также очень горячую и чрезмерно острую пищу. Запрет на последнюю накладывается потому, что острое расплавляет слизь и заставляет ее двигаться по организму, а, когда слизь удалиться от источника огня, она будет застывать, забивая энергетические каналы и сосуды. Поэтому еда для людей этого типа должна быть горячей и согревающей, но не обжигающей ротовую полость.

«Водные» люди достаточно статичны и спокойны, но и они нередко «поддаются» стрессу и начинают «заедать» его, вызывая тем самым увеличение Капхи в теле и подавление Питты, защищающей организм от стрессов и неблагоприятных факторов внешнего воздействия. В свою очередь, это может способствовать развитию еще

более глубокого стресса, накоплению в организме слизи и появлению или обострению болезней слизей – гайморита, ринита, гормональных нарушений, опухолей, диабета.

Время приема пищи

Из-за медленного обмена веществ «водные» люди имеют склонность к отекам и застойным явлениям в организме, поэтому им не стоит есть слишком рано и слишком поздно.

Завтрак 8.00- 10:00

Завтрак у людей Капха-конституции должен быть очень легким и состоять в основном из фруктов, например, запеченного яблока или груши в сочетании с несколькими сливами. Важно помнить, что сырые фрукты не сочетаются с другими продуктами, поэтому их нужно употреблять отдельно. Иногда представителям этого типа можно вполне обойтись и без завтрака.

Обед 13:00-15:00

Для людей Капха-типа это должен быть основной объем пищи, так как именно в это время пищеварение работает лучше всего. Рекомендуется на обед есть не густой суп на овощном бульоне, немного постного мяса, гречневую кашу, овощные салаты, овощное рагу или овощи, приготовленные на пару, мед.

Ужин не позднее 18:00

Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 3 часа до сна. Вечером следует употреблять более легкую пищу. Также рекомендуется избегать молочнокислых продуктов в вечернее время. При приеме пищи незадолго до ночного отдыха, она будет перевариваться намного хуже.

Количество пищи

Для людей, в конституции которых преобладает Капха, количество пищи имеет большое значение. Их обмен веществ находится на довольно низком уровне. Вследствие этого они могут и должны есть меньше, чем люди других типов конституций – пропустить несколько приемов пищи в неделю должно стать для них нормой. Ведь они вполне могут прожить целый день только на воде или на соках, не испытывая при этом никакого физического дискомфорта, поскольку их организм запасает большое количество энергии.

При переизбытке еды, она будет усваиваться хуже, становясь ядом (амой). Помимо этого, от переедания растягивается желудок, который будет требовать все большего и большего количества пищи. В идеале нужно за один раз есть не больше того, что может поместиться в ваших ладонях, сложенных «лодочкой».

Важно строго придерживаться питьевого режима, не допуская приема чрезмерного количества жидкости и выпивая не более 1 литра в сутки.

Способ приготовления пищи

Для людей с преобладанием Капхи для приготовления пищи хорошо употреблять много специй. Практически все специи благоприятны. При этом кетчуп и майонез добавлять в блюда не стоит. Необходимо избегать старой, тяжелой, жирной, маслянистой, слизистой, водянистой пищи, дрожжевого хлеба, крепких спиртных напитков.

Большинство овощей очень полезны для этого типа людей, поскольку обычно они имеют легкую и сухую природу. Особенно полезны острые, горькие и вяжущие овощи, которые можно как отварить, так и употреблять сырыми (желательно, в теплую погоду). В списке овощей, рекомендованных для «водного» типа людей также часто указываются грибы, однако большинство из них довольно тяжёлые, поэтому они могут вывести элемент Воды из равновесия. Грибы стоит употреблять только приготовленными со специями, усиливающими в организме Питта-дошу (асафетида, имбирь, чеснок, чёрный перец и т.д.).

Люди Капха-типа, обычно не нуждаются в продуктах животного происхождения, поскольку менее других подвержены тканевой недостаточности. Из всех видов мяса наименьший вред наносит птица. Жирное и красное мясо следует исключить из своего меню. Если без мяса вы обойтись не можете, то его следует готовить с большим количеством специй (подойдут куркума, тмин, кориандр, черный перец, немного красного перца, семена горчицы).

Представителям данного типа конституции следует по возможности избегать молочных продуктов (кроме нежирной простокваши), т.к. они способствуют слизеобразованию и возникновению застойных явлений. Но если вы любите молоко, уменьшить образование слизи можно, добавив в него специи, например, кардамон, имбирь, шафран или смесь для масалы.

Масла в большинстве своём не годятся для людей «водного» типа из-за своей влажной и тяжелой природы. Вследствие этого, для приготовления пищи их лучше использовать совсем в небольших количествах. Животные жиры, такие, как свиное сало, намного тяжелее растительных масел, и поэтому от них желательно полностью отказаться.

Следует помнить, что большинство бобовых нужно замачивать на ночь, а утром промывать – так они лучше усваиваются. Если бобовые вызывают метеоризм, то в уже готовое блюдо надо добавить длинный перец, гвоздику, имбирь, черный кардамон. Крупы не очень подходят для людей с преобладанием в конституции Воды, так как тяжелы и могут увеличивать вес, и тем более не стоит готовить их на молоке.

Питание по сезонам

Капха-доша наиболее активна зимой и в начале весны, когда за окном стоит сырая и холодная погода. В эти дни лучше употреблять меньше сырой и больше приготовленной пищи, использовать в пище и напитках согревающие специи. В это время длительные голодания и сыроедческая диета противопоказаны.

Диета для обладателей Капха-конституции

Отличительной особенностью диеты людей с преобладанием в индивидуальной конституции Воды является снижение не только общего количества, но и калорийности потребляемой пищи. Представителям данного типа рекомендуется следующая уравнивающая диета:

- 30–40% зерновых продуктов: сухие ржаные хлебцы, сухие зерновые полуфабрикаты, подвергшиеся кулинарной обработке зерна;
- 20% белка: курица, индейка, яйца всмятку или вкрутую, небольшое количество козьего молока, бобовые - включая нут, адуки, фасоль, красную чечевицу, черные и белые бобы, маш, лущеный горох, горох черноглазку (это общие рекомендации для всех: если Вы не употребляете мясо и другие продукты, то обязательно следите, чтобы Ваш рацион был полноценным);
- 40–50% свежих овощей;
- 10% свежих или сушеных фруктов (при желании);
- полезно включать в ежедневный рацион салаты.