Почему нам не нравится кушать то, что невкусно?

Человек не зря питается той или иной пищей. Наше **питание зависит от нашего психического состояния.** Почему нам что-то вкусно, что-то нет?

Сама идея вкуса, означает **насыщение тонкого тела**. Ничего общего с насыщением организма пищей, здесь нет.

У нас есть идея, что нам нравится кушать, что нет. После того как мы покушаем у нас улучшается настроение, появляется ощущение умиротворения, комфорта, покоя - это все психические ощущения, не физические. Физические - мы чувствуем просто полный живот. Если человек не голодает, он все равно хочет кушать, каждые 4-5 часов, почему? Мы не голодаем, в основном всех раздувает, но кушать хочется все равно. В чем причина?

**Энергетическая подпитка головного мозга.** Ум постоянно расходуется. Мы эмоционально сильно расходуем себя, общаемся с кем-то, на работе нервное напряжение, и от этого человек очень сильно хочет кушать. *Тратится умственная энергия, истощается сила ума.* Тогда человек чувствует слабость психическую, он начинает нервничать. Женщины знают, что если муж с работы приходит, сначала надо накормить его, потом разговаривать с ним. Ум хочет кушать. ***Не тело хочет кушать, а ум.***

Ум состоит из характера, и **в зависимости от того, как человек живет, какие черты характера он расходует, такая пища ему нравится.**

Сладкое нравится, если не вовремя (во второй половине дня если кушают), ленивым людям, острое - темпераментным людям, кислое - обидчивым людям, горькое - отчаявшимся людям, жирное - жадным. Это и есть связь вкусов с качествами характера.

Понаблюдайте за собой. Если сладкое хочется - есть лень, желание расслабиться. Жирное хочется - значит чего-то в жизни не хватает, надо что-то побольше. Это очень важно знать. Что характер или ум - требует кушать.

И это ведическое знание очень глубоко по своей природе. Так как ум состоит из разных черт характера, поэтому и продукты питания должны объединяться в достаточно колоритные блюда, где очень много разных компонентов. Поэтому ведическая кухня подразумевает большую насыщенность всевозможными специями, сочетание различных продуктов. Мы тратим разные эмоции сразу, и поэтому и ум требует и питания комплексного сразу.

Пища сильно связана с качествами характера человека. И так как существует сильное желание оправдать свое желание кушать ту или иную пищу, поэтому существует, согласно разным взглядам на питание, различные теории питания. Есть теории благостного питания, есть теории страстного питания, есть теория невежественного питания.

**Теория страстного питания** - говорит, что самое главное питаться так, чтобы это было очень калорийно, очень быстро по времени и очень питательно. Поэтому теория страстного питания изобретает всякие хот-доги, полуфабрикаты. Теория страстного питания: чем быстрее, тем лучше, калорийнее, сытнее и чтоб много времени на пищу не занимать. Люди в страсти очень склоны бегать, суетиться.

**Теория невежественного питания**. Основная пища - это мясо. Теория о том, что мясо является самой лучшей пищей на свете, очень утвердилась в медицине. Врачи изучают мясную пищу с позиции химии, они даже не пробовали изучать ее с позиции психики, что происходит с человеком психически, когда он ест эту пищу. Они не понимают этого вопроса, что это важно. Люди просто не понимают, что психическое состояние человека - оно в конце концов влияет на здоровье больше, чем, тот химический состав пищи, который мы употребляем.

Когда животное убивают, его Душа сразу не покидает этот мир. Она еще сильно привязана к своему телу, и находится рядом с ним, пока это тело (мясо) свежее. Также как и Душа человека после смерти находится 40 дней возле тела, так как очень привязано к нему. Даже если это мясо разрублено на множество частей, Душа пребывает рядом с каждой частью, в тонком мире Душа способна находиться сразу в нескольких местах одновременно.   
И вот вы готовите это мясо, а тонкое тело животного находится рядом и испытывает невероятные страдания от того, что вы берете то, что принадлежит ей, а не вам. И кушая в присутствии того, кто испытывает невероятные страдания, ненависть по отношению к вам, всё равно что есть в присутствии сильно зараженного каким-то опасным вирусом человека, или человека, настроенного по отношению к вам очень агрессивно. Это сильно оскверняет ваше сознание.

**Признаки благостных продуктов.**

Благостные продукты в основном имеют сладковатый вкус или нейтральный вкус, более-менее благостный. Благостные продукты подходят всем.

Что такое благостные продукты? Это продукты с хорошим характером. Как они отмечаются? Они имеют хороший рост. У растений тоже есть тонкое тело ума, но оно просто не думает, оно не развито, как у нас. У растений тонкое тело ума имеет одну и ту же эмоцию всю жизнь. У нас меняются эмоции, у животных тоже эмоции меняются, но животные не могут думать, а мы можем думать. У нас ум еще больше развит. Растения имеют одну и ту же эмоцию. Поэтому их стабильность гарантирована. Есть благостные растения, есть страстные, есть невежественные.

**Основной постулат аюрведы - благостное питание, что означает ненасилие - ахимса.**

Согласно ведическому знанию благостная пища   
- увеличивает активную продолжительность жизни,   
- очищает ум человека,   
- очищает разум,   
- значит, очищает нашу совместную жизнь, семейные отношения, производственные отношения, отношения с детьми и так далее,  
- дает психическую силу, помимо физической, позитивную психическую силу,  
- дает равновесие в организме, здоровье, увеличивает чувство счастья.   
Невежественная пища никогда не приносит человеку спокойствия, она приносит отупление.

**Благостная пища также зависит от приготовления.**Всегда, когда пища приготовлена сочной, маслянистой, и с приятным умонастроением, такая пища считается благостной.

Если человек хочет серьезно изучать знания, которые приносят счастье, он должен отказаться от всей страстной и невежественной пищи. Есть пища в страсти и в благости в совместимости, такую пищу можно есть.

Если человек ест невежественную пищу, у него будет проблема с изучением знания, которое приносит счастье. Проблема эта заключается в том, что его Существо будет сопротивляться самой идее о существовании высших концепций. Почему? Потому что его настрой психический совсем другой. Он не сможет принять знания. Веды говорят: ”Для того чтобы изучать знания, которые приносят духовное счастье, человек должен заранее отказаться от приема мяса, рыбы, яиц.” Потому что если он это ест, его чувство позитивного счастья, позитивный настрой, будет очень низок. Такой человек не будет верить, что счастье есть вообще, он будет сомневаться. Ему очень трудно что-то воспринять.

Человек, который изучает веды серьезно, может сразу определить ел человек мясо или нет, потому что это нарисовано у него в глазах. Эта пища очень сильно оскверняет существование.

**Благостные продукты**

**Бананы.**Банан - это продукт питания, который обладает благостной силой, и согласно ведическому знанию он улучшает наши психические функции. Банан - воздействует в основном на мысли и эмоции человека, то есть на левое полушарие. Слева у нас находится мысли и эмоции, таким образом, если у вас страдают мысли и эмоции, вы думаете о чем-то плохом, эмоциональная неуравновешенность, то в утреннее время можно есть бананы, они будут давать вам силу.   
Что происходит с характером? Увеличивается оптимизм, спокойствие, мягкость и нежность характера.   
Как он воздействует на наш организм? Нормализует ритм сердца, то есть с левой стороны воздействие идет, воздействует на тонкий кишечник. Щитовидная железа тоже успокаивается, повышенная функция снижается, нормализуется, хорошо воздействует на выделения печени, желчи из печени.

*Кокос* это продукт, который подходит жителям тех стран, в которых он произрастает. Но у нас, так как в нем присутствует сила страсти, многим людям он может сильно навредить. Продукты в благости подходят всем и всегда. Неважно где выращен банан, он будет подходить всем, и будет давать здоровье, будьте уверены. Потому что благостные продукты имеют хороший характер. Страстный характер - имеет свои акценты.

**Анис.**

Анис - это благостный продукт, вырабатывает такие качества характера как честность, оптимизм. Влияет на центральную часть нашего организма, на поступки. От наших поступков страдают все органы, находящиеся по центру - горло, гортань, трахея, желудок, половые органы. Все эти органы лечатся анисом.   
Анис укрепляет все органы по центру. Так же как банан укрепляет все, что находится слева. Лечение в благости очень простое и эффективное.

**Бадьян.**

Бадьян - это специя звездочкой, красного цвета, сладковатая на вкус. Увеличивает мягкость и жизнерадостность человека. Эта специя интересна тем, что она увеличивает привлекательность. Оказывается, что привлекательность тоже является чертой характера, и особенно она нужна женщинам в молодом возрасте. Женщины думают, что привлекательность возрастает от того, чем больше слой, так сказать, макияжа на лице, тем больше привлекательности. Но настоящая привлекательность идет из характера. Есть сила, которая дает привлекательность, и бадьян обладает такой силой. Кроме того он нормализует мозговое кровообращение, кислотность в желудке, тонус бронхов нормализует. Он действует по центру и на правое полушарие. Мочевой пузырь тоже лечит, около позвоночные мышцы, позвоночник.

**Барбарис.**

Барбарис - благостная ягода. Увеличивает больше всего оптимизм, поэтому люди, склонные к депрессиям, должны по утрам есть барбарис. Самое лучшее лечение депрессии. Все сладкие ягоды, которые дают тонус человеку, они находятся в благости, и все их нужно кушать по утрам. Однако же в пищу можно добавлять также и днем, как приправу, в маленьких дозах. Это будет увеличивать благость пищи, придавать благостную окраску.  
Барбарис нормализует мозговое кровообращение, активность надпочечников, активизирует щитовидную железу, улучшает работу сердца. Благостные продукты повышенную функцию органов снижают, пониженную функцию повышают. Благость - означает гармония.

**Виноград.**

Увеличивает гармонию между людьми, склонность любить, находиться в гармонии, дает позитивизм, заботливость. Поэтому женщинам очень полезно есть виноград, так как любвеобильность, заботливость, нежность - это женские качества характера. Они связаны с женскими гормональными функциями. Поэтому виноград улучшает женские гормональные функции, активизирует и нормализует их.   
Он влияет на левое полушарие и по центру, таким образом, виноград лечит сердце, поджелудочную железу, если его по утрам есть, поджелудочная железа будет восстанавливать силы. Так же лечит кишечник с левой стороны, и все органы по центру. Виноград бывает разных цветов, и разным людям подходит виноград определенного цвета. Посмотрите просто взглядом, и вы увидите, если вам цвет нравится, значит, этот виноград вам подходит. **Не рекомендуется никому кушать виноград после обеда, это всегда вредно для здоровья.** Будут большие проблемы с давлением и функциями желудочно-кишечного тракта.

**Вишня.**

Вишня - это продукт, который увеличивает оптимизм, а также такие черты характера, как нежность, спокойствие и гармонию с окружающими людьми. Оптимизм означает кровь. Оказывается, что анемия всегда возникает от пессимизма, от апатии. Пессимизм, апатия, депрессивность вызывают анемию в организме, не вырабатываются красные кровяные тельца, функции крови снижены. Вишня лишает человека депрессии и восстанавливает функции крови. Также вишня увеличивает мозговое кровообращение, кровообращение в сердце, селезенке и в мелких сосудах организма.

**Груша.**

Груша - имеет очень большую силу оптимизма, радость, стойкость, влияет на правое полушарие. Поэтому если человеку не хватает воли, или в течение дня он устает от волевых сил, если занимает руководящий пост, то необходимо утром кушать грушу. Груша дает волевую силу человеку, стойкость. Вообще лучше в такие критические периоды питаться только благостными продуктами, во время сдачи экзаменов, например.

*Когда человек пьет кофе*, сразу идет сильная вспышка концентрации внимания, через три часа внимание падает на нуль практически, поэтому существует период три с половиной - четыре часа у кофеманов. Через каждые три с половиной - четыре часа им хочется пить кофе - это означает, потому что очень сильно снижается тонус после кофе через три - четыре часа. И человек, который постоянно пьет кофе, первое что у него вылетает – ритм сердца, второе - у него нарушается сон, третье - у него начинают страдать сосуды мозга и четвертое - у него начинают страдать сосуды ног. Можете проверить, поэкспериментировать. Почему же люди так любят кофе? Потому что сама склонность к постоянному психическому напряжению, быть в страсти, она похожа по эмоции на этот напиток - кофе. Поэтому люди любят кофе, потому что эта эмоция - быть в таком страстном напряжении - она поддерживается этим напитком, что не приводит, кстати сказать, к здоровью.

**Дыня.**

Дыню можно отнести к благостным продуктам, хотя в ней есть какой-то элемент страсти. Основное качество характера нежность и простота. Оказывается, что дыня может лечить печень, восстанавливать ее функцию, но дыню нужно есть вне остальной еды. Самое лучшее дыню есть во второй половине дня, через два часа, через два - три часа после обеда. Она имеет очень много праны, клетки очень водянистые. Чем более водянистая структура, тем больше праны (жизненной энергии).

Движение праны в организме связано с водой. Поэтому если человек чувствует у него сохнет все - это значит, у него снижается психическая энергия в организме. Надо больше двигаться, быть на свежем воздухе, и все будет восстанавливаться. Когда человек ест дыню, прана тоже в его организме начинает сильно возрастать, у него все начинает двигаться, кишечник начинает сокращаться, мочевой пузырь, почки сокращаться, и все лишние вещества вылетают из организма сразу. Но нужно иметь меру.

**Золотой корень.**

Золотой корень - его можно использовать как специю, только в утреннее время. Он немножко горьковатый вкус имеет, но знайте, что аюрведа относит его к сладкому вкусу, так же как молоко. Вроде бы сладким не пахнет, но имеет сладкий вкус. Можно использовать в маленьких количествах, как специю к сладким блюдам. Золотой корень - увеличивает стойкость и оптимизм, два качества характера основные, которые лечат депрессию. Золотой корень настолько благостный, что может вывести человека из тяжелого кризиса, связанного с болезнью, из какой-то сильной депрессии. Нормализует деятельность нервной системы, гипофиз, гипофиз нормализует все остальные гормональные органы. Желудок, поджелудочная железа, почки, суставы – все это будет лечиться.

**Кардамон.**

Очень благостная специя. Можно использовать в пищу в любое время суток.   
Специи - это семена, это пыльца, это тычинки. И фактически специи - это кульминация любви растения.

***Корень в растении*** означает Марс, борьба за желание выжить, если у вас инфекция в организме, хронический процесс, рак – надо лечиться корнями. Корни будут убивать все это, они дают силу, сопротивляемость болезни.

***Ствол*** означает деятельность, способность трудиться. Если человек, допустим, употребляет в пищу ствол укропа, ствол петрушки, то у него появляется сила, выносливость долго трудиться.

***Листья растения*** означают мышление, связь с деятельностью хлорофилла. Для того чтобы думать лучше надо есть листву растений.

***Кора*** означает защиту, дает противовоспалительное действие.

***Мелкие веточки*** означают кровоснабжение.

***Цветы, плоды*** – они означают любовь.

Мед собирается из пыльцы. Мед означает очень сильно сладкий вкус, это любовь. Любовь ассоциируется со сладким вкусом. Также считается, что сладкий вкус - это самый благостный вкус. Поэтому следует знать, что эти вот специи, которые мы добавляем в пищу, характеризуют концентрацию энергии любви или благостные силы. Большинство специй имеет благостную природу. Каждый человек, который хочет иметь благостный характер, должен расширять ассортимент специй. Специи - это удивительные лекарства, поэтому каждый человек должен изучать, как питаться специями.

Кардамон зеленый, он влияет на нежность, нежность означает сосуды, человек, который не имеет нежности - имеет больные сосуды. Кардамон обладает огромной силой нежности, поэтому он лечит все сосуды организма, особенно сердце. Также он нормализует тонус нервной системы, улучшает мозговое кровообращение, поджелудочную железу лечит и все сосуды организма.

**Малина.**

Малина - как благостный продукт, увеличивает жизнерадостность человека и оптимизм. И дети очень любят малину, потому что они очень жизнерадостные. Эта ягода нормализует кислотность.

Есть несколько продуктов, которые деятельность желудка просто нормализуют, это фенхель, малина и солодка. Эти три продукта способны лечить любые виды гастрита. Поэтому следует заготавливать, запасать малину. Самый лучший способ заготовки - это сушить. Варенье тоже можно делать, но это уже не самый лучший способ заготовки. Замороженные продукты не сохраняют прану. Жизненная энергия разрушается. В сухом продукте жизненная энергия сохраняется. Замороженную ягоду, если вы положите на тело, она не будет вас лечить совсем, но если вы положите сушенную, то она сразу же будет воздействовать на весь организм. Сушеный продукт сохраняет всю силу. Замороженный лишь частично. Поэтому в Древней Руси все продукты сушили. Сушить в духовке можно на медленном огне, можно на солнце.

**Манго.**

Манго обладает огромной силой привлекательности, увеличивает чувство красоты. Поэтому считается королем фруктов. Также он сильно влияет на гормональные функции, и действует на все сферы психики, на оба полушария и по центру. И поэтому очень полезный фрукт. Однако он полезен только в спелом виде. Косточка манго убивает вирусы гепатита. Манго лечит печень, восстанавливает функцию нервной системы.

**Мед.**

Мед - это концентрация энергии любви, поэтому каждый человек должен выбрать для себя тот вид меда, который ему подходит. Не каждый вид меда может подходить. Выбирать нужно по запаху. Если запах легкий, свежий, приятный, значит, этот вид меда вам подходит, если запах сладкий и теплый - значит не подходит.

Есть липовый мед, его можно есть в вечернее время и на ночь, только липовый мед. Донниковый мед - улучшает иммунитет. Цветочный мед - можно есть в обед или утром, дает хороший психический тонус, точно также как мед выращенный из горных цветов. Гречишный мед успокаивает и одновременно взбадривает. Разные виды меда оказывают разные воздействия на организм.

**Облепиха.**

Облепиха - увеличивает доброту. Качество доброты дает нормализацию всех гормональных функций, а озлобленность наоборот ухудшают гормональные функции. Облепиха успокаивает.

Если вы растение варите, то сила его характера ослабевает, у свежей она больше влияет. Но не всегда человеку нужно есть свежий продукт, потому что свежий продукт означает также деятельность праны. Допустим зимой праны и так очень много в организме, поэтому зимой лучше всего есть сушенные ягоды, сушеные овощи, а не свежие. Однако можно и водянистые продукты, но для этого их надо ужаривать и пропитывать маслом, тогда они будут полезны зимой.

Взять обычный салат из овощей, огурцы, помидоры. Летом он хорошо идет, но зимой не каждый его может есть. Если много праны, организм будет перевозбуждаться, суставы, позвоночник, кишечник будут страдать от этого.

***Каждый сезон имеет свои особенности питания.****Летом* пища должна быть очень свежей, подкисленной чуть-чуть, маслянистость должна быть средняя, умеренная, острых специй должно быть среднее количество, много сладких специй должно присутствовать в блюдах.   
*Осенью* - горькая пища увеличивается, *весной* - терпкая пища увеличивается, *зимой* - увеличивается острая, жирная пища, терпкая и горькая. Зимой кислого надо меньше, сладкого тоже меньше есть, от этого снижается иммунитет.

**Благостные продукты можно есть в любое время года.** Однако же следует знать в каких количествах и как. Допустим, ягоды зимой лучше есть сушенные, а летом свежие.

Да, хочу сказать, что ***молоко, сливочное масло, молоко, коровье молоко, сливочное масло и сливки - это самые благостные продукты на земле***, согласно ведическому знанию. Более благостных продуктов нет. Поэтому и польза от них самая большая. Согласно аюрведе молоко можно пить только после захода солнца или до восхода, вечером, утром, тогда оно хорошо усваивается, под действием силы луны. И оно лечит практически все болезни, то есть оно само не лечит - оно дает силу для лечения.

**Пшеница.**

Пшеница - считается самой благостной зерновой культурой. Согласно ведическому знанию, если человек хочет быть умным, чтоб умственные способности были сильными, имеется в виду способность действовать с помощью ума, добиваться своей цели, то он должен знать как правильно использовать в зерновые продукты.

Есть три основных правила использования в пищу зерен.

* ***Первое* –** надо их есть вовремя - с одиннадцати до двух дня. В другое время стараться вообще не есть, потому что в другое время они приносят вред, а не пользу.
* ***Второе*** правило - зерна должны быть приготовлены с любовью, так как в них вкладывается умственная сила, если вы едите хлеб непонятно кем приготовленный - соответственно и такой будет результат от этого. Зерновую пищу надо готовить с любовью. Очень сильно обращать на это внимание, иначе *могут быть умственные беспокойства*. Потому что хлеб, зерна передают умственную силу.
* ***Третье*** правило - каждый человек должен съедать столько зерновой пищи, сколько ему подходит по состоянию здоровья. Следует серьезное внимание уделять количеству зерновой пищи. Например, вы можете чуть больше овощей съесть, чуть больше фруктов, но никогда нельзя есть больше зерновой пищи, чем положено, потому что вышибает умственную деятельность сразу. Если у вас нет концентрации, нет способности сосредоточиться, понаблюдайте за тем, какое количество зерновой пищи вы едите.

Пшеница дает человеку спокойствие и смиренность. Белый хлеб дает силу, для того, чтобы культивировать смирение. Многие святые люди едят только рис или хлеб. *Черный хлеб - не благостный*.

Есть три продукта, которые предпочитают святые люди.   
Они могут питаться только рисом - это означает, что они культивируют в себе аскетизм, только хлебом - означает, что они культивируют в себе покаяние; или только молоком, если святой человек питается только одним молоком - это значит он в себе культивирует любовь, увеличивает силу любви. Потому что молоко означает любовь. Молоко - это концентрация любви коровы к своему теленку, к своему ребенку, также как и женское молоко тоже.

**Рис.**

Рис - тоже является благостной крупой. Если пшеница дает умиротворение, то рис дает твердость характера и честность, поэтому рис очень хорошо лечит печень. Если пшеница влияет в основном на левое полушарие человека, укрепляя мысли, эмоции, то рис влияет на правое полушарие, укрепляет волю. Кушать только в обеденное время.

**Сливы.**

Спокойствие основное качество характера, размеренность в жизни. Улучшает мозговое кровообращение, нормализует нервную и сосудистую системы. Можно есть в обед, сушеную добавлять в пищу, часто добавляют в рис (фруктовый плов). Можно есть свежую утром, или сушенную зимой, чернослив. Если сосуды страдают, надо больше сливы кушать, и сосуды будут набираться силы.

**Черная смородина.**

Спокойствие, доброта, лечит легкие, печень. Очень хорошо влияет на мозговое кровообращение, противовоспалительное действие, хорошо влияет по-женски, лечит женские органы.

**Солодка.**

Корень солодки - это тоже специя, ее надо использовать только рано утром. Она обладает огромной силой оптимизма, и оказывает огромное антидепрессивное действие. В целом солодка влияет на все гормональные функции, лечит печень, желудок, легкие, хорошо лечит и активизирует деятельность нервной системы.

**Фенхель.**

Он влияет по центру, на поступки. Самое главное качество характера это твердость и спокойствие, поэтому он фактически лечит все воспалительные процессы, всех органов, которые находятся по центру. Две специи кардамон и фенхель - практически всем полезны, и никогда не бывают вредны.

**Финик.**

Финики влияют по центру, на поступки человека, и очень сильно увеличивают тонус разума. Финики очень благоприятно есть тем людям, которые занимаются духовной практикой, склонны заниматься самоосознанием. Также следует знать, что финик увеличивает активное долголетие, он увеличивает способность человека, быть более работоспособным. Косточка финика является тибетским лекарством по долголетию, используется в порошке.

**Хурма.**

Хурма усиливает любовь, увеличивает гармонию между людьми, нежность, заботу, оптимизм. Самое удивительное, что она растет только вот в нашей местности и больше ни в каких других странах не растет. Очень полезный благостный продукт. Косточки полезнее, чем сам плод. В целом же хурма влияет на хрящевую ткань, на все суставные ткани. Желудок лечит, кишечник, трахеи, оказывает противовоспалительное действие.

**Шафран.**

Шафран - это специя, которая выглядит как бордово-красные тычинки очень тонкие. Он обладает огромной силой, шафран - это король специй. Это самая красивая специя, то есть увеличивает силу красоты больше всего. Также жизнерадостность увеличивает, оптимизм. Все виды гормональных функций активизирует, антидепрессивным действием обладает и так далее. Достаточно одну, две, три тычинки употреблять в день, и будут огромные психические изменения, вы будете чувствовать себя в тонусе.

**Шиповник.**

Лепестки розы, шиповник – это очень благостный продукт. Роза считается самым благостным цветком и лотос. Шиповник действует благоприятно на все органы, а корень шиповника самое лучшее противовоспалительное средство, которое только существует. Лечит все практически.   
Следует знать, что самый лучший напиток - это напиток из шиповника, он полезен и утром, и днем, и вечером, в любое время года. Делайте всегда напиток из шиповника и никогда не прогадаете. Хорошо одновременно использовать в напитке лепестки и плоды, три части плодов и одна часть лепестков. По силе, лепестки гораздо сильнее действуют, чем плоды на организм. Такой напиток укрепляет организм, дает психическую, физическую стабильность, если много воспалений, воспалительных процессов, то они будут снижаться, если вялость в организме, то общий тонус будет повышаться.

**Яблоки.**

Яблоки – это растение увеличивает честность, таким образом, лечит печень.   
Когда человек сильно обманывает - у него ферментативные функции печени нарушаются, а яблоки восстанавливают это. Напряжение в суставах снимает, происходит нормализация пищеварительного тракта, успокаивает пищеварительный тракт.

**Ведические принципы приготовления пищи**

Существует ведическое знание по поводу моментов, связанных с благостным приготовлением пищи, потому что это тоже имеет значение.

Согласно ведическому знанию, если человек ест левой рукой, то вместе с пищей он заносит все отрицательные качества характера тех людей, которые находятся рядом. Если никого нет рядом, то он будет хватать духов. Пищу можно брать левой рукой во время еды, но заносить в рот левой рукой не надо. Левша тоже правой должен есть. Согласно ведической культуре, человек должен пищу отправлять в рот только правой рукой, если он это делает по-другому, то он оскверняется во время пищи, и счастья у него тогда от этого будет не слишком много.

Пол считается оскверненным местом, стол чистым. Если вы ставили кастрюлю на пол, то ее нужно омыть перед тем, как поставить на стол. Если пища падает на пол, ее так же нужно омыть, если упав, она коснулась ноги, то такой продукт употреблять не следует, нужно выбросить.

Перед тем как готовить, надо протереть кухню. Там где кушали, скапливаются духи, которые доедают тонкую энергию пищи и саму идею, того что вы кушали, наслаждались, испытывали эмоции. Духи этим питаются. Чтоб их прогнать, нужно кухню протереть водой, они боятся воды. Протирание водой предметов является основным правилом ведической культуры.

Если вы хотите действительно серьезно следовать стандартам чистоты, то следует также знать, согласно ведическим правилам, что животные на кухне вообще не должны быть, они даже не должны знать, что это такое. Потому что они всегда оскверняют кухню. У животных, психическая сила гораздо сильнее, чем у человека. Если животное заходит на кухню, оно оставляет там свою психическую энергию, оскверняет сознание, человек должен прогрессировать, а не становиться животным. Поэтому животное на кухню пускать нельзя, согласно ведам.

Если перед тем как вы начали кушать, животное посмотрело раньше вас на пищу, или не дай бог оно еще раньше поело, то эта пища считается оскверненной, надо все отдать животному и сказать гуд бай. Потому что вся эта пища перенаполняется энергией этого животного и никакого блага психического от этого не получите. Речь идет о психической силе, о состоянии счастья. Лучше сделать так, чтобы животные пищи не касались, не смотрели, и по кухне не лазили.

Следующее правило - следует знать, что пища, когда готовится с любовью, имеет другой вкус. Если человек нервничает, ворчит во время приготовления, эта пища становится неприятна на вкус, потому что часть, примерно 40-50% вкусовых качеств пищи зависит от умонастроения человека, который готовил. Потому что вкус больше связан с характером, а не с самим продуктом. Поэтому даже простые продукты, человек если готовит с любовью - пальчики оближешь. Очень вкусно становится - просто рис берет и варит, без специй, без всего, - просто невозможно оторваться, если человек с любовью сильной готовил. И другой человек может этот рис накрутить так, что мало не покажется, и ты в рот не возьмешь, потому что неприятное что-то от него идет. Точно также и во всем остальном. Поэтому на кухне должно быть как можно больше изображений святых, это должно быть благостным местом. Там должны быть живые цветы, розы свежие. Вьющих растений быть не должно, это агрессоры, невежественные растения.

Какие цвета должны быть на кухне? Белый цвет - это нейтральный цвет, он допускается. Однако же если другие цвета, красный, синий, желтый, имеет значение его оттенок. Есть благостные оттенки, они очень приятные на вид, очень нежные, вызывают радостное настроение. Есть сероватые, блеклые оттенки - они приносят несчастье. На кухне не должно быть бледных, сероватых, пасмурных тонов. Если под дерево, то нужно понимать, какое дерево. Береза – благостное дерево, сосна страстное, дуб ближе к невежественному. Сильно яркие, контрастные цвета означают страсть, темные пасмурные - означают невежество. И очень нежные тона - означают благость.   
Голубое небо, весеннее небо - считается благостным, представьте весеннее небо голубое - это благостный тон. Роза никогда не бывает пасмурной, она всегда яркая, приятная на вид. Вот такие сравнения должны быть. Осень считается, пора, близкая к невежеству, зима - невежественное время года, зимние тона не должны быть на кухне, только весенние, летние могут быть тона.

Следующий момент. На кухню, желательно, во время приготовления не должны заходить люди в плохом настроении или которые хотят поругаться с вами. Я не буду говорить про мясо, стоит его держать на кухне или нет, потому что вы обидитесь на меня за это. Но если вы решили держать мясо на кухне все-таки, вы можете поставить там крестик, как на кладбище, сделать решеточку, цветочки положить туда - это будет уважительное отношение к корове, которую зарезали непонятно за что. Согласно ведическому знанию, животное которое кормит молоком, считается матерью. Она священна. Это самый сильный грех – убить мать. Простите меня за такие сравнения, но у меня такие в душе сравнения есть, я это чувствую, я не вижу разницу между человеком и животным. Потому что животное точно также, как маленький ребенок. Веды говорят, животное как маленький ребенок. Оно имеет эмоции - тоже плачет, когда корову режут она плачет, ей больно.

**Как освящать пищу?**

Есть разные типы освящения пищи. Можно мыслью, можно звуком, но более благоприятно освящать пищу вслух. Хорошо когда готовишь, включать тихонько духовную музыку, мантры, повторения святых имен Бога, хорошо благовония зажигать, с тонким приятным запахом, всё это будет освещать пищу.

**Что еще увеличивает тонус разума, кроме финика?**

Самое сильное, что увеличивает тонус разума – это коровье молоко. Свежее коровье молоко. Можно кипяченное. Самое сильное, сильнее не бывает ничего, так говорят веды.

**Черный ил белый хлеб?**

Согласно ведическому знанию, разная часть зерна - предназначена для разных целей. Если человек хочет заниматься умственной деятельностью больше, ему нужно что-то изучать, постигать, он должен питаться больше центральной частью зерна. То есть манка или, или мука высшего сорта.   
Если человек хочет заниматься грубым физическим трудом и как бы воздействовать больше на свое физическое тело, давать телесное здоровье себе, то он должен тогда питаться более грубой частью зерна, в том числе и шелухой. Все зависит от вашего желания, что вы хотите увеличивать.   
Если хотите умственную силу увеличивать, то нужно питаться мукой высшего сорта, делать из нее хлеб. Если вы хотите здоровье увеличивать и физическую силу, тогда наоборот, это уже отруби и так далее. Дрожжи означают невежество, понюхайте их. Невежественные продукты пахнут невежественным образом.

**Душа растений привязана к телу?**

Привязана. Однако же душа человека больше привязана к телу, чем душа животного. Душа животного больше привязана к телу, чем душа растения. Поэтому человек должен предпочитать есть растения, чтобы меньше совершать греха. Однако же в ведах существует знание о том, как вообще есть без греха. Фактически все зависит от умонастроения, если человек готовит для Бога, не для себя, а для Бога, он хочет, чтоб Бог сначала поел, хочет накормить Бога как бы, готовит для него, потом он ставит на алтарь эту пищу, предлагает Богу освятить, вкусить эту пищу. Согласно ведическому знанию, она лишается греха. Однако же в ведах говорится, что на алтарь нельзя ставить пищу - мясную, рыбную, яйца и так далее. Только растительную пищу можно ставить освящать. Таким образом, она лишается греха полностью.

**Если человек не завтракает, а только обедает, с одиннадцати до четырнадцати?**

Это нормально. Если человек не завтракает, то обед должен чуть подслащенным. Это считается уже аскетичным питанием, аскеты они едят раз в день в это время. Это дает организму очень большую стойкость. Но не нужно это дешево копировать, если вы чувствуете, сильно кушать с утра хочется, значит, вам надо кушать с утра.

**Можно ли в молоко добавлять специи?**

Всегда вечером можно добавлять в молоко мускатный орех, кардамон, фенхель. Три специи, которые не мешают молоку быть молоком. Куркуму не всегда, опасно иногда бывает. Хорошо перед сном ложку меда в молоко добавлять, это успокаивает, расслабляет ум, дает хороший спокойный сон.

**Как улучшить память?**

Следует есть меньше зерен, если слабая память. Лучше всего способствует памяти воздержание от чрезмерной половой жизни, она очень сильно уменьшает память. Дальше, падмасана - поза лотоса, то есть йоговское упражнение по утрам, очень сильно увеличивает концентрацию, силу памяти. Плюс к этому, добавлять в пищу черный перец - он будет способствовать укреплению памяти.   
Мясная пища ухудшает память очень сильно, развивается склероз, атеросклероз сосудов от мясной пищи - мясо, рыба, яйца. Память снижается от этой пищи. Больше всего на память влияет правильный сон. Насколько человек правильно спит - на столько у него будет лучше память. Достаточно проспать один час после рассвета, и память на много снижается.