



isha



# Еда и Тело

*Гайд от Ишы в  
здоровье & целостность*

Фонд Иша

*Еда и Тело*  
*Гайд в Здравие & Целостностъ*

isha

## Аннотация

**Еда и Тело**  
**(Гайд в Здоровье & Целостность)**  
**Фонд Иша**  
**©2013 Фонд Иша**  
**Первое издание: сентябрь 2013 года**

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издателя, за исключением кратких цитат, содержащихся в критических статьях и обзорах.

Дизайн обложки, верстка, верстка книг и компиляция выполнены Архивами Центра Иша Йоги. Все фотографии, использованные в этой книге, являются либо собственностью Фонда Isha, либо находятся в общественном достоянии или в фондовых фотографиях.

**Опубликовано:** Isha Foundation 15, Govindasamy Naidu Layout, Singanallur, Coimbatore - 641 005 ИНДИЯ

**Телефон:** +91-422-2515345

**Электронная почта:** [info@ishafoundation.org](mailto:info@ishafoundation.org)

**Отказ от ответственности:** Вся информация, представленная в этой книге, предназначена только для информационных и образовательных целей и не должна толковаться как медицинская консультация или инструкция. Никакие действия не должны приниматься исключительно на основании содержания этой книги. Пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом или квалифицированным медицинским работником по любым вопросам, касающимся вашего здоровья и благополучия, или по любым мнениям, выраженным в этой книге.

# Оглавление

Оглавление	iv
<b>1 Основы</b>	<b>1</b>
1.1 Ваше тело — просто кипа еды . . . . .	1
1.2 Вегетарианство или невегетарианство . . . . .	2
1.3 Как много нужно съесть . . . . .	2
1.4 Приготовленные или сырые овощи . . . . .	3
1.5 Пережуйте это! . . . . .	5
1.6 Смеси и сочетания . . . . .	6
<b>2 Продукты</b>	<b>7</b>
2.1 Неожиданная информация о вашей ежедневной еде . . . . .	7
2.1.1 Сахар . . . . .	7
2.1.2 Джаггери . . . . .	8
2.1.3 Мед . . . . .	8
Список литературы	10

## Глава 1

# ОСНОВЫ

### 1.1 Ваше тело — просто кипа еды

*“То, что вы называете «моим телом» — это просто накопление пищи, которую вы едите. Итак, какая пища вы едите, должна зависеть не от ваших ценностей и этики или от того, что вы думаете об этом, а от того, чего хочет организм. Пища — это о теле. Если вы достаточно хорошо знаете, если вы просто прикоснетесь к какому-нибудь кусочку пищи, вы узнаете, как эта пища будет вести себя в вашем организме.*

*Когда речь идет о еде, спросите организм, какая еда ему действительно нравится. Попробуйте разные виды пищи и посмотрите, каково ваше тело после еды. Если ваше тело чувствует себя очень подвижным, энергичным и приятным — оно счастливо. Если организм чувствует себя вялым и нуждается в накачке кофеином или никотином, чтобы не спать — он не счастлив.*

*Питаться разумно — значит понимать и снабжать организм тем топливом, на которое он рассчитан, чтобы он мог функционировать наилучшим образом. От того, как вы едите, зависит не только ваше физическое здоровье, но и то, как вы думаете, чувствуете и ощущаете жизнь.*

*Прежде всего, пища, которую вы едите — это жизнь. Другие формы жизни отказываются от своей жизни, чтобы поддержать нас. Если вы едите с огромной благодарностью за все живые существа, которые отказываются от своей жизни, чтобы поддерживать свою жизнь, пища будет вести себя внутри вас совсем по-другому.”*

— Садхгуру

## 1.2 Вегетарианство или невегетарианство

- Для различных видов деятельности необходимо другое тело.
- Лучше всего, чтобы люди питались в соответствии с характером их деятельности.
- Для видов деятельности, которыми в настоящее время занимается большинство людей, вегетарианская пища лучше для системы, чем невегетарианская пища.
- Если необходимо есть невегетарианскую пищу, то лучше всего будет рыбу. Она легко усваивается и имеет очень высокую пищевую ценность.

---

### Вы знали?

Мясо — богатый источник белка. Но важно отметить, что в нашем ежедневном рационе питания требуется всего несколько граммов белка, а избыточное потребление белка может вызвать рак [2] и другие проблемы со здоровьем [3]. Пророщенные граммы, орехи, фрукты и сухофрукты являются хорошими источниками белка, которые могут удовлетворить все потребности вашего организма. Потребление орехов также уменьшает риск сердечной болезни. [5]



**Рис. 1.1** Богатые белками растительные продукты дают дополнительные преимущества, которых нет в мясе. Некоторые растительные продукты включают защитные фитохимические вещества, такие как изофлавоны в сое. Фасоль же содержит белок в сочетании с волокнами, которые выравнивают уровень сахара в крови.

---

## 1.3 Как много нужно съесть

Исследования показали, что человеческий мозг работает лучше всего, когда желудок пуст. Исследователи обнаружили, что пустой желудок вырабатывает

грелин, гормон, который несет в мозг сообщение о том, что желудок голоден. Интересно, что этот гормон выполняет и другие функции. Грелин стимулирует и повышает работоспособность гиппокампа, области в мозге, которая отвечает за обучение, память и пространственный анализ [9], держит нас в внимательными, активными и сосредоточенными. Это, конечно, не означает, что мы никогда не должны есть, а скорее указывает на то, что мы должны осознавать, сколько мы едим.

Садхугуру подробно рассказывает о том, как мы можем извлечь максимум пользы в течении дня, оптимизируя потребление пищи.

*“Не стоит есть весь день. Если вам меньше тридцати лет, трехразовое питание прекрасно впишется в вашу жизнь. Если вам больше тридцати лет, то лучше сократить его до двухразового питания. Наше тело и мозг работают в полную силу только тогда, когда желудок пуст. Будьте осознанными и ешьте так, чтобы в течение двух с половиной часов пища выходила из желудка, а в течение двенадцати-восемнадцати часов она полностью выходила из организма. Если вы будете поддерживать это простое понимание, вы будете испытывать гораздо больше энергии, ловкости и бодрости. Это ингредиенты успешной жизни, независимо от того, что вы решили делать.”*

— Садхугуру

## 1.4 Приготовленные или сырые овощи

- Не все ферменты, необходимые для пищеварительного процесса, присутствуют в организме. Пища, которую мы едим, также должна способствовать пищеварению.
- Процесс приготовления пищи уничтожает значительную часть этих ферментов в пище.
- Поедание пищи после этого процесса разрушения не дает такого же количества жизненной энергии системе. Организм с трудом восстанавливает эти разрушенные ферменты.
- Поэкспериментируйте и посмотрите, если вы добавите в свой рацион сырую вегетарианскую пищу, то это позволит сохранить организм здоровым и энергичным. Начните с 25% натуральной пищи и медленно доводите ее до 100% в течение четырех-пяти дней. Продержитесь там в течение одного-двух дней и снова сократите долю за пять дней до





*“Истинная радость в еде — это осознание того, что другая жизнь готова слиться с вашей собственной жизнью и стать частью вас.”*

*— Садхгугру*

**Рис. 1.2** Садхгугру служит делегатам Межрелигиозных Делибатов, проходящих в Йога-центре Иша 23 июня 2013 года.

50% натуральной пищи и 50% готовой пищи. Это идеальная комбинация для большинства людей, которые желают быть активными шестнадцать-восемнадцать часов в день.

- Естественная пища требует больше времени, чем приготовленная, потому что ее нужно больше жевать. Поэтому вам необходимо сознательно проводить больше времени за столом, чтобы убедиться в том, что вы съели достаточно еды.

---

---

## 💡 Не забывайте

При употреблении в пищу сырых продуктов обязательно замочите их в небольшом количестве соленой воды, а затем промойте в холодной воде. Это убьет все вредные организмы на пище.

---

---



## 1.5 Пережуйте это!

- Правильное жевание пищи играет важную роль в пищеварении. Исследования показывают, что для крахмалистой пищи 40% пищеварения должно происходить со слюной.
- После еды дайте перерыв не менее двух часов перед сном. Пищеварение повышает вашу метаболическую активность. Если вы будете спать в таком состоянии, вы не будете ни хорошо спать, ни хорошо переваривать! В зависимости от того, что вы едите, до 80% пищи может остаться непереваренной, если вы будете спать сразу после еды.
- Фрукты следует есть за полтора-два часа до еды. Лучше всего употреблять фрукты во время сезона, выращенные в вашем населенном пункте.
- Избегайте пить воду во время еды. Пейте немного воды за несколько минут до еды или через тридцать - сорок минут после еды.

---

---

### Вы знали?

Чрезмерное потребление воды может вызвать отёк мозга. Всегда лучше пить лишь немного больше, чем нужно для утоления жажды. Воду также можно оставить на ночь в медном сосуде. Это уничтожает бактерии и питает воду мощной энергией. Было обнаружено, что медные поверхности, протестированные в больничных отделениях интенсивной терапии (ICU), убивают 97% бактерий, способных вызывать внутрибольничные инфекции [6].

---

---

Садхгуру подробно рассказывает об индийской традиции употребления различных продуктов в разное время года и о том, как эта практика помогает организму справляться с меняющейся погодой.

*“В Индии, и особенно в Южной Индии, летом пища готовится одним способом, в сезон дождей — еще одним, а зимой — третьим, в соответствии с имеющимися в то время овощами и тем, что подходит для организма. Хорошо привнести эту мудрость и питаться в соответствии с потребностями организма и в соответствии с погодой или климатом, в котором мы живем.*

*Например, зимой кожа обычно ломается, потому что климат становится холодным, а люди раньше не использовали крема или*

*лосьоны. Есть определенные продукты, такие как кунжут и пшеница, которые производят тепло в организме. Поэтому, когда наступает декабрь, все едят кунжут ежедневно. Он сохраняет тепло тела и чистоту кожи. Если в теле много тепла, ваша кожа не сломается. Летом тело нагревается, поэтому ели охлаждающие продукты. Например, в Тамилнаде люди ели камбу (жемчужное просо). Рацион буллы устроен так, чтобы помочь организм приспособиться к текущему сезону.”*

— Садхгуру

## 1.6 Смеси и сочетания

В Индии еда и процесс принятия пищи были важным аспектом культуры. Какую еду и как ее есть — неотъемлемая часть повседневной жизни каждой семьи.

*“Тело обладает феноменальным чувством памяти. Одна молекула ДНК в вашем теле несет в себе гораздо больше памяти, чем может запомнить весь ваш мозг. Ваша ДНК помнит, какой нос был у вашего прадеда, и помещает его вам на лицо. Существует определенный аспект кармы, называемый рунану бандха. Тело ведет учет всего, что произошло. Рунану бандха происходит, когда происходит определенное количество встреч и общения между людьми. Особенно в моменты близости с другим телом, бандха рунану гораздо глубже.*

*Другое дело — тип пищи, которую вы едите. Всякий раз, когда приходит немного изобилия, люди думают, что они должны свести все за один прием пищи. Если вы ходите на какие-либо богатые обеды — это становится безумием. Некоторое время назад я был на мероприятии, где кто-то очень гордо объявил, что у них есть 270 различных сортов пищи. Люди берут все понемногу и едят. Организм путается с такой пищей. Как только ваше тело запутается, вы сойдете с ума во многих отношениях. В Индии это понимание было всегда. Ортодоксальные люди никогда не ели больше двух-трех блюд за один прием пищи, и эти три блюда всегда сочетались друг с другом. Интеллект желудка таков, что помещение различных видов веществ в него не сочетается с естественным процессом.”*

— Садхгуру

## Глава 2

# Продукты

### 2.1 Неожиданная информация о вашей ежедневной еде

#### 2.1.1 Сахар

Под сахаром обычно понимают столовый сахар, химически известный как сахароза. Самые ранние известные свидетельства производства сахара поступают из Индии, примерно в 500 году до нашей эры. Исторически сахар использовался в нерафинированном сыром виде, полученном непосредственно из сахарного тростника. Стебли сахарного тростника взбивали, чтобы извлечь сок тростника, который затем осветляли и кипятили до кристаллического состояния.

Затем твердое вещество разбивали на мелкие кусочки и использовали в таком виде. На самом деле слово “сахар” происходит от санскритского слова *sharkara*, что буквально означает “галька”. Сахарный тростник был относительно неизвестен на Древнем Западе. Одним из первых греков, столкнувшихся с сахарным тростником, был Неарх, командующий армией Александра. Во время своих путешествий по реке Инд он описал тростник, который производил мед без пчел!

Сегодня большая часть коммерчески доступных сахаров химически очищается и перерабатывается из его сырого формата. По данным Национального



**Рис. 2.1** Исследования показывают, что слишком большое потребление сахара может привести к нездоровому питанию. Употребление сахара вызывает у многих людей желание есть еще больше сахара, что может привести к привычке переедания.

института здравоохранения Соединенных Штатов, такой рафинированный сахар — это “пустые калории”, поскольку в процессе рафинирования удаляются почти все витамины и минералы, что резко снижает питательную ценность сахара [4].

Американская ассоциация сердца проводит различие между "внутренним" естественным сахаром, который относится к сахару, содержащемуся в природе как неотъемлемый компонент фруктов, овощей и молочных продуктов, и "внешним" добавленным сахаром, который относится к сахарозе или другим рафинированным сахарам, добавляемым в безалкогольные напитки, продукты питания и фруктовые напитки. Их исследование обнаружило, что есть вероятность того, что высокое потребление сахара может усугубить атеросклероз и способствовать развитию диабета и дефицита питательных веществ [1].

## Лучше попробуйте это

### 2.1.2 Джаггери

Хорошим заменителем сахара является джаггери. Джаггери — это нерафинированная, необработанная форма сахара, которая использовалась древними и привела Неарха в замешательство, когда он увидел ее. Джаггери широко используется в Индии и Южной Азии в качестве подсластителя. Он сохраняет минералы, питательные вещества и витамины, содержащиеся в соке тростника, и используется в Аюрведе — древней индийской медицинской системе — для лечения сухого кашля, улучшения пищеварения и против множества других проблем со здоровьем.

---

---

## 💡 Не забывайте

Некоторые продукты, продаваемые как джаггери, содержат химическое вещество под названием суперфосфат, которое наносит вред здоровью. Белый, аккуратный джаггери — это суперфосфатный джаггери, которого следует избегать. “Уродливый”, темный на вид джаггери обычно является правильным джаггери.

---

---

### 2.1.3 Мед

Мед также является прекрасным заменителем сахара. Ежедневное потребление меда может сильно повысить здоровье, особенно у людей с проблемами избытка слизи и астмой. Это также очень полезно для сердца и мозга, а также сохраняет бдительность ума.

Мед был отмечен за его положительное влияние на здоровье в нескольких древних медицинских текстах. Современные исследования также сосредоточены на лечебных свойствах меда и дают несколько интересных результатов. Когда мед смешивают с теплой водой и употребляют каждый день, он повышает количество эритроцитов (RBC) в системе кровообращения. Эритроциты являются основным средством доставки кислорода к различным частям тела. Потребление меда также способствует увеличению полезных антиоксидантных веществ, активизирует антитела и борется с вредной микробной активностью [7] [8].



**Рис. 2.2** *Чтобы собрать 1 кг меда пчелы путешествуют 195'000 км, что составляет примерно 5 оборотов вокруг земли.*

## Список литературы

- [1] Judith Wylie-Rosett Barbara V. Howard. «[Sugar and Cardiovascular Disease](#)». в: *Circulation, Vol. 106, Issue 4* (2002) (цит. на с. 8).
- [2] Jim Dryden. «[Does too much protein in the diet increase cancer risk?](#)» в: *Washington University in St. Louis Newsroom* (2006) (цит. на с. 2).
- [3] «[Too much protein may cause reduced kidney function](#)». в: *The Nutrition Source, Harvard School of Public Health* (2003) (цит. на с. 2).
- [4] «[Carbohydrates](#)». в: *.D.A.M Medical Encyclopedia* (2012) (цит. на с. 8).
- [5] «[Nuts for the Heart](#)». в: *Harvard Gazette Archives* () (цит. на с. 2).
- [6] Chris Kelly. «[Copper kills 97 percent of hospital ICU bacteria: study](#)». в: *Reuters* (2011) (цит. на с. 5).
- [7] Afruz Haq Noori S. Al-Waili. «[Effect of Honey on Antibody Production Against Thymus-Dependent and Thymus-Independent Antigens in Primary and Secondary Immune Responses](#)». в: *Journal of Medicinal Food*, 7(4) (2004), с. 491—494 (цит. на с. 9).
- [8] et.al Noori S. Al-Waili. «[Honey and Microbial Infections: A Review Supporting the Use of Honey for Microbial Control](#)». в: *Journal of Medicinal Food*, 14(10) (2011) (цит. на с. 9).
- [9] Christopher Shea. «[Empty-Stomach Intelligence](#)». в: *New York Times* (2006) (цит. на с. 3).