



## КАЧЕСТВА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

На Земле есть три драгоценности: пища, вода и добрые слова. Глупцы же считают драгоценностями камни. (Чанакья).

Чем же они драгоценны? Тем, что способны очистить наше сознание и вылечить тело, равно как убить и осквернить.

Поэтому необходимо обратиться к знанию, так как каждый день, проведённый в неправильном понимании питания и общения, ведёт нас к неминуемой деградации. Это первое, что должен выяснить для себя учитель, врач, родитель, психолог, астролог и священник.

В природе есть много очищающих субстанций.

Вода: куда бы ни попала вода – всё очищается. Вода незаменима в самых простых очищающих действиях: помыть место, где мы спали, прополоскать рот или вымыть руки.

Ветер: проветривание – один из способов очистить то, что невозможно или некогда постирать.

Солнце: высушивает и очищает даже экскременты.

Огонь: одна свеча способна избавить от запаха огромное пространство.

Звук: в форме мантр способен очистить наше сознание за мгновение.

И питание занимает одно из первых мест по воздействию на сознание. По этой причине любые методики очищения обязательно включают в себя очищающую диету.

Сумевший аналитическим путём понять, на какие типы делятся продукты питания, поистине мудр, а тот, кто думает, что они находятся на одном уровне – неразборчив и глуп.

Питание и философия.

Очищающая философия в первую очередь объясняет принципы питания. Если этого не происходит, то эта философия должна вызвать ряд сомнений. По этой причине все здравомыслящие философы говорили о питании.

Карма

Изменение в питании ведёт к изменению судьбы.

Правильное питание возвышает человека, а питание через убийство приводит к негативным кармическим воздействиям. Наказание неизбежно приходит за убийство, причём не только человека, как напрасно считают многие.

Само слово мясо происходит от санскритского слова “мамса”. МАМ – меня. САХ – он. Сейчас ты меня – потом я тебя.

Когда животное убивают на бойне, за это несут ответственность 6 человек: тот, кто разрешает, тот, кто совершает, тот, кто помогает, тот, кто покупает мясо, тот, кто готовит мясо и тот, кто его ест, – все они будут убиты столько раз, сколько волосков на теле коровы.

Три уровня сознания и вкуса.

В природе существует три уровня сознания и, соответственно, три уровня вкусового восприятия. На разном уровне одному и тому же человеку будут нравиться разные продукты

питания. Соответственно и уровень сознания человека можно также определить через его пищу. (Бхагавад-гита 17.8-10)

Вкуснее считается то, что выше по уровню, так как очищенное чувство вкуса вызывает всё более тонкие и глубокие ощущения. Поэтому настоящим гурманом может называться только вегетарианец, так как его чувство вкуса по настоящему очищено. Чувство вкуса выражается в неприятии убойной пищи.

Как очищает питание?

Фактически влияние питания складывается из нескольких аспектов.

Состав продукта. Очищающая пища должна состоять только из вегетарианских, свежих и полезных продуктов, добытых честным трудом.

Качество сознания повара.

Пища переносит качество сознания повара – любовь и ненависть передаётся через приготовление пищи. Пища, приготовленная с любовью к людям, несёт в себе силы прогрессировать в своих качествах, меняться к лучшему. Пища, приготовленная с завистью – забирает силу, и человек деградирует: слабость, лень, опустошённость. “Принимающие пищу от низших из людей - как беззубые змеи: не имеют никакой силы”. (Чанакья). Теряется сила разума – человек перестаёт понимать что хорошо, а что плохо. Планка нравственности опускается.

Освящена ли пища или является бхогой (неочищенная пища, предназначенная для чувственного удовольствия). Необходимо овладеть практикой освящения пищи и делать это постоянно. Это станет залогом чистого сознания и здоровой жизни.

Сознание того, кто раздаёт пищу, также оказывает влияние. Если вам раздали пищу с пренебрежением, вряд ли она даже переварится, что уж говорить о более тонком воздействии.

Что такое пост?

Пост - полное очищение собственных телес.

Отказываться от пищи можно только во имя духовного прогресса, поэтому обязательно должен сопровождаться духовной практикой.

Очистившееся тело, само способно продолжать исцеление.

Длительное голодание не рекомендуется, так как плохо воздействует на сознание человека: он становится раздражительным.

Фактически постом можно назвать полный переход на вегетарианские продукты питания. Пост без вегетарианства сравнивается с купанием слона. После воды он снова катается в пыли.

Женщина, которая без разрешения мужа постится, укорачивает свою жизнь.

Продукты в благости

Цель пищи – увеличить продолжительность жизни, очистить ум и дать физическую силу.

Великие авторитеты в области здорового питания советуют нам остановить свой выбор на пище в гуне благости:

о Молочные продукты (смотри раздел о молоке).

о Сахар.

о Рис

о Пшеница

о Фрукты

о Овощи

Настоящее очищение начинается с вегетарианства. У продуктов в благодати можно есть все части, только в разных случаях и пропорциях. Ими можно проводить очищение.

Увеличивают продолжительность активности головного мозга. От питания благодатными продуктами в старости становятся мудрецами, а от питания невежественными продуктами – слабоумными.

Продукты в благодати повышенные функции снижают, а пониженные увеличивают.

Пища в добродетели имеет следующие свойства:

о увеличивает срок жизни

о очищает

о даёт силу

о приносит счастье и удовлетворение

о сочная, маслянистая, здоровая и приятная сердцу.

К такой пище относится:

Молоко – самый удивительный и благодатный продукт.

Включает в себя, как и другие молочные продукты, необходимый животный жир. Уничтожение животных ради жира продолжается лишь вследствие жестокости современного человечества. Цивилизованный метод получения необходимого жира состоит в потреблении молока, гороха, цельного зерна.

Молоко, употреблённое в вечернее время подогретым, сладким и со специями, обеспечивает успокоение нервной системы и, посредством этого, избавляет от всех болезней. Улучшает сон и отношения.

Масло – разжигает огонь пищеварения, а в композиции со специями (масала)- выводит токсины из организма. Достаточно всё готовить на сливочном масле, и естественная гармонизация здоровья гарантирована. Это самый целебный продукт в аюрведе.

Сыр – придает силу и полностью заменяет мясо, однако вместо силы агрессора придаёт силу защитника.

Фрукты – вызывают нежность, доброту, оптимизм, любовь.

Употребляя бананы или сливы, человек становится нежным. Рекомендуется съесть один банан после приема пищи - это помогает пищеварению.

Употребляя яблоки, человек становится честным.

Употребляя виноград, человек становится любящим. Он дает телу жизненную силу, которая помогает ему бороться с инфекцией и старением.

Употребляя смородину, шиповник, хурму или облепиху, человек становится спокойным.

Употребляя малину, человек становится оптимистом.

Употребляя дыню или финики, человек становится активным.

Употребляя мёд, человек становится здоровым и жизнерадостным. Мед состоит из пыльцы и сока цветов, смешанных с пчелиной слюной, содержащей воск, который легко переваривается человеческим организмом. Из всех разнообразных подсластителей только мед может использоваться в первозданном виде. Однако это НЕ означает, что мед можно использовать в блюдах, которые проходят тепловую обработку, поскольку под воздействием высокой температуры, воск, содержащийся в меде, окисляется, образуя токсичные вещества, опасные для человеческого организма. Мёд никогда не следует нагревать, и поэтому его нельзя использовать при приготовлении блюд на огне или класть в горячие напитки.

К несчастью, в большинстве случаев мед, продаваемый в магазине, предварительно подвергается тепловой обработке, даже если на упаковке написано "сырой". Особенности законов об упаковке позволяют производителям нагревать мед до температуры достаточно высокой для того, чтобы растопить воск, и если при этом мед не закипает, то на этикетке он называется "сырым". По этой причине, лучше всего покупать мед непосредственно у пчеловодов. Если, однако, это не возможно, старайтесь покупать мед в прозрачной стеклянной посуде, в которой отчетливо можно видеть осадок воска. Если осадка не видно, не покупайте мед. Мед в банке, на этикетке которой обозначено "не подвергался тепловой обработке", также годится к употреблению.

Пчелиный воск является лучшим смазочным материалом для суставов и эффективным средством для лечения артритов и других болезней, связанных с малоподвижностью или хрупкостью суставов. (Если ежедневно в течении 40 дней съесть кусочек пчелиного воска, величиной с зерно турецкого горошка, можно освободиться от невыносимой боли, причиняемой хроническим трением суставов).

Другое великолепное свойство сырого меда заключается в том, что его можно есть в сочетании с любым лекарством и это никак не отразится на действии лекарства. В действительности, употребление меда с большинством натуральных лекарственных средств, ускоряет их лечебное действие и снабжает организм необходимой для выздоровления энергией.

Употребляя абрикосы, человек получает полный набор питательных веществ, необходимых для поддержания жизни.

Употребление ананаса снимает стресс.

Изюм с поджаренными орехами незаменим при обучении.

Зерновые:

Пшеница.

Не зря существует пословица: "Хлеб всему голова". Она способна полностью обеспечить питательными веществами все семь тканей нашего тела (кости, костный мозг, мускулы, нервы, кожу, семя и кровь).

Среди всех злаков и зерен, пшеница, благодаря своей способности быстро впитывать воду, легче всего усваивается человеческим организмом.

Цельная пшеничная мука во всех случаях предпочтительнее "обогащенной питательными веществами" белой муке, и свежий, приготовленный в домашних условиях хлеб всегда лучше купленного в магазине

Употребляя домашний хлеб, человек становится спокойным. Магазинный хлеб медленно, но верно вызывает стресс, что плохо сказывается на семейных отношениях.

Рис.

Употребляя рис, человек становится твёрдым и честным. Главный продукт для продления жизни и сохранения здоровья. Улучшает цвет лица.

Специи, помогающие избавиться от отрицательных черт характера.

Страх, беспокойство, перенапряжение- кардамон, корица, гвоздика, тмин, горчица (семена).

Гнев, ненависть, зависть - кумин, кориандр, шафран, куркума, фенхель.

Нерешительность, жадность, склонность к депрессиям - красный и черный перец, кардамон, гвоздика, тмин, имбирь, куркума, асафетида.

Специи, помогающие развить положительные черты характера.

Острота реакции, живость воображения- имбирь, корица, красный перец.

Хорошая память, острота ума, интеллект, интеллигентность- тамаринд, красный и черный перец, имбирь, асафетида, гвоздика.

Стабильность, энергичность, умиротворение, нежность, доброта, любовь, сострадательность-кориандр, шафран, куркума, фенхель.

Пища в страсти.

Пища в страсти обладает следующими качествами:

Вызывает болезни, уменьшая количество слизи в желудке.

Вызывает страдания и несчастья.

Слишком горькая, слишком кислая, слишком соленая, слишком горячая и слишком острая.

Пища в невежестве.

приготовленная более, чем за три часа до еды;

разложившаяся и испорченная;

состоящая из отходов и непригодных продуктов;

безвкусная.

К ней относятся:

о Мясо.

о Алкоголь.

о Жир, получаемый в результате убийства животных.

Пища в невежестве оскверняет, если её употребить, подумать о её употреблении, почувствовать запах, прикоснуться или увидеть.

Опасные продукты

Лук и чеснок несут в себе скрытый материализм. Подходят для лечения, но не для питания.

Грибы вызывают отравление и деградацию.

Кофе и чай, несмотря на то, что увеличивают активность мозга, в тоже время уменьшают его способность делать выводы.

Что делать, если вкус не уходит.

Наше духовное развитие зачастую опережает обретение телесных качеств, что выражается в сохранении вкусовых привязанностей. Это не естественная потребность тела, а его отставание от разума. Просто подождите немного и в огне ожидания и терпения эти низкие желания сгорят сами собой.

Главное - обратиться к философскому подтверждению своих изменений. Если мы не стоим на твердой научной платформе, то это состояние становится фанатичным. Фанатизм – это отказ от желаний без осознания разумом важности этого решения. И как эффект такого неправильного действия, возникает агрессия и нетерпение по отношению к тому, кто не разделяет его взгляда.

Фанатизм всегда портит отношения с родными. Если нас бесит мясо в холодильнике, или просто вид человека, который его ест, значит, мы - фанаты. В результате правильного развития должно развиваться чувство сострадания.

Путь очищения всегда лежит через уважение выбора других людей. Это очистит и нас и тех, кто с нами общается.

Опасности в питании:

Несовместимые пищевые продукты.

Молоко – бананы, дыня, простокваша, кислые фрукты, кичри, дрожжевой хлеб, вишня, йогурт, зеленая тыква, лимон, растительное масло, редиска, соль, кунжутные сладости.

Дыня – зерновые, крахмал, жареные блюда, молочные.

Крахмалы – молочные, бананы, хурма японская, большинство фруктов.

Мёд – с равным количеством гхи, а также с редиской; варёный, смешанный с любой пищей, температура которой превышает 160 С,- становится ядовитым.

Редис – молоко, бананы, изюм.

Паслёновые (картофель, помидоры, баклажаны...) – йогурт, молоко, дыня, огурцы.

Йогурт – молоко, кислые фрукты, дыня. И с горячей пищей вообще.

Фрукты – с любой другой пищей.

Кукуруза – финики, изюм, бананы.

Лимон – йогурт, молоко, огурцы, помидоры

Классификация вкусов.

"Пусть еда будет вашим лекарством" Гиппократ.

В основе Аюрведы лежит наука диетологии, которая практически отсутствует в западной медицине, которая не считает пищу причиной болезни.

В любой диете должно присутствовать шесть вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, острый, вяжущий. Каждый вкус состоит из 2-х элементов.

Наше тело также состоит из элементов: земли, воды, огня, воздуха, эфира, поэтому и все шесть вкусов состоят из земли, воды, огня, воздуха, эфира. Если в нашей диете не хватает, например, горького или острого вкуса, то мы систематически лишаем свой организм таких необходимых элементов, как огонь, воздух, эфир.

ЗЕМЛЯ + ВОДА = СЛАДКИЙ ВКУС

ОГОНЬ + ВОДА = КИСЛЫЙ ВКУС

ОГОНЬ + ЗЕМЛЯ = СОЛЕННЫЙ ВКУС

ЭФИР + ВОЗДУХ = ГОРЬКИЙ ВКУС

ОГОНЬ + ВОЗДУХ = ОСТРЫЙ ВКУС

ЗЕМЛЯ + ВОЗДУХ = ВЯЖУЩИЙ ВКУС.

Сладкий вкус, точно так же, как и остальные, познается при попадании пищи в рот. Он создает чувство удовлетворения и комфорта в теле.

Кислый вкус увлажняет рот, гонит по телу "мурашки", "стягивает" зубы и заставляет широко раскрываться глаза.

Соленый вкус увеличивает слюноотделение и вызывает жжение на деснах, языке и в горле.

Горький вкус очищает рот и нарушает восприятие других вкусов.

Острый вкус стимулирует сосочки языка, вызывает раздражение, способствует слезотечению, слюнотечению и разжижению мокроты.

Вяжущий вкус дезактивирует язык (обволакивает его, тем самым, нарушая его чувствительность) и раздражает горло.

Вода — основной элемент в ощущении вкуса. Вкус ощущает наш язык. Если он сухой или с налетом или обложен при высокой температуре, он не ощущает вкуса пищи, и пища при таком состоянии языка превращается в яд.

Каждый вкус создает определенный эффект: холодный или горячий, сухой или влажный.

Вкус влияет на равновесие в тридоша. Неумеренный прием определенного вкуса может привести к дисбалансу трех дош.

При приготовлении пищи должны присутствовать все шесть вкусов, иначе пища не будет должным образом перевариваться, что приведет к нарушению обмена веществ и понижению



функций иммунной системы.

Сам желудок не переваривает пищу самостоятельно. Необходимо сначала ощутить вкус языком, и тогда включатся соответствующие механизмы в головном мозге.

Аюрведическая фармакология основана на понятиях Раса, Вирья и Випак.

Раса — ощущение вкуса вещества, положенного на язык.

После того, как вещество проглочено и попало в желудок, сразу или немного спустя, возникает ощущение тепла или холода. Это ощущение носит название Вирья.

Эффект, оказываемый на организм после переваривания пищи, называется Випак.

Из шести вкусов после переваривания остается только три Випак: сладкий, кислый, острый. В окончательном варианте вся пища превращается в эти три вкуса.

Сладкий и соленый вкусы после переваривания дают сладкий Випак; кислый — кислый Випак, а острый, горький и вяжущий — острый.

Пряности и специи — необходимый элемент для приготовления блюд. Они придают блюду недостающие вкусы, легкость и помогают нашему пищеварительному тракту справиться с ней.

В Аюрведе не учитывается разделение пищи на белки, жиры, углеводы, она предусматривает наличие шести вкусов, разделение пищи на легкую и тяжелую, сухую и влажную. И мы должны при приготовлении блюд учитывать эти свойства пищи.

Молоко имеет все шесть вкусов, поэтому его нежелательно совмещать с основной пищей. Молоко надо пить, как отдельный вид пищи. Можно выпить его со сладкой булкой или с изюмом, финиками, инжиром, сладкими ягодами или сладкими, но не с кислыми фруктами.

Не рекомендуется принимать за один раз много самых различных блюд, это задерживает переваривание и создает несовместимость микроэлементов.

**СЛАДКИЙ ВКУС (земля-вода).**

Качества. Жирный, тяжелый, холодный, влажный, липкий. Качества пищи дают такие же качества и нашим Дхату, клеткам нашего тела. Особенно притягателен для насекомых.

Эффект.

"Сладкий вкус" (поскольку он имеет ту же природу, что и тело человека, ткани которого обладают сладким вкусом), стимулирует рост всех тканей организма и оджас.

Способствуя долголетию, этот вкус благоприятно действует на все органы чувств и интеллект, а также придает сил и способствует поддержанию хорошего цвета кожи.

Сладкий вкус ослабляет питту, вату и противодействует эффекту ядов.

Он также удаляет жажду, снимает ощущение жжения и укрепляет здоровье. Способствует росту кожи и волосистого покрова, хорошо влияет на голос и повышает энергетический уровень.

Сладкий вкус оказывает подпитывающий и витализирующий эффект, придает чувство удовлетворенности, увеличивает массу тела.

Он позволяет избавиться от чувства слабости, устраняет худосочность и позволяет

восстанавливать силы тем, кто ослаблен болезнью.

Он освежающим образом действует на нос, рот, горло, губы и язык, позволяет бороться с приступами и обморочными состояниями.

С позиций западного гербализма, сладкий вкус оказывает питательное действие, придает тонус и оказывает омолаживающий эффект.

Он усиливает выработку спермы, молока и стимулирует рост нервной ткани, способствует регенерации тканей, как внутренних, так и наружных.

Он оказывает седативное, успокаивающее и смягчительное действие, увлажняет и придает удовлетворение.

Если человек ест много сладких блюд, он увеличивает стойкость, стабильность и опору.

Сладкий вкус строит кости, мышцы, усиливает лактацию, сращивает сломанные кости.

Сладкий вкус приносит нам удовлетворение и является охлаждающим.

Сладкий вкус может охладить телесный огонь.

Психологические переживания от сладкого вкуса — любовь и удовлетворение.

Сладкий вкус, с детства принимаемый в большом количестве, дает быстрый и интенсивный рост тканей.

Очень любим детьми, пожилыми, теми, кто волнуется или нервничает.

Очень хорошо влияет на комплекцию, цвет волос и тела, органы чувств, Оджас;

Порождает тучность;

Очень хорош для горла, трахеи и бронхов, тяжело переваривается, удлиняет жизнь, дает жизненную энергию;;

Уравновешивает Вата и Питта доша, обладает свойствами антидота.

Улучшает голос.

Излишек.

В то же время, если сладкое потреблять в избыточных количествах, то возникает ожирение, дряблость, стремление к бездействию, избыточная сонливость, чувство тяжести, утрачивается аппетит, ухудшается пищеварение, наблюдается патология в развитии мышц, органах ротовой полости и горла; дыхание становится затрудненным, возникает кашель, затруднения мочеиспускания, ухудшается перистальтика кишечника, появляется лихорадочное состояние в связи с переохлаждением, появляется вздутие живота, избыточное слюноотделение, нарушается сенсорная сфера, теряется голос, развивается зоб, вздутие лимфатических узлов ног и шеи, наблюдаются застойные явления в мочевом пузыре и кровеносных сосудах, обнаруживаются мукоидные отложения в горле и глазах и другие, обусловленные капхой, болезненные проявления.

От сладкого вкуса появляется жажда, усиливается лень и нарушается обмен веществ, что приводит к излишним жировым отложениям.

Увеличивает Капха в теле, усиливает эмоции привязанности, чувства собственности, жадности, уменьшает Питта и Вата.

Вызывает диспепсию, потерю сознания, диабет, увеличение лимфоузлов и желез, опухоли, в том числе и злокачественные, и другие заболевания.

Простуда, кашель, потеря аппетита.

Продукты.

В категорию субстанций, обладающих сладким вкусом входят топленое масло, золото, патока, орех грецкий, купена, солодка голая, спаржа, кокос, вьюнок, сахарный тростник.

К сладкому вкусу относятся все основные продукты питания: крупы, овощи, фрукты, сахаристые вещества, орехи, мед, зерновые, бобовые. В этих продуктах в основном преобладает сладкий вкус, но также есть и другие вкусы. Например, в овощах есть и сладкий, и кислый, и горький вкус, в крупах содержится еще и вязущий вкус и т.д.

Сладкие травы: сладким вкусом обладают травы, содержащие сахара, крахмалы или слизиобразные вещества. Сюда относятся легкий, крахмальный и субъективно приятный вкусы, которым могут сопутствовать менее приятные вторичные привкусы. Данный вкус является относительно редким. К типичным сладким растениям относятся миндаль, окопник, финики, фенхель, семена льна, лакрица, адиантум, болотная мальва, медяница, изюм, семя сезама, купена аптечная.

Сладкий вкус трав может быть усилен путем обработки растительного материала различными видами неочищенного сахара, меда или же путем варки их в молоке.

**КИСЛЫЙ ВКУС (земля-огонь)**

Качества: Влажный, горячий, тяжелый, жирный, маслянистый. Кислый вкус увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата. Анаболичен. Горячий по действию, холодный на ощупь.

Эффект.

Кислый вкус улучшает вкус пищи

Стимулирует пищеварительный огонь,

Способствует увеличению веса тела, придает сил,

Стимулирует интеллект, укрепляет органы чувств, придает бодрость,

Уменьшает газообразование в кишечнике и вздутие живота,

Облегчает проглатывание пищи, увлажняет пищу и способствует ее перевариванию, стимулируя питательный эффект.

Он оказывает питательное действие в отношении всех тканевых элементов, за исключением репродуктивной ткани (шукра дхату).

Этот вкус усиливает обмен веществ, стимулирует кровообращение, а также деятельность органов чувств и функций головного мозга.

Способствует секреции и слюновыделению, стимулирует аппетит, согревает.

Кислый вкус является противоядием сладкому вкусу, снижает активность сладкого вкуса. Поэтому сладкие торты, пирожные, кексы благоприятно запивать напитком с кислым вкусом.

Очень хорош для сердечно-сосудистой системы, усиливает кровообращение.

Успокаивает, увлажняет.

Легко переваривается, увеличивает Капху, Питту и кровь.

Освежает, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, дает энергию, питает сердце, просветляет ум, способствует слюноотделению.

Избыток.

"В то же время, если соответствующий кислый (продукт) потребляется в избыточном количестве или же в чистом виде, то кислый вкус дает оскомину на зубах, вызывает жажду, повышенное мигание (раздражение слизистой) глаз, вызывает "гусиную кожу", разжижает капху, усугубляет питту и приводит к накоплению токсинов в крови.

Он также ведет к атрофическим изменениям мышц и снижает тонус тела, вызывая отеки у слабых, подвергшихся травмам и находящихся в стадии выздоровления.

Благодаря присущему ему согревающему ему эффекту, он способствует согреванию и нагноению, изъязвлению ран, ожогов, переломов и других повреждений.

В избытке кислый вкус токсичен для крови, вызывает изжогу, повышает кислотность, способствует язвообразованию, возжигает телесный огонь, приводит к гневу, зависти, задерживает воду, увеличивает маслянистость волос, закупоривает потовые железы.

При чрезмерном употреблении порождает вялость, потерю сил, кровотечения, головокружения, икоту, пожелтение кожи, кожные заболевания, жар и жажду.

Зубы становятся хрупкими. Дерматит, экзема, отеки, фурункулы и псориаз.

Ощущение жжения в горле, груди, сердце, мочевой системе.

Продукты.

В категорию субстанций, обладающих кислым вкусом, входят серебро, гранат, манго, тамаринд индийский,

Кисломолочные продукты, сыры, зеленый виноград, незрелые яблоки, томаты и соусы фруктовые из кислых фруктов, лимон, клюква, брусника, грейпфрут, алкоголь, сигареты, сметана, йогурт, уксус, сыр.

Кислые растения: кислый вкус обусловлен, главным образом, присутствием в растениях различных кислот, как, например, в кислых фруктах.

Кислый вкус встречается в природе реже, чем сладкий.

Типичными растениями, обладающими таким вкусом, являются: боярышник (плоды), лимоны, цитрусы, малина и плоды шиповника.

Кислый вкус растений (трав) может быть усилен, если соответствующее растение подвергнуть ферментации - растительные вина, или же приготовить их в виде настоек трав на спирту (который обладает кислым вкусом).

**СОЛЕННЫЙ ВКУС (вода-огонь)**

Качества: горячий, тяжелый, маслянистый, влажный.

Эффект.

Солёный вкус, оказывает увлажняющее действие, зажигает пищеварительный "огонь".

Он оказывает седативное и слабительное действие, производит деблокирующий эффект.

Солёный вкус умеряет вату, снижает ригидность, контрактуры, уменьшает отложения и как бы подавляет все другие вкусы.

Солёный вкус стимулирует слюнообразование, разжижает капху, очищает сосуды, смягчает все органы тела и придает вкус пище.

В малых дозах солёный вкус способствует пищеварению и усиливает аппетит.

Он оказывает успокаивающее действие, являясь мягким седативным.

Способствует росту тканей во всем организме и вызывает задержку в организме воды.

Увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата.

Помогает пищеварению, задерживает влагу в теле, является легким слабительным, действует как антисептик и антибактериальное средство.

Солёный вкус удаляет все зажимы, очищает энергетические каналы, увеличивает пищеварительную активность, смазывает, вызывает слюнотечение, проникает в ткани, очищает язык, (а также помогает лопаться гнойникам).

Избыток.

"Однако при избыточном употреблении или при использовании с недостаточным количеством других вкусов, он усугубляет питту, приводит к застою крови, способствует возникновению жажды, обморочным состояниям и ощущению жжения, ведет к атрофическим изменениям в мышцах.

Этот вкус усиливает инфекционные заболевания кожи, вызывая симптомы отравления.

Под его действием раньше прорываются опухоли.

Он способствует выпадению зубов, ухудшает работу органов чувств, усиливает образование морщин кожи, поседение и выпадение волос.

Солёный вкус способствует развитию болезней, сопровождающихся кровоточивостью, усиливает кислотность при пищеварении, способствует развитию воспалительных заболеваний кожи, подагры и других болезней по типу питты.

В больших дозах он вызывает рвоту (эметическое действие).

Уничтожает эффект других вкусов, поэтому никогда не надо пересаливать пищу или употреблять в больших количествах.

Вызывает эмоции жадности, чувство неудовлетворенности, увеличивает чувство голода.

Анаболичен и токсичен для крови. В избытке создает воспаления, возжигает телесный огонь, усиливает выделение желчи, отчего начинаются кожные нарушения, аллергия, повышается кровяное давление.

При чрезмерном употреблении уменьшает и балансирует Вата доша и кровь, вызывает плешивость, раннюю седину, кожные высыпания, жажду, отравляет организм, отнимает силы.

Продукты.

В категорию субстанций, обладающих соленым вкусом, входят: каменная соль, поваренная соль, сульфид сурьмы, черная соль, соль, добываемая из земли, свинец, квасцы, минеральная соль, морская соль и другие субстанции.

Соленые растения: соленый вкус является, по существу, вкусом минералов, а не вкусом растения, и поэтому в растениях, как основной вкус, он встречается редко.

К типичным веществам, обладающим соленым вкусом, относятся: горькая моль - слабительная, ирландский мох, бурая водоросль, минеральные соли, морская моль и морские водоросли.

Соленый вкус растений может быть усилен добавлением соли к растительным препаратам.

**ОСТРЫЙ ВКУС (огонь-воздух)**

Качества: горячий, легкий, сухой, грубый.

Эффект.

Едкий вкус оказывает очищающее действие на ротовую полость, инициирует пищеварительный огонь, очищает пищу, усиливает выделения из носовой полости, вызывает слезотечение и придает четкость нашему восприятию.

Он помогает излечению от угнетения кишечной перистальтики, ожирения, вздутия живота и избыточного накопления воды в организме.

Этот вкус способствует также выделению из организма маслянистых, вязких и потообразных шлаков из организма.

Он придает пище вкус, прекращает зуд, способствует рассасыванию кожных выростов, убивает глистов и микробов, ведет к корродированию мышечной ткани, уменьшает явления застоя крови и образования кровяных сгустков, помогает устранению блокад, открывает сосуды и ослабляет капху.

Едкий вкус оказывает стимулирующее действие, является диафоретиком (усиливает потоотделение) и отхаркивающим (удаляет слизь), а также является гербицидом (убивает паразитов).

Он усиливает циркуляцию и вообще стимулирует все функции организма, снижая при этом чужеродные отложения.

Согревает, увеличивает катаболизм, уменьшает и уравнивает Капха, увеличивает Питта и Вата. Способствует перевариванию и всасыванию пищи, делает ее легкой, сжигает токсины, способствует очищению пор кожи, очищает потовые железы, вызывает испарину, убивает глистов и паразитов в кишечнике, является противоядием при переизбытке сладостей.

Воздействует на доши холодной природы.

Острый вкус лечит болезни груди, аллергические заболевания, лепру и другие кожные заболевания, диспепсию, отеки, снижает припухлость вокруг язв, очищает жир, воду; вызывает аппетит, увеличивает пищеварение, улучшает вкус и увеличивает Тридоша, очищает пищу, разрушает твердые массы (каловые камни), расширяет каналы.

Очищает рот, освобождает синусы, стимулирует секрецию в носу и слезотечение. Помогает

циркуляции, разрушает тромбы, помогает выделению отработанных продуктов.

Приносит ясность восприятия.

Избыток.

По своему вкусу и горячительному потенциалу он вызывает чувство слабости и изнеможения.

Едкий вкус способствует возникновению обморочных состояний и простраций, ведет в потере сознания и к головокружениям.

Он вызывает чувство жжения в горле, а также во всем теле, снижает мышечную силу и вызывает жажду, в силу характерного для него превалирования огня и воздуха, едкий вкус создает, вызывает различные ощущения жжения, треморы, а также острые и колющие боли по всему телу.

В небольших количествах стимулирует Вата, но в избыточных может стать причиной язвенных болезней, головокружения, увеличения Питта и Вата в теле.

Вызывает эмоции гнева, злобы, ненависти, ревности.

Острый вкус рассасывает уплотнения, сжигает токсины в крови.

При неумеренном употреблении: губит сперматозоиды и яйцеклетки, приводит к половой слабости, вызывает жжение, удушье, обмороки, утомление с жаром и жаждой. От питты – диарея, тошнота и изжога. От ваты – головокружение, тремор, бессонница и боли в мышцах ног.

Пептические язвы, колиты, поражения кожи.

Продукты.

В категорию субстанций, обладающих острым вкусом, входят черный перец, красный перец, имбирь, желчь, моча, некоторые листовые приправы и другие субстанции.

Редис, редька, лук, чеснок, сельдерей, анис, тмин, горчица.

Едкие растения.

Едкий вкус возникает, главным образом, за счет различных ароматических масел.

Он встречается чаще, чем сладкий вкус, но не является очень распространенным.

В то же время к этой группе растений принадлежат достаточно много трав, причем они весьма полезны и зачастую используются в качестве пряностей.

Едкий вкус включает: острый, пряный и ароматический; к типичным едким растениям относятся: асафетида, базилик (душка), перец гвоздичный, лавровый лист, кардамон, перец стручковый, острый, корица, гвоздика, кориандр (кишнец), тмин римский, эфедрa (хвойник), хрен, горчица, лук, орегано, мята перечная, желтое дерево, розмарин, шалфей, лавр американский, мята, чабрец и валериана.

**ГОРЬКИЙ ВКУС (воздух-эфир)**

Качества: холодный, сухой, резкий, грубый.

Эффект.

Горький вкус, хотя он и неприятен сам по себе, восстанавливает чувство вкуса.

Он обладает детоксифицирующим, антибактериальным, противомикробным действием и оказывает также противоглистное действие (убивает глистов).

Он помогает бороться с обмороком, ощущением жжения, зуда, воспалительными заболеваниями кожи и снижает жажду.

Горький вкус придает тонус коже и мускулатуре.

Он обладает также антипиретическим, противолихорадочным действием.

Этот вкус стимулирует пищеварительный огонь, стимулируя расщепление токсинов, очищает лактацию, помогает в борьбе с ожирением и удаляет токсины, накопившиеся в жировых отложениях, в костном мозге, лимфе, поте, моче, - питте и капхе.

Он очищает кровь и все ткани, а также препятствует развитию опухолей.

Увеличивает катаболизм в теле, увеличивает Вата, уравнивает Капха и Питта.

Придает легкость пище, способствует ее усвоению и всасываемости.

Действует как антисептик и как антибактериальное средство.

Является противоядием при переизбытке сладкого, острого, соленого и кислого вкуса. Горький вкус освежает в жару, понижает температуру тела, охлаждает эмоции гнева, лечит кожные нарушения и болезни, связанные с Питта-нарушениями.

Лечит анорексию, глистов, паразитов, жажду, голод, яды, кожные заболевания, потерю сознания, лихорадку, тошноту, уравнивает водный баланс, жир, мышечный жир, нечистоты, легко переваривается,

Очищает грудное молоко и грудь (легкие, сердце, молочные железы).

Увеличивает интеллект.

Усиливает и подчеркивает другие вкусы.

Успокаивает жжение и зуд, помогает при обмороках и в лечении кожных заболеваний. Снижает температуру при лихорадке, укрепляет кожу и мышцы.

В малых дозах ветрогонен и тонизирует пищеварение.

Уменьшает количество жира, костного мозга, мочи и кала.

Избыток.

Горький вкус вызывает огрубение сосудов, снижает физическую силу, приводит к изнеможению, чувству слабости, к умственной аберрации;

Способствует возникновению головокружений, пересыханию рта и других болезненных явлений, характерных для ваты".

В избытке горький вкус приводит к тревоге, страху, беспокойству, к истощению, сухости кожи, ослаблению костного мозга. При чрезмерном употреблении истощает ткани и вызывает Вата нарушения.

Излишнее потребление: истощает плазму, кровь, жировую ткань, сперму – половое бессилие.



Потери сознания.

Продукты.

В категорию субстанций, обладающих горьким вкусом, входят железо, бронза, сандал, ним, аир, айва венгерская, паслен.

Тысячелистник, корень одуванчика, цикорий, немного обладает горьким вкусом петрушка, семена моркови, цедра лимона, апельсина, кожура граната, перепонки грецкого ореха, девясил, пустырник, полынь, свежий корень куркумы, корень горечавки, пажитник, ботва огурцов.

Также частично горький вкус имеют наряду с другими вкусами свекла, морковь, капуста, кожура огурцов, сельдерей, петрушка, редис.

Горькая дыня, алоэ, жёлтый щавель, ревень, кофе.

Горькие растения: горький вкус распространен среди трав и других растений. Он возникает за счет различных горьких начал, таких, как берберин. Горькие вещества могут быть простыми, например, горечавка. Они могут быть также ароматическими (едкими вторично), как полынь, либо они могут быть терпкими (вторично), подобно ядрастику канадскому.

К типичным горьким растениям относятся алоэ, барбарис, бенедикт аптечный, ирис разноцветный, шапорель, хризантема, одуванчик, эхинацея, горечавка, ядрастик канадский, перувианская кора, ревень, рута, пижма, белый тополь, тысячелистник, щавель курчавый.

**ВЯЖУЩИЙ ВКУС (воздух-земля)**

Качества: холодный, сухой, грубый.

Эффект.

Вяжущий вкус оказывает седативное действие, прекращает понос, способствует исцелению суставов, а также закрытию и исцелению изъявлений и ранений.

Этот вкус снижает капху, питту и останавливает кровотечение;

Вяжущий вкус обладает гемостатическим свойством (прекращает кровотечение), снижает потливость, прекращает поносы, эти эффекты связаны с поглощением жидкости и замедлением ее удаления из организма.

Этот вкус обладает также противовоспалительным и регенеративным действием (способствует заживлению ран и исцелению, стимулируя восстановление целостности оболочек).

Он также способствует сокращению мышц и способствует восстановлению правильного положения сместившихся (выпадение) органов.

Этот вкус связывает, заживляет и затягивает раны, увеличивает катаболизм. Уменьшает Питта и Капха, увеличивает Вата.

Обладает успокаивающим действием, способствует свертываемости крови, является противоядием при переедании кислого, соленого и острого вкуса.

Тяжело переваривается, очищает кровь, вызывает сжатие и заживление ран и язв, очень хорошо очищает кожу, очищает жир, отделяет перевариваемую пищу от неперевариваемой, в следствие адсорбирования воды, вызывает запоры.

Избыток.

Однако при использовании его отдельно, либо в избытке, он вызывает сухость во рту, болевые ощущения в области сердца, ведет к запорам, ослабляет голос, создает закупорки в сосудах, придает темный оттенок кожным покровам, снижает витальность и приводит к преждевременному старению.

Вяжущий вкус вызывает задержку газа, мочи и каловых масс, обуславливает потерю веса, возникновению слабости, жажды и ригидности.

В силу присущих ему естественных качеств - огрубленности, сухости и "чистоты", он обуславливает заболевания типа вата, такие как параличи, спазмы, конвульсии и судороги.

Затрудняет продвижение тока крови по сосудам.

При чрезмерном употреблении выводит из организма недопереваренную пищу.

Появляется волнение и беспокойство, потеря мужества.

Заживляет язвы, стимулирует свёртывание крови, останавливает кровотечения.

Избыточное употребление - причина удушья

Сердечные спазмы, застой циркуляции. Уменьшает выработки спермы и половое влечение.

Продукты.

Вяжущие растения: вяжущий вкус весьма часто встречается в растениях. Однако он не имеет особенно большого лечебного значения, поскольку вяжущее действие используют лишь, главным образом, симптоматически.

Вяжущий эффект обусловлен преимущественно присутствием различных танинов.

К вяжущему вкусу относятся: незрелые бананы, хурма, черемуха, айва, гранат, куркума, квасцы, фасоль, горох, картофель, листья латука, шпинат. Также вяжущий вкус присутствует в крупах, крахмалистых овощах.

В категорию субстанций, обладающих вяжущим вкусом, входят деревья кадамба, мед, жемчуг, коралл, сурьма, красная охра, лотос, бетель, кувшинка и другие субстанции.

К типичным вяжущим растениям относятся: герань, плоды лотоса, коровяк, подорожник, плоды гранатового дерева, листья малины, сумах, медвежьих ушки, белая водяная лилия, кора белого дуба и гамамелис виргинский.

Вкусы и психическое состояние.

Эмоции также обладают определенным вкусом или ароматом и влияют на организм соответственно своим качествам.

Существуют горькие эмоции такие, как скорбь, или эмоции, обладающие вяжущим характером, как страх; эти эмоции усугубляют вату.

Имеются также кислые эмоции, как зависть, или едкие эмоции - гнев, которые усугубляют питту.

Существуют также "сладкие" эмоции, такие как желание и страсть, или соленые эмоции как, например, жадность - они усиливают капху.

Психологические факторы столь сильны, что они при лечении могут доминировать над физиологическими факторами.

Вкусовые потребности организма зависят от психического состояния человека, а не от целесообразности.

В соответствии с эмоциями человека существует 6 вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, терпкий, вяжущий.

Если все эти вкусы присутствуют в сбалансированном состоянии, то пища дает здоровье и счастье.

Если в зависимости от наших недостатков поведения и характера мы нарушаем эту гармонию, то приходят болезни.

Пребывая в состоянии лени, человек хочет сладкого. От избытка сахара в организме снижаются защитные силы, нарушается обмен веществ, функции печени, поджелудочной железы, мелких сосудов, страдает зрение. Много сладкого потребляют те, кто не хочет решать свои проблемы.

Испытывая горе, человек стремится употреблять в пищу горькие продукты (горчица, ржаной хлеб, кофе) В результате появляются хронические инфекции, заболевания, крови, костной системы.

Пессимистичный, обидчивый человек хочет кислого. Кислое в чрезмерном употреблении наносит вред сердцу, легким, желудку, кишечнику, суставам нарушает внутреннюю среду организма.

Суетливый, напряженный человек хочет пересолённой пищи. Излишне соленое является врагом сосудов всего организма, бронхов, почек, суставов.

Упрямые, напористые, безудержные люди любят чрезмерно терпкое. Такая пища приводит к заболеваниям гормональных органов, бронхов, позвоночника, суставов, костей.

Пристрастие к острой пище испытывают гневливые, излишне темпераментные люди, в результате чего возникают воспалительные процессы в печени, поджелудочной железе, желудке, сердце, половых органах.

Потребность в жареной пище возникает при грубости, усталости, отвращении к труду. Это ведет к перегрузке сосудов мозга, печени, желудка, нарушаются гормональные и иммунные функции.

Жадные люди любят излишне жирное - это ведет к заболеваниям обмена веществ, желудка, печени, костной системы.

Люди, которые находятся в постоянном психическом напряжении, не умеют отвлекаться от проблем, предпочитают тонизировать организм чаем, кофе, зверобоем, душицей. Это и основная причина курения. Результат таких привычек - поражение сосудов мозга, сердца, почек, печени. Снижаются функции половых желез, страдает система крови.

Раздражительные, упрямые, жадные, суетливые люди любят много есть, торопятся во время еды - появляется лишний вес, нарушения артериального давления, гормональные расстройства, нарушения в позвоночнике, снижаются защитные силы организма.

При черствости, жадности, плохом отношении к людям, жестокости, излишней привязанности к вещам появляется тяга к мясному. Жестокость и прямолинейность вызывает потребность в рыбной пище. Отсюда пессимизм, постоянная раздражительность, злокачественные опухоли,

несчастные случаи. Кроме того, эти продукты требуют много энергии для переваривания, в результате ослабевают все другие функции организма, в том числе и естественное стремление к самоизлечению. Болезни переходят в хроническое течение.

Человек, увлеченный любимым делом, доброжелательно относящийся к людям, не склонен к извращениям своих вкусовых качеств и, тем самым, увеличивает возможность быть здоровым.

Таким образом, потакая своим отрицательным чертам характера, мы приобретаем нарушения вкусовых ощущений, что, в свою очередь, заставляет принимать в пищу мясные, рыбные продукты, жареное, чай, какао, кофе. Чрезмерно - сладкое, кислое, соленое, терпкое, горькое, жирное, острое.

При неправильном питании развиваются болезни. Если исключить эти продукты из рациона питания, мы поможем себе избавиться от многих заболеваний и изменим свой характер в лучшую сторону. Поэтому все перечисленные типы продуктов и чрезмерные вкусы исключаются из рациона на время лечения.

Влияние вкусов на доши.

Вкус

Вата

Питта

Капха

Сладкий

-

-

+

Кислый

-

+

+

Солёный

-

+

+

Острый

+

+

-

Горький

+

-

-

вяжущий

+

-

-

+ усиливает и может возбудить

-уменьшает и успокаивает

ВКУСЫ И ПОГОДА.

Холод.

Можно увеличить острый, кислый и солёный вкусы. По этой причине на зиму мы солим, квасим и маринуем.

Жара.

Можно увеличить сладкий, горький и вяжущий вкусы. Эти вкусы сдерживают не только жару, но и “жаркие” эмоции. Остужайте ими “жарких” людей.

Дождь и влажность.

Можно увеличить острый, горький и вяжущий вкусы.

ВКУСЫ И ТЕМПЕРАМЕНТЫ.

Сангвиник и холерик.

Сладкий, горький, вяжущий: кориандр, калинджи, шамбала, корица, кумин, куркума, листья карри.

Флегматик.

Острый, горький, вяжущий: перец красный и чёрный и т.п.

Меланхолик.

Сладкий, кислый, солёный: все специи в умеренных количествах.

Режим принятия пищи.

Знание и гармония.

Знающий человек достигает гармонии во всём, и, в первую очередь, в повседневных действиях, так как от них напрямую зависит сознание человека.

Правильное количество пищи должно стимулировать огонь пищеварения. Причём, в

зависимости от лёгкости или тяжести продуктов это количество будет различаться.

Недостаточное количество пищи вызовет упадок сил, задержит рост организма и приведёт к заболеваниям Вата-доши.

Избыточное количество пищи увеличивает тридошу.

Причины возникновения Амы (токсинов, яда в организме):

- o Употребление несовместимой пищи.
- o Переедание.
- o Употребление недоваренной или переваренной пищи.
- o Употребление неприятной и невкусной пищи.
- o Употребление нелюбимой пищи.
- o Употребление пищи, вызывающей газы.
- o Употребление тяжелоперевариваемой пищи.
- o Употребление сухой пищи.
- o Употребление очень холодной пищи.
- o Употребление пищи, вызывающей жжение в процессе переваривания.
- o Употребление грязной пищи.
- o Употребление слишком сильно измельчённой пищи.
- o Употребление пищи, смешанной с большим количеством жидкости.
- o Употребление пищи в состоянии волнения.
- o Употребление пищи в состоянии гнева.
- o Употребление пищи в состоянии страха или других эмоций.

Пищу следует принимать в чистой и красивой посуде. Особенно подходит стальная (глиняная посуда после первого приёма пищи оскверняется).

Не следует растягивать прием пищи на долгое время.

Прием приятной и неприятной пищи одновременно называется Самашана, прием небольших порций еды за некоторое время до основного принятия пищи называется Адхйашана, принятие любых количеств пищи в неположенное время - Вищамашана. Эти три либо убивают человека, либо ведут к возникновению смертельных болезней.

Пища приносит пользу если:

\* Важнейшим правилом является то, что пища ( бхога ) должна быть предложена Богу, тогда она становится прасадом - милостью Бога, и принятие такой пищи не создает плохой кармы. Таким образом, процесс принятия пищи одухотворяется и превращается в процесс поклонения Богу. В христианской традиции также перед принятием пищи и после произносятся определенные молитвы.

- \* принимается в положенное время,
- \* она должна быть той, к которой человек привык,
- \* чистой,
- \* красивой
- \* приятной на ощупь,
- \* полезной для здоровья,
- \* маслянистой,
- \* горячей
- \* легко усваиваемой
- \* содержащей все шесть вкусов
- \* с доминантой на сладком вкусе.
- \* Приступают к еде после того, как поели старшие, мужчины, предки, Бог, гости, дети, благожелатели и животные.
- \* Если вы являетесь домохозяином, то тогда вам нужно обязательно, прежде чем есть самому, накормить кого-то другого.
- \* Есть надо внимательно, не очень быстро, не очень медленно, молча, в одиночестве.
- \* Перед принятием пищи надлежит совершить омовение и вымыть стопы, лицо и руки, нагулять аппетит.
- \* Стоит принимать больше жидкой пищи и наиболее любимой.
- \* Есть надо в обществе приятных людей, чистых (душой и телом) и расположенных друг к другу.
- \* Нужно всегда есть, обратившись лицом на восток.

Пища не даст желаемого результата если:

о Пища, в которую попала трава, волосы и т.д.,

о Не работает правая ноздря, так как огонь пищеварения ослаблен. Можно полежать на левом боку или подышать правой ноздрей, закрыв левую.

о Есть до восхода или после заката

о Опорожнить кишечник раньше чем через 3 часа после еды.

о Она разогретая (повторно).

о Очень горячая и очень соленая.

о Нельзя ругать и оскорблять пищу. Освящённая пища не отлична от Самого Бога. И Шрила Прабхупада пока ел, даже если что-то было плохо приготовлено, никогда не говорил ничего плохого. Он съедал все, а потом шел к повару и спрашивал: "Ты почему так плохо приготовил то или то"? То есть это оскорбление прасада, если мы ругаемся. Мы все равно должны с

уважением и с почтением отнестись к тому, что приготовлено.

о Принять пищу во время запора.

о Пить сок или кушать фрукты во время обеда.

о Следующее правило - не есть стоя. Мы знаем, что стоя едят только лошади, и поэтому человек, и особенно человек, который занимается духовной практикой, не должен есть стоя. Шрила Прабхупада всегда сердился, когда видел, что его ученики ели стоя. Это западная привычка.

о Если думать о плохих событиях в своей жизни.

Не должны входить в привычку:

о Сгущенное молоко,

о курд,

о сыворожка,

о щелочные субстанции,

о ферментированные напитки,

о не сваренный редис,

о маш,

о бобы,

о мелкий ячмень,

о корень, стебель и семена лотоса,

о сушеные овощи

о уваренная черная патока

Продукты, которые могут приниматься регулярно и входить в привычку:

о Рис,

о пшеница,

о ячмень,

о рис, вызревающий за шестьдесят дней,

о фасоль,

о сахар,

о соль,

о топленое масло,

о речная вода,



о молоко,

о мед,

о гранат,

о виноград культурный

Трипхала должна приниматься ежедневно перед сном вместе с медом и топленым маслом для улучшения зрения. Все остальные средства, ведущие к укреплению здоровья и профилактике болезней, также могут приниматься регулярно.

Порядок приёма пищи:

Пища, тяжело усваиваемая, жирная, сладкая, вязкая и тяжелая, например сахарный тростник, корневище лотоса, кокос, манго, сладости и др., должна приниматься в начале еды.

Пища, обладающая противоположными качествами – в конце.

Пища, обладающая кислым и соленым вкусом – в середине.

Положительный эффект горького вкуса в том, что он освежает полость рта и дает возможность резче ощутить вкус. Поэтому любое принятие пищи, согласно “Аюр-веде”, должно начинаться с небольшого принятия горькой пищи. Таким образом, язык сразу же взбадривается и начинают более остро ощущать все остальные вкусы.

Две части желудка – для твердой пищи, часть - для воды и часть - для движения Воздуха (и остальных доша).

Запивание пищи:

Идеально подходит холодная вода. Она хороша после йогурта, меда и после принятия отравленной пищи.

Теплая вода рекомендуется после пищи, которая богата крахмалом, после сыворотки, обезжиренного молока и ферментированных напитков.

Молоко - как нектар для тех, кто ослаблен болезнью, лечением, прогулками на длинные дистанции, болтовней, сексуальными отношениями, постом, солнцем и др., для истощенных, стариков и детей.

Для запивания идеален тот напиток, который обладает качествами, противоположными съеденной пище, но не обладает с ней несовместимостью.

Люди, вне зависимости от конституции, после питья жидкости не должны петь или громко говорить, много ходить, спать; перегреваться под солнцем или у огня, трястись, плавать и ездить на верховых животных после еды.

Перед едой:

о настраивайте себя на спокойное состояние и доброжелательное отношение к людям.

о включите спокойную, приятную музыку,

о желайте добра тем, кто готовил вам пищу.

о Не ждите состояния сытости - не отнимайте энергию и силы, предназначенные для предстоящих дел.

- о Питайтесь в знакомой обстановке, лучше дома.
- о Хороший эффект дает питание на природе, на свежем воздухе.
- о Перед приемом пищи проветривайте помещение.
- о Во время еды не смотрите телевизор, не читайте.
- о Не отвлекайте детей разговорами во время еды.
- о Не перекармливайте больного ребенка.
- о Не заставляйте ребенка насильно принимать пищу.

После приёма пищи:

Не ложитесь спать после приема пищи.

Если вы чувствуете усталость - значит, вы поели больше, чем требуется; тогда выйдите на 10 - 15 минут на балкон или улицу. Пройдите шагов 100 лёгким шагом.

Пережёвывание.

Мы должны хорошо пережевывать пищу и хорошо чувствовать ее вкус - это проявление уважения к прасад, потому что если мы просто запихиваем в себя прасад, то мы тем самым проявляем к нему неуважение. Мы должны понимать, что милость, которая нам дана, так или иначе должна стать нашим телом.

Жевать нужно долго. Одни говорят - не менее 30 жевательных движений на каждый кусочек, другие - около 80.

Каждый кусочек пережевывают до тех пор, пока он не станет абсолютно жидким, чтобы язык не ощущал ни малейшей неоднородности. При этом пища обильно смачивается слюной.

Если слюны нет или мало, значит, либо человек еще не проголодался (или уже наелся), либо пища плохого качества - слишком вязущая, обжигающая, невкусная или сухая.

Многие идут по пути наименьшего сопротивления, обильно запивая еду. В принципе, понемногу прихлебывать допускается, но желательно научиться обходиться собственной слюной.

Причем жидкую пищу - молочные продукты, соки и даже воду тоже нужно "жевать", основательно "бултыхая" во рту каждый глоток. Это связано не только с тем, что ферменты слюны расщепляют крахмалы и в некоторой степени белки, а муцин - слизистое вещество слюны - делает пищу удобоваримой.

Кстати, почти вся растительная пища обладает тем свойством, что в процессе пережевывания становится все вкусней и вкусней. Быстро глотающие люди просто не знают настоящего вкуса блюд.

Исключительно важно пережевывание и с физиологической точки зрения. Ведь все питательные вещества расщепляются в желудочно-кишечном тракте только в растворенном состоянии. В комке пища не усваивается. Мелкие комочки могут размягчаться желудочным соком, в дальнейшем растворению способствуют панкреатический сок и желчь. Но при этом значительно замедляется пищеварение, появляется возможность гнилостного брожения, и пища используется крайне нерационально.

Коэффициент полезного действия нашей пищеварительной машины намного возрастает,

если уже в желудок пища попадает в жидком виде, надлежащим образом обработанная слюной. Появляется возможность довольствоваться меньшим количеством продуктов, ведь человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил.

Известно, что львиная доля наших энергозатрат приходится на переваривание. Эти расходы значительно снижаются при тщательном разжевывании, ведь объем съеденного обычно уменьшается, а качество предварительной обработки намного возрастает.

Пищеварительные органы получают возможность работать без перенапряжения и отдыхать, в результате, самые разнообразные болезни - гастриты, колиты, язвы, неврастения и др. - проходят сами собой.

"Твердую пищу надлежит пить, а жидкую - есть!"

Специи.

Аюрведическая кухня целиком построена на специях и специи не только придают пище вкус, но и, как правило, являются теми добавками, которые облегчают наше пищеварение и дают человеку энергию и силу, чтобы он мог хорошо переваривать пищу. Поэтому специи очень важны.

Хотя кто-то может считать, что диетическая пища - это пища без специй, но я должен вас разочаровать. Диетическая пища - это пища со специями, но с качественными и правильно употребленными.

В Аюрведе советуется пожевать перед едой немного имбиря. Нужно взять немного имбиря, лимонного сока и щепотку соли, и пожевать перед едой. Это очень хорошо освежает язык. Дает ему возможность более отчетливо ощущать вкус, дает сигнал желудку выделять желудочный сок и способствует пищеварению. Также имбирный вкус очень хорошо очищает язык. Имбирь - это самая лучшая из всех пряностей, которые обладают острым вкусом.

Горячая и холодная пища.

Пища также делится на горячую (ушна) и холодную (шита).

Горячая пища, по мнению Аюрведы, стимулирует пищеварительный огонь. Среди прочих продуктов к категории горячих относятся почти все специи, также острый перец чили, йогурт, чечевица.

Холодная пища обычно охлаждает и/или замедляет пищеварение: сюда входят молоко, кокос, укроп, кориандр и т.д.

Баланс горячих и холодных специй и продуктов - оптимальный вариант для хорошего пищеварения.

Время принятия пищи.

\* Идеальное время для принятия пищи – после мочеиспускания и дефекации,

\* когда ум спокоен,

\* когда доша движутся по свойственным им каналам,

\* когда отрыжка чиста (без запаха и вкуса),

\* когда голод достиг максимума,

\* когда нечистоты легко опускаются вниз,

- \* когда пик Агни,
- \* когда органы чувств спокойны,
- \* когда в теле чувствуется легкость.
- \* Принимать пищу необходимо только в отдохнувшем состоянии.

Завтрак. 7.00- 9.00

На завтрак идеально принимать легкую пищу: молочные продукты, мед, тушеные овощи, фрукты.

Утром до 9.00 полезно есть немного сладкого, но позже сладкое есть чаще всего вредно.

Зернобобовые утром есть не всегда хорошо т.к. они начинают перевариваться не раньше 10.00 утра.

Обед. 11.00- 13.00

Если ваш рабочий день тяжелее, чем обычно, употребляйте обед легче.

Если основная нагрузка вечером, обед должен быть калорийный.

Ужин. 15.00-18.00

Ужин нужно принимать не менее чем за 3 часа до сна.

На ужин рекомендуются кисломолочные продукты, тушеные овощи, орехи, овощные супы.

Зернобобовые после 14.00 есть вредно т.к. они не перевариваются и зашлаковывают организм.

Молоко 19.00- 21.00

На ночь перед сном надо обязательно выпить небольшое количество горячего молока с сахаром и специями, которые для Вас подходят.

Что касается питья, то Аюрведа утверждает, что, если вы хотите похудеть, то вам нужно пить до еды, если вы хотите сохранить свой вес, то вам нужно пить во время еды, а если вы хотите поправиться, то вам нужно пить после еды.

Берегите продукты, потому что все в мире уравновешено и если вы были расточительны, придет время - и вам не хватит ровно столько пищи, сколько вы выбросили.

Молоко.

Самый удивительный и неподдающийся объяснению продукт во вселенной - коровье молоко.

В природе известно изначальное и материальное проявление молока. Изначальное молоко присутствует в виде океана на планете Шветадвипа и заключает в себе всю мудрость и спокойствие, исходящее от Верховной Личности Бога.

Между изначальным и материальным молоком существует непостижимая связь, используя которую мы можем воздействовать на своё сознание.

Великие святые и мудрецы, достигшие высокого уровня сознания, зная эту особенность молока, старались питаться только им одним.

Благотворное влияние молока настолько сильно, что, просто находясь рядом с коровой или святыми мудрецами, которые питаются коровьим молоком, можно сразу же ощутить счастье и спокойствие. Даже если человек просто торгует молоком, его сознание уже меняется.

Молоко – это природный ключ к тайнам мироздания. Только употребляя молоко возможно понять секреты ведических рукописей и сделать для себя правильные выводы.

Чем больше употребляется молока в государстве – тем выше уровень цивилизации и тем меньше происходит войн, так как молоко напрямую воздействует на качество миролюбия.

Корова находится в благодати, причем ее благодать настолько сильна, что считается, что на этой Земле воцарится счастье и процветание, если будут присутствовать 2 типа личности: корова и святые люди.

Между культурой саморазвития (ведической) и культурой деградации (демонической) постоянно существует противодействие, которое частично проявлено в борьбе за философское утверждение необходимости защиты коровы и важности употребления молока.

Мать корова – мать земля.

Корова сама по себе - священное животное.

Мать земля принимает форму коровы в случае опасности и обращается за помощью к сильным мира сего.

По этой же причине мать земля встречает нас молоком – первое, что мы пробуем, родившись в этом мире.

Не обижать мать землю и мать корову, а защищать как собственную мать - основа человеческого сознания.

Форма коровы – это экспансия изначальной формы коровы духовного мира.

Сурабхи – это коровы, обитающие на духовных планетах и находящиеся под особым покровительством Самого Господа. Как люди созданы по образу и подобию Самого Господа, так и коровы созданы по образу и подобию коров Сурабхи из духовного царства.

Душа, рождаясь в теле коровы, в следующей жизни получает тело человека, так как тело коровы предназначено только для того, чтобы дать милость людям и за это она получает человеческую форму жизни. По этой причине считается очень греховным убивать корову, отдавшую саму себя на служение человеку.

У коровы очень ярко проявлено сознание матери всей земли. Она испытывает настоящие материнские чувства к тому, кого кормит своим молоком, независимо от его формы тела.

Убийство коров означает конец человеческой цивилизации. Бедственное положение коров – это признак века Кали (нашего времени).

Известная историческая личность, царь Махарадж Парикшит строжайшим образом наказывал убийц коров вплоть до лишения жизни и объяснял всем, что без защиты матери-коровы на земле не возможен мир и что животное также является полноправным гражданином страны, которого надо защищать.

Даже 50 - 100 лет назад домохозяйева раздавали молоко путникам как воду.

Закон кармы таков, что если человек делает счастливыми коров и быков, то в общество автоматически приходит счастье и процветание.

Бык и корова - это олицетворение невинности, поскольку даже навоз и моча этих животных используются на благо человеческого общества. И за убийство этих животных правители древности теряли свою репутацию, так как последствием убийства коров является развитие употребления интоксикаций, азартных игр и проституции.

Сам мир в священных писаниях называют "го", что переводится как корова.

Молоко и разум.

Молоко наполняет жизнь человека разумом.

Разум - это сила, позволяющая отличать хорошее от плохого, а полезное - от вредного.

На основе развития этой функции у человека проявляется естественная сила меняться к лучшему. Отказ от ненужного возможен только на основе развития разума через употребление молока.

В этом плане лучшей профилактикой и лучшим лечением алкоголизма, курения и наркомании является грамотное употребление молока.

Силу разума, полученную от употребления молока, необходимо закрепить и увеличить путём общения с мудрыми людьми и чтением мудрой литературы. Священные писания – звуковое воплощение молока в этом мире. И соединение молока и явленных писаний будет наилучшим тандемом для изменения сознания.

Если человек полностью переключает свою жизнь на достижение совершенства, то он становится способным питаться только одним молоком. Другая пища становится для него бесполезной, так как её предназначение дать силу чувствам, а этот аспект материальной жизни, святого уже не интересует. В этом смысле питаться одним молоком – высший уровень сознания человеческой жизни.

Культивирование разума является смыслом человеческой жизни. Наибольшее разрушительное воздействие на разум человека оказывает алкоголь. Молоко и алкоголь полностью несовместимы. Молоко развивает чувство ответственности перед всем миром, а алкоголь разрушает чувство долга даже перед близкими. Человек забывает о детях, семье и работе. Женщины должны знать этот секрет действия молока и поить им своих мужей, что явится залогом счастливой и спокойной семейной жизни. Муж естественным образом будет чувствовать желание заботиться о жене и детях.

В священных писаниях описывается, что доение коров означает получение основ религии в жидком виде, что является подтверждением всего вышесказанного.

Лечебные свойства молока.

Есть 5 основных продуктов, предоставляемых нам коровой: молоко, топленое масло, кефир или йогурт, коровья моча и коровий навоз. Эти 5 продуктов обладают абсолютной чистотой и полноценной лечебной силой и, если ими правильно пользоваться, делают человека полностью здоровыми.

Панча-гавйа - называют продукты, получаемые от коровы и используемые при очистительных обрядах.

Молоко – это чудо, так как оно содержит в себе все вещества, необходимые, для поддержания высших форм человеческой деятельности.

От регулярного употребления молока проходят почти все болезни, восстанавливается память, приходит полное успокоение, ощущение и увеличивается продолжительность жизни.

Коровье молоко ошибочно считают вредным. Причин этому несколько. Самая распространённая – это неправильный подход к определению полезности молока.

Основная полезность молока заключается не в белке, а в его связи с изначальным молоком, что проявляется в его биологической силе.

Учёные же, исследовав только химический состав, определили, что оно плохо переваривается, и сделали вывод, что это вредно. Но как раз в этом и вторая ошибка – то, что молоко долго переваривается в этом и его преимущество.

Весь секрет в знании принципов употребления молока. Небольшое количество молока употребляется на ночь и долго находится в организме человека, что очень благоприятно, так как позволяет полностью насытить организм биологической силой спокойствия и самоизлечения.

По этому же принципу действует и лечебная трава. Невозможно создать её искусственный заменитель, так как воздействие происходит от влияния личности, которая находилась в этой траве. А лечебные камни вообще способны сохранять биологически лечебную силу веками.

Однажды в одном НИИ мирового значения решили синтезировать запах клубники. Произвели тщательный анализ всех компонентов и в точности воспроизвели полученную формулу из искусственных ингредиентов. Результат шокировал. Вместо ожидаемого запаха клубники экспериментаторы ощутили ужасный запах жжёной резины.

Аюрведа говорит – одной коровы достаточно, чтобы быть полностью здоровым. Самые популярные индийские клиники лечат только производными от коровы. Результаты потрясающие.

Коровье молоко лечит все болезни через изменение сознания. Это самый сильный метод лечения. Воздействие ведётся прямо на нервную систему человека, которая является первичной причиной возникновения всех отклонений в организме. За счёт появления силы изменяться человек легко отказывается от неблагоприятной деятельности и это избавляет его от новых кармических последствий, что является корнем всех болезней. Это совершенная профилактика.

Самая лучшая мазь – это смесь с топлёным маслом, в котором присутствует сила Солнца. Солнце и огонь являются лучшими лекарями. Сила лечебных трав увеличивается при смешивании с топлёным маслом.

А масло со специями (масала) просто сжигает токсины и избавляет человека от неприятных процедур выведения их механическими способами.

Молоко с шафраном укрепляет сердце и нервную систему, улучшает цвет лица, создает веселое и радостное настроение.

Чанакья Пандит писал: Женщина лишает мужчину жизненной силы, а молоко возвращает ему ее.

Как правильно употреблять молоко?

Молоко применимо к употреблению только поздно вечером или рано утром. В остальное время оно только мешает пищеварению.

Необходимо вечером выпить тёплое и сладкое молоко в нужном количестве. Медленно перевариваясь, оно успокоит активность мозга и начнёт своё воздействие на разум человека.

Воздействие настолько благотворно, что сразу пропадают плохие сны, беспокойства,

раздражительность, просыпается энтузиазм и вера в счастье.

От того, что в сознании устанавливается гармония и покой, проходят болезни, особенно связанные с психическими расстройствами.

Лучшее время для употребления молока – с 19 до 20 часов, и после этого нельзя употреблять другую пищу.

Количество молока определяется утром по образованию слизи и лёгкости подъема. Если вставать тяжело, а слизи много, то уменьшите дозу и добейтесь такого состояния на утро, чтобы вставать было легко и радостно.

Признаком недостаточного количества будет излишняя нервозность после пробуждения, которую можно будет легко снять дополнительным приёмом горячего молока с шафраном рано утром.

Обычная норма вечернего молока может варьироваться от чайной ложки до 1,5 стакана, хотя в целом, усвояемость молока постепенно возрастает.

Молоко необходимо употреблять горячим, доведя его до кипения 3 раза, и обязательно добавьте фенхель, кардамон, корицу, мёд или сахар в соответствии с вашей индивидуальной конституцией.

Шрила Прабхупада говорил, что молоко нужно пить маленькими глотками и очень горячим, насколько выдерживает рот, но не обжигаться. Тогда оно будет способствовать развитию сознания, что крайне необходимо для обретения духовного знания. Если же молоко стало теплым или недостаточно горячим, то просто перерабатывается в мочу. Прабхупада даже иногда оставлял недопитое молоко, если чувствовал, что температура упала.

Переваривание молока напрямую зависит от нашего психического состояния. Гнев, злость, зависть и стремление причинить зло людям приведут к полной неусваиваемости молока. В тоже время доброта, милосердие, правдивость позволят переварить даже повышенную дозу молока.

Несмотря на то, что молоко, попадающее в рот непосредственно из соска, подобно нектару, парное молоко очень опасно, т.к. может быть заражённым (бруцеллез). Поэтому необходимо пить только кипячёным.

Сухое молоко не теряет свою биологическую силу и рекомендуется к применению, если нет цельного.

Для улучшения перевариваемости и насыщения молока праной (жизненной силой) можно насытить его воздухом, переливая из стакана в стакан.

Молоко, вскипяченное во второй раз, считается нехорошим. Если у вас осталось вчерашнее молоко, то сначала его нужно подогреть и только потом пить. Но ни в коем случае не кипятить.

Кисломолочные продукты.

Кисломолочные продукты можно применять с восхода до заката.

В момент скисания на смену биологической силе приходит материальная - физическая.

Сливки оказывают схожее действие, но являются промежуточным между молоком и маслом.

Сметана и ряженка - самые лучшие кисломолочные продукты, приносящие ощущение



радости и счастья за счёт воздействия на гормональные органы человека.

Рецепт приготовления очень прост. На 3 литра прокипяченного молока добавляют 200 грамм сметаны или ряженки и через сутки получают желаемый продукт.

Сыр является естественным заменителем мяса, так как воздействует на мышечную систему и, соответственно, лечит все связанные с этим заболевания.

К простокваше надо относиться аккуратно, так как является носителем разнообразных бактерий и не для всех может оказаться подходящим продуктом.

Сыворотка восстанавливает пищеварительные функции и употребляется с добавлением соли, специй и лимона перед едой.

В молочном питании нет отходов.

Если молоко испортилось, замесите на нём хлеб, и это будет хлеб в благодати. Хлеб на дрожжах плох, т.к. дрожжи - в невежестве.

Летом более благоприятны: кефир, простокваша. А зимой: сметана, творог, сыр, сливочное масло, которое является самым усваиваемым продуктом в этом мире.

Свежее масло – улучшает цвет кожи, дает силу и прекрасное пищеварение, лечит болезни крови, чахотку, геморрой, паралич лицевых нервов, кашель.

Топленое коровье масло заслуживает отдельного разговора.

В Аюрведе топленое масло (Ги) применяется для увеличения интеллекта и восстановления памяти. Идеальный продукт для учащихся и работников интеллектуальной сферы.

Ги наилучшим способом восстанавливает интенсивность пищеварения – просто готовьте всё на Ги и будете естественно здоровыми.

Употребление Ги приводит к увеличению продолжительности жизни и увеличению сексуальной активности и количества семени.

Идеально подходит для увеличения остроты зрения.

Оно очень полезно и обязательно должно входить в рацион детей и стариков.

Для женщин Ги – самое секретное лекарство. От его употребления тело становится упругим, а голос - ангельским. А если начались неприятности в семейной жизни, то легко снимет сглаз и порчу.

Топленое масло, выдержанное в течении десяти лет лечит отравления, эпилепсию, обмороки, болезни головы, глаз, ушей и женских половых органов, очищает и залечивает раны.

Обезжиренное молоко легко переваривается, вяжущее и кислое на вкус, разжигает аппетит, лечит водянку, увеличение желудка, анемию, геморрой, болезни двенадцатиперстной кишки, дизурию, отсутствие аппетита, газы,

Сыворотка, оставшаяся после курда, сходна по качествам с обезжиренным молоком, а также способствует удалению нечистот из организма, очищает каналы и лечит запор.

Килата (жидкость после взбивания масла), пийуща (молоко только что отелившейся коровы), курчика (оставшаяся твёрдая часть молока после снятия с него масла), морана (кислая сыворотка) и т.д. дают силу, увеличивают семя, сон и Капху, приводят к запорам, тяжело

перевариваются и способствуют накоплению тридоша.

Молоко других животных

Остальные виды молока находятся под влиянием низших качеств Природы и не рекомендованы к употреблению.

Буйволиное молоко – полезно для лиц с очень сильным пищеварением, с бессонницей, тяжело переваривается.

Козье молоко – легко переваривается, т.к. козы очень мало пьют, очень физически активны и едят горькую и вяжущую пищу, лечит туберкулез (и большинство легочных болезней), жар, одышку, кровотечения и диарею.

Молоко верблюдицы – почти нежирное, солоноватое, увеличивает голод, легко переваривается. Оно используется при вздутии живота, водянке, увеличении (растяжении) желудка и геморрое.

Женское молоко лечит травмы и переломы, болезни глаз.

Овечье молоко плохо для ума (сердца), лечит нарушения Вата доша, порождает икоту, одышку.

Молоко слонихи – дает физическую силу.

Коровье молоко и масло – самые лучшие, а овечьи – худшие (по качествам).

Качество определённого молока смешивается с качествами соответствующего животного (кроме коровьего). И таким образом, мы приобретаем качества этого животного, когда используем в пищу его молоко.

Навоз

Если можно сказать, что испражнения - это самое грязное, что есть на Земле, то коровий навоз к этому не относится и, наоборот, является естественным очищающим средством. Это единственный отход, который не обладает никакой грязью вообще.

Навоз - естественный антисептик и несёт в себе изначальную силу чистоты. Немного навоза на ведро воды и готово лучшее очищающее средство для вашей квартиры. Запах естественной свежести прогонит неприятные запахи, накопившиеся за долгие годы. Этот рецепт поможет избавиться и от тонких живых существ, которые привыкли питаться запахом неубранной квартиры и недоеденной пищи.

Является лучшим охлаждающим средством на земле. В Индии если человек получил тепловой удар, его обмазывают коровьим навозом, и он быстро приходит в себя без каких либо последствий.

Коровья моча.

Коровья моча лечит от зашлакованности, выводя все виды шлаков.

Секрет омоложения

Все замечательные свойства молока не перечислишь. Но есть у этого продукта одно особенное, которому для человека нет цены - это продление жизни.

Наблюдения за питанием долгожителей показали, что одним из основных пищевых продуктов для них было молоко. 110-летняя югославская крестьянка Ирбиша Хрвачич о причине своего

долголетия, высказалась довольно лаконично: "Всегда предпочитала остальным продуктам молочные". 140-летний азербайджанец Меднид Агаев также из всех продуктов отдает предпочтение молочным. Исключительно молоком питался алжирец Мостер Оулд Мохаммед, которому в 1972 г. исполнилось... 153 г.

С молоком связаны древние, зачастую невероятные рецепты омоложения. М. Д. Грмек в книге "Геронтология - учение о старости и долголетию" приводит такой рецепт. "Если человек достиг 10X7 - или 9X8-летнего возраста, древо его тела становится все более и более сухим, поэтому, чтобы помолодеть, оно нуждается в жидкостях молодого тела. Он должен... пить ... молоко во время полнолуния; а затем он должен есть порошок сахара, так как сахар препятствует свертыванию молока...".

Японскими исследователями установлено, что любое молоко дает положительный эффект при радиоактивном облучении.

Полезные свойства молока на сегодняшний день признаны во всем мире. Его используют для профилактики профессиональных заболеваний, включают в пищу ослабленным и истощенным людям. Молоко постоянно преподносит все новые и новые сюрпризы. Вот, например, этот: англичане, для которых нет ничего приятнее привычки, каждый вечер перед сном выпивают стакан теплого молока. И только поэтому, как утверждается, отлично спят. Английские врачи подтвердили это. Выпивший на ночь молоко реже двигается во сне, особенно глубоко и спокойно спит во второй половине ночи, т. е. в тот период, когда обычные химические снотворные уже рассасываются и эффекта не дают. Кроме того, старые люди, выпившие на ужин молоко, почти не просыпаются ночью и долго спят утром.

Молоко и беременность.

В Ведах известен пост пумсавана. Соблюдающие этот пост женщины, желающие иметь детей, питаются одним молоком в течение 12 дней. Что благоприятно перед зачатием даже для здоровых женщин, так как успокаивает ум, что привлекает в лоно возвышенных личностей.

Молоко также называют расаяной - пищей, которая несет в себе детскую свежесть и гибкость.

Если будущая мать плохо переваривает молоко, то добавление таких специй, как имбирь, корица и кардамон, может исправить ситуацию. Эти специи также уменьшают содержание слизи в теле.

Сочетаемость продуктов.

Совместимость:

Молоко - мускатный орех, кардамон, куркума, имбирь, корица.

Йогурт - тмин, черный перец.

Сыр - кардамон, тмин, куркума, красный и черный перец.

Несовместимость:

Несовместимая пища называется в Аюрведе Virudha-ahar. Одно из основных правил - это то, что не следует принимать фрукты вместе с другими видами пищи.

Молоко несовместимо с: солью, бананами, дыней, сыром, кислыми фруктами, кичри, дрожжевым хлебом, зеленой тыквой, лимоном, растительным маслом, редиской, солью, кунжутными сладостями и йогуртом.

Йогурт не совместим с: молоком, кислыми фруктами, дыней, горячими напитками, крахмалом, сыром.

## Чудеса с молоком

21 сентября 1995 года в Индии и во всём мире произошло чудо. Вдруг, ни с того ни с сего, все Божества стали пить молоко. Жрец одного из Храмов принёс Божеству Ганеши молоко и не поверил своим глазам – Ганеш выпил его. К утру об этом знал уже весь Дели, а к вечеру - весь мир. Не обошло вниманием этот факт и наше центральное телевидение. Молоко исчезало из посуды прямо на глазах у тысяч людей. В одном только Храме Бирлы в этот день побывало больше 50 тысяч людей, и божество выпило 125 литров молока.

## Астрология и молоко.

Астрология рекомендует покупать и торговать молоком в понедельник. Наладить отношения с матерью также в этот день очень благоприятно.

## Осторожно!

Никогда не употребляйте молоко с солью.

## Истории о молоке.

### Локанатх и Нароттам.

Локанатх дал Нароттаму посвящение согласно традиции Гаудия Сампрадаи, дав ему сокровенную Радха-Кришна мантру и мантру Гаятри. Кроме того, Локанатх открыл Нароттаму его форму в духовном мире и рассказал о его служении в духовном мире. Обычно Гуру не открывает ученику таких эзотерических тайн на такой ранней стадии преданного служения, но Нароттам, несомненно, был достоин стать исключением. После посвящения Локанатх велел Нароттаму искать убежище у лотосных стоп Дживы Госвами для дальнейшего обучения кипятить молоко.

Дни слагались в недели и месяцы, и Нароттам духовно развивался. Росла и его репутация во Вриндаване. Однажды ночью во сне ему явилась женщина божественного вида в вайшнавской одежде. Она сказала ему: "Предайся лотосным стопам своего Гуру и делай все, что он тебе скажет. Твоя искренность и аскетизм понравились мне, и я прослежу, чтобы тебе дали сокровенное преданное служение. Каждый раз, когда я встречаюсь с Кришной в кундже, я вижу, как сакхи очень тщательно служат Ему. Они готовят для Него особое блюдо из молока. Чампакалата - самая искусная в этом деле. Ты будешь работать под ее руководством и будешь кипятить молоко. И запомни, я счастлива, когда счастлив Кришна".

Проснувшись, Нароттам сразу же побежал в хижину к Локанатху и рассказал ему весь свой сон. Локанатх обнял его и сказал, что женщина в вайшнавской одежде - не просто женщина, а сама Радхика, подруга Кришны. Локанатху было очень приятно, что сама Радхарани дала Нароттаму специальное служение - кипятить молоко. Локанатх понял, что это вечное служение его ученика Кришне, и что Радхика просто восстановила его в этом преданном служении.

Получив такую милость от Радхарани, и подтверждение этого от своего Гуру, Нароттам начал погружаться в медитативный транс, видя себя в образе слуги, кипящего молоко для Радхики и других гопи. Очень часто в своей совершенной форме (сиддха-деха) он искал сухой хворост, чтобы поддержать огонь. Иногда молоко убегало, и тогда Нароттам пытался остановить его голыми руками. В такой сильной медитации он часто не обращал внимания на то, что обжигал себе руки. Но, выйдя из трансa, он замечал, что ожоги сопровождали его из мира мистического видения в обычный трехмерный мир. Иногда он пытался прикрыть руки

тряпкой, но весь Вриндаван знал, каким мистическим путем он получил ожоги.

В конце концов, Нароттам больше не мог выносить любовь в разлуке и решил присоединиться к Господу в духовном мире. Он попросил Ганга-нараяну и других близких последователей проводить его к Ганге. Когда они прибыли туда, Нароттам поклонился святой реке и вошел в ее воды. Он дал знак ученикам, чтобы они присоединились к нему, попросив их набирать воду в ладони и поливать его тело. Они повиновались и увидели, как члены его тела превращаются в молоко и сливаются с водами Ганги! Им захотелось остановиться, чтобы их Гуру не исчез окончательно в водах реки. Но они не могли послушаться его приказа и выполняли его в то время, а их слезы тоже смешивались с Гангой. Когда этот мистический ритуал подошел к концу, Ганга-нараяна наполнил кувшин молоком, которое раньше было телом Нароттама. Это молоко отнесли в святое место рядом с домом Ганга-нараяны в Джия Гандже (район Муршидабада в Западной Бенгалии), где вскоре был сооружен самадхи Нароттама. Этот самадхи стал известен как Дугдха-самадхи или самадхи молока, и он стал важным местом паломничества для всех Гаудия - вайшнавов.

Рупа Госвами.

Как-то раз, совершая бхаджан (поклонение в медитации) по соседству с Теро Кадамбой (неподалеку от Нандаграма в районе Враджи), Рупа Госвами почувствовал сильное желание получить немного молока и сахара, чтобы приготовить кхир (сладкий молочный напиток) для Божества Говинды. "Потом, - рассуждал он, - я предложил бы эту освященную пищу своему Гуру и старшему брату, Санатану Госвами." Стоило только Шри Рупе подумать об этом, как на месте его бхаджана появилась прекрасная юная девушка, протягивая ему молоко и сахар. "Вот возьми, - сказала она, - и, пожалуйста, приготовь для своего Божества хороший кхир." Произнеся эти слова, девушка исчезла.

Рупа Госвами поступил, как она просила: вскипятив молоко с сахаром, получил сладкое сгущенное молоко. Затем он предложил его Божеству и остатки принес Санатану, чтобы доставить ему удовольствие. Вкушая прасад, приготовленный Рупой Госвами, Шри Санатан явил все признаки экстаза. Какое-то время спустя, когда он стал способен контролировать себя, Санатан Госвами спросил Шри Рупу, где тот взял молоко и сахар. Услышав рассказ о прекрасной юной девушке, Санатан уже не сомневался, что сама Радхарани явила милость Рупе Госвами.

Беседа Кази и Господа Чайтаньи.

Они хорошо понимали друг друга, хотя никто из посторонних беседы их не понимал.

- Мой дорогой дядя, - сказал Господь Чайтанья. - Я пришел, чтобы задать тебе несколько вопросов.

- Да, конечно, - ответил Кази. - Я тоже хочу, чтобы Ты поделился своими мыслями.

- Ты пьешь коровье молоко, - начал Господь, - поэтому корова тебе - мать. Бык дает тебе зерно, без которого ты не смог бы поддерживать свою жизнь. Значит, он тебе - отец. Раз это - твои отец и мать, как ты можешь убивать их и есть это мясо? Какая религия этому учит? Как ты не боишься разгневать Бога столь греховными поступками?

- Ты следуешь Ведам и Пуранам, - отвечал Господу Кази. - подобно этому, у нас свое священное писание - Коран. Согласно корану, у людей есть два пути продвижения: можно потакать желанию наслаждаться, а можно бороться с этим желанием. Если принять второй путь и отказаться от удовольствий, то убийство животных, безусловно, великий грех. Но в обычной жизни очень трудно избежать убийства коров, потому что люди гонятся за материальными наслаждениями. Многие даже не понимают, как можно жить без мяса! Но если делать это, придерживаясь писаний, в этом нет ничего дурного.

Кази был очень образованным человеком. Он кое-что знал из Вед и бросил вызов Шри Чайтаньи Махапрабху:

- В Ведах тоже есть указание убивать коров, - сказал он. - именно поэтому великие мудрецы прошлого совершали жертвоприношения, на которых убивали коров.

Чайтанья Махапрабху немедленно ответил:

- Веда очень ясно говорят о том, что коров нельзя убивать. Поэтому каждый индус, даже самой низкой касты, никогда не примет участия в убийстве коровы. Он никогда не коснется ее мяса, и не будет торговать им на рынке, потому что это равносильно участию в убийстве.

В Ведах и Пуранах говорится, что человек может убить животное только в том случае, если он способен даровать этому животному более высокое рождение в следующей жизни. Поэтому великие мудрецы иногда приносили в жертву старых коров, и силой ведических мантр давали им более высокое рождение. Дать возможность таким старым и больным животным переродиться – это величайшее благо, но никак не убийство.

Мудрецы древности были очень могущественными брахманами. Благодаря своим высоким духовным качествам они могли творить чудеса. В их устах ведические мантры обретали необычайную силу. Но теперь на земле царит Кали-юга, и таких брахманов уже нет. Поэтому убийство коров и быков в наш век категорически запрещено.

Ты - мусульманин, Мой дорогой дядя. Ты не в силах дать убиваемым животным новую жизнь. Но раз ты продолжаешь убивать их, то делаешь это сознательно. Поэтому у тебя одна дорога - в ад, и нет шансов обрести освобождение. Убийцы коров обречены гнить в аду много тысяч лет, столько же, сколько волосков на теле коровы.

Чхан Кази молча слушал Господа Чайтанью. Он был словно оглушенный громом. Когда Господь кончил говорить, он попытался возразить Ему, но не смог выговорить ни слова. Наконец, он понял свое поражение и замолчал.

Корова Васиштхи.

Надо заметить, что великий духом Васиштха обладал коровой, способной выполнять все желания; стоило ей сказать: "Сделай то-то и то-то", как она тут же исполняла все сказанное. Она также могла даровать разные травы, которые растут в деревне и в лесу, и, конечно же, молоко, причем шести разного вкуса сортов. Могла она даровать и особый напиток, со сладостью нектара, и непревзойденный эликсир долголетия, а также различную вкусную, как нектар, еду, которую можно было жевать, пить, лизать или сосать. И вот, Арджуна, обрадованный мудрец почтил царя, его советника и его рать разнообразными яствами, полностью удовлетворившими гостей.

Царь смотрел на эту, необыкновенно пропорционально сложенную корову (шесть мер в длину, три меры в ширину и пять мер в обхвате), на ее прекрасные бока и бедра, большие выпуклые глаза, полное вымя, красивый хвост, острые уши, впечатляющие рога, большую голову и толстую шею. Он был поражен, ибо не мог найти ни малейшего изъяна в этой дивной корове.

Радостно восхвалив Нандини, - так звали дойную корову Васиштхи, - чрезвычайно довольный, Вишвамित्रа сказал мудрецу:

- О брахман, отдай мне эту корову в обмен на десять миллионов коров или же мое царство. О великий мудрец, отдай мне эту чудесную корову, а взамен возьми мое царство.

Васиштха Муни сказал:

Молочная корова Нандини необходима мне для того, чтобы достойно служить Богу, принимать гостей и чествовать приношениями предков. Поэтому я не могу отдать ее, даже за царство.

Вишвамित्रа сказал:

- Я воин-кшатрий, а ты мудрец, преданный подвижничеству и изучению [Вед]. Но много ли доблести в миролюбивых, обуздавших свои чувства брахманах? Ты не хочешь дать мне то, чего я хочу, даже за десять миллионов коров, но долг воина - быть сильным, и я ни за что не отрекись от него. Я силой заберу твою корову.

Васиштха Муни сказал:

- Ты царь, возглавляющий войско, воин с могучими руками, поэтому поступай, как хочешь. Ни о чем не задумываясь.

Гандхарва сказал:

- С этими словами, Партха, Вишвамित्रа схватил корову Нандини, грациозную, словно лебедь, и лучезарную, словно луна. Когда корову Васиштхи стали уводить, подгоняя ее кнутами и палками, кроткая Нандини замычала. Она подошла к святому мудрецу, Партха, и стояла, глядя на него; хотя ее продолжали нещадно бить, она упорно не покидала обитель.

Васиштха Муни сказал:

- Я слышу, как ты мычишь, благородная корова. Нандини, тебя похищают насильно, но ведь я брахман, приученный к долготерпению.

Гандхарва сказал:

- Дрожа от страха перед Вишвамитрой и его дюжими солдатами, Нандини прижалась к Васиштхе, о лучший из Бхаратов.

Корова сказала:

- Мой господин, ты же слышишь, как я мычу, беззащитная, в ужасе перед воинами Вишвамитры, которые избивают меня палками и камнями, - почему же ты остаешься безразличным [к моим страданиям].

Гандхарва сказал:

- О Партха, видя, что его чудо-корова подверглась нападению, возвышенный духом святой, твердо соблюдая свой святой обет, не проявил никакого волнения, ни на йоту не отклоняясь с пути духовного прозрения.

Васиштха сказал:

- Сила воина - в доблести, но сила брахмана - во всепрощении. Мною владеет дух всепрощения, поэтому, если хочешь, иди.

Корова сказала:

- Почему ты так говоришь – не уж-то ты отвергаешь меня, мой господин? Покуда ты сам не отвергнешь меня, о брахман, никто не сможет увести меня силой.

Васиштха сказал:

- О кроткая, я не отвергаю тебя; останься со мной, если сможешь. Но смотри, твоего теленка

связывают крепкой веревкой, его уведут силой.

Гандхарва сказал:

- "Останься, если сможешь!" Услышав эти слова Васиштхи, корова высоко задрала морду и приняла угрожающий вид. Ее глаза побагровели от ярости, она замычала так громко, что казалось, будто это рокочет гром в небесах; [испуганная] рать Вишвамитры дрогнула. Когда [несколько смельчаков] попробовали еще раз побить корову кнутами и палками и утащить прочь, ее глаза запылали гневом, этот гнев становился все сильнее и сильнее, покуда все ее тело не засверкало, как полуденное солнце. Из ее хвоста все время извергался могучий дождь пылающих угольев. Из зада высыпало множество диких варваров, пахлавов, из помета возникало столь же великое множество шабаров и шаков. Так как она была ослеплена яростью, из ее мочи появлялись кровожадные яваны. А из пены, что шла изо рта, - пундры, кираты, драмиды, варвары и сингалы, вместе с дарадами и млеччхами.

Под натиском полчищ свирепых, порожденных коровой воинов, которые были надежно закованы в доспехи и вооружены всеми видами оружия, великое войско Вишвамитры стало рассеиваться у него на глазах. На каждого из его воинов приходилось от пяти до семи вражеских, все его войско гнали так же, как оно пыталось гнать корову, и на глазах у царя его войско было окончательно рассеяно могучими ливнями стрел, метательных копий и другого оружия. Однако, благородный Бхарата, ни один из яростных воинов Васиштхи не убил ни одного воина Вишвамитры. Кричащее от страха войско Вишвамитры было отогнано на три йоджаны, и никто не пришел им на помощь. Столь поразительное проявление брахманского могущества повергло Вишвамитру в полное смятение, породило в нем глубокое разочарование в его принадлежности к сословию воинов.

- Сила воина обманчива, - сказал он. - Истинная сила - сила брахмана. Когда раздумываешь, в чем заключается слабость, а в чем сила, приходишь к выводу, что [истинная] сила заключается в подвижничестве.

Отрекшись от своего процветающего царства и от несметных богатств, повернувшись спиной к мирским удовольствиям, Вишвамитра посвятил себя подвижничеству. Он сумел достичь совершенства в покаянии, распространив свою великую славу на все миры; все люди почувствовали, каким обжигающим жаром пылает его новообетенная сила. Вот так Вишвамитра сподобился положения брахмана и вместе с Индрой пил небесную сому, полученную при жертвоприношении.

Рецепты:

**СЛАДКИЙ РИС** (молочный десерт). На две порции.

1. В кастрюле с тяжелым дном смешайте 4 чашки молока и 3 ст.л. промытого риса и доведите до кипения.

2. Уменьшите огонь и кипятите молоко, пока оно не выпарится на половину.

Время от времени помешивайте.

3. Когда молоко загустеет, всыпьте в него 4 ст. ложки сахара и 1 ч.л. молотых семян кардамона и кипятите еще минут 5. Затем снимите с огня и остудите.

4. Если хотите, в конце посыпьте толчеными фисташками или обжаренным миндалем.

**ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО С ФИСТАШКАМИ** на 4 порции.

4 стакана молока, 12 волосков шафрана, 1 ст.л. хорошо размолотых орехов фисташки, 3 ст.л. меда или сахара.



1. Хорошо измельчите шафран в ступке.
2. Подогрейте молоко в кастрюле с толстыми стенками, добавьте шафран, мед и доведите до кипения.
3. Снимите с огня, разлейте в стаканы и посыпьте сверху измельченными орехами.

#### НЕКТАР ИЗ СЫВОРОТКИ С ЛИМОНОМ на 4 порции

Сок из 2 больших лимонов, 1/2 стакана сыворотки, 2 ст.л. сахара или меда, 3 1/2 стакана воды, колотый лед, 1 ст.л. измельченных свежих листьев мяты. Смешайте все в миксере, подавать холодным.

#### СОЛЕНОЕ ЛАССИ на 5 порций.

3 стакана йогурта, 2 стакана холодной воды, 5 кусочков льда, 1 ч.л. соли, 2 ст.л. сока лимона, 1/2 ч.л. сухих поджаренных семян тмина, 5 охлажденных стаканов.

1. Смешайте йогурт, воду, соль, лимонный сок и тмин, оставив немного тмина в миксере.
2. Положите в каждый стакан 1/5 часть льда, влейте ласси и посыпьте сверху оставшимся тмином.

#### АНИСОВОЕ МОЛОКО С ИЗЮМОМ И МИНДАЛЕМ на 6-8 человек

1/2 стакана изюма, 1/2 ч.л. семян аниса, ? стакана миндаля, 2 стакана молока, 1/2 ч.л. измельченного кардамона, 4 ст.л. меда, 1 ? стакана горячей воды.

1. Залейте изюм горячей водой и отмачивайте 10 мин.
2. В маленькой сковородке обжарьте без масла сухие анисовые семена и измельчите до состояния порошка.
3. Положите в миксер миндаль, изюм, воду, анис, мед, молотый кардамон и молоко, и оставьте так на 15 мин. Затем взбейте в миксере, слейте. Подавайте холодным.

#### БУРФИ (молочная помадка с фисташками) 25 кусочков.

8 стаканов цельного молока, 3/4 стакана сахара, 1 стакан очищенных измельченных фисташек, 1/2 ч.л. порошка семян кардамона, 2 ст.л. масла.

1. Смешайте все компоненты в кастрюле с толстыми стенками, нагревайте на сильном огне. Помешивая, наблюдайте за разными стадиями приготовления:
  - а. сначала будет кипеть с сильным паром;
  - б. кипение, но без пара;
  - в. кипение уменьшится;
  - г. небольшое бульканье.
2. Из молока должно получиться концентрированное молоко, густое и сухое, которое может целиком вынуть из кастрюли. Когда дойдет до этого состояния, бурфи готово. Снимите с огня и охлаждайте в течение 15 мин.
3. Когда охладится, выньте бурфи из кастрюли и сформируйте пирог, разрежьте его, придайте частям желаемую форму.

Как освятить молоко.

Налейте немного приготовленного молока в специальную чашечку и поставьте его перед изображением Бога.

Звоня в колокольчик, трижды произнесите молитву своему духовному учителю, прося разрешения помочь ему в служении Божествам:

нама ом вишну-падайа кришна-прештхайа бху-тале

шримате бхактиведанта-свамин ити намине

намас те сарасвати деве гаура-вани-прачарине

нирвишеша-шуньявади-пашчатъя-деша-тарине

"Я в почтении склоняюсь перед духовным учителем, кто очень дорог Господу Кришне, ибо обрел прибежище у Его лотосных стоп".

Произнесите трижды следующую молитву Господу Чайтанье, прося Его о милости:

намо маха-ваданйайа кришна-према-прадайа те

кришнайа кришна-чайтанья-намне гаура-твише намах

"О самое великодушное воплощение! Ты - Сам Кришна, Который появился, как Шри Кришна Чайтанья Махапрабху. Ты принял золотой цвет тела Шримати Радхарани, и Ты широко распространяешь чистую любовь к Кришне. Мы в почтении склоняемся перед Тобой."  
(Чайтанья-Чаритамрита)

Произнесите трижды следующую молитву, выражая почтение Господу Кришне:

намо брахманйа-девайа го-брахмана-хитайа ча

джагад-дхитайа кришнайа говиндайа намо намах

"Я вновь и вновь в почтении склоняюсь перед Господом Кришной, Которому всегда поклоняются достойные брахманы, и Кто очень дорог им. Он всегда заботится о благе коров, брахманов и всей вселенной, и Он приносит наслаждение коровам, земле и чувствам."  
(Вишну-Пурана)

В завершение прочитайте Харе Кришна Маха Мантру:

Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе

Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе.

После этого дайте молоку постоять перед изображением несколько минут. Молоко освящено.

Немного о BSE или к чему приводит убийство коров.

В "Шримад Бхагаватам" говорится, что есть 6 личностей, виновных в убийстве коровы: тот, кто дает санкцию; кто убивает; кто продает; кто готовит мясную пищу; кто ее рекламирует; кто поедает (Ш.Б. 1.7.37).

Ричард Лэйси - профессор клинической микробиологии Университета в Лидз. Он получил степень в области медицины Кембриджского Университета и звание доктора наук по клинической микробиологии на Медицинском факультете Университета в Бристолле.

Помимо публикации свыше 200 статей в научных и медицинских журналах, профессор Лэйси дает много лекций за рубежом и часто выступает по радио и телевидению. Его работа принесла ему ряд премий, включая Премию Здоровья Эвиана по медицине и Премию Каролин Уолкер по науке.

Профессор Лэйси является советником в Британском правительстве и широко признается как мировой авторитет по болезни сумасшествия коров.

Что такое BSE и как она появилась?

BSE, более известна как болезнь сумасшествия коров, обозначает бычью губчатую энцефалопатию, заразную и неизлечимую болезнь, которая медленно атакует мозг и нервную систему скота. Губчатая энцефалопатия не является чем-то новым и встречается не только у скота. Скрапи, форма болезни, которую можно обнаружить у овец, была обычным делом в Британии в течение последних 200 лет, и человеческая версия, Куру, вызвала однажды эпидемию в Новой Гвинее. К концу 1994 года, несколько человек в Британии умерли от другой человеческой версии, болезни Крюцфельда Якоба (CJD).

BSE является эпидемией для Британского скота в течение последних десяти лет. О первых подтвержденных случаях сообщалось в конце 1986 года, но считается, что первые случаи могли произойти в Гампшире в 1985 году. К началу 1995 года она была обнаружена почти у 150,000 голов скота и более чем половины всех Британских стад.

Точное происхождение BSE неизвестно, но упрощенные заявления, что оно пришло от овец, сейчас опровержены. BSE является неизлечимой болезнью, которая вызывается таинственным "заразным агентом".

Этот агент не является вирусом или бактерией - никто не знает, что это такое. Он разрушил самые основные правила биологии. Любое лечение до сих пор лежит на самых пределах понимания современной наукой.

Что она делает?

Период между заражением и проявлением симптомов губчатой энцефалопатии длителен по сравнению с промежутком жизни животного или человека. Например, Куру у людей может длиться 30 лет, пока человек не станет видимо болен. Болезнь проникает в мозг и нервную систему очень медленно, но один раз укоренившись, она быстро вызывает слабоумие и смерть. Никакое лечение не помогает. Аутопсия (вскрытие трупа) показывает, что мозг становится похожим на губку и полон дырок, отсюда и название "губчатая".

Когда скот забивают на пищу, применяется процедура - голова (и некоторые другие части, такие как спинной мозг, селезенка и тимус - "особые потроха") удаляется. Правительство утверждает, что люди не подвергаются риску, когда едят коров, но в пищу идет плоть (содержащая нервную ткань) и кости в итоге превращаются в желатин, который используется во многих продуктах.

Насколько широко распространена болезнь BSE?

К концу 1994 года болезнь была обнаружена у почти 150,000 животных более чем у половины всех стад скота в Британии. Некоторые ученые, включая меня, считают, что единственным способом справиться с проблемой будет уничтожить все стада с зараженным скотом.

Чтобы дать как можно больше молока, коров часто откармливают концентрированной пищей, богатой протеинами, изготовляемой из останков других мертвых животных, которые были сданы на живодерни или заводы по топленю жира. Коровы дают молоко только когда у них есть теленок. После девяти месяцев беременности, через день или два после рождения,

теленка забирают. Через несколько месяцев, все ещё получая молоко, корову искусственно оплодотворяют снова. Коровы переносят примерно три или четыре беременности перед тем, как удои молока начинают снижаться. В итоге их забивают в возрасте шести или семи лет, хотя их естественная продолжительность жизни до 20 лет и более. Большинство частей коровы используются для приготовления гамбургеров, сосисок, пирожков, сырья и корма для домашних животных. До 1989 года использовался также и мозг.

Что делается?

Очень немного. Британское правительство скрывает факты и подтасовывает свидетельства на каждой стадии исследования безумия коров. Ученым экспертам, включая советников самого правительства, было сказано хранить молчание во избежание потерь высокоприбыльной мясной промышленности. В мае 1988г. правительство создало Саузвудский Комитет, чтобы выяснить степень риска заражения BSE как для животных, так и для человека. Невероятно, но в него не вошел ни один специалист по губчатой энцефалопатии, и даже в числе консультантов их не оказалось. Не смотря на то, что они были специалистами в своих областях, ни один из членов Саузвудского Комитета не проводил никаких исследований губчатых заболеваний.

Запрет на кормление

Как часть каннибальской карусели, экономически важная часть мясной индустрии, - то, что все отходы с боен, непригодные для употребления человеком, варятся для производства жира и протеина. Из протеина делают корма для животных.

Не говоря уже об очевидно высоком риске передачи различного рода инфекций, выглядит странным то, что фактически никого не интересовал биологический смысл насильственного превращения травоядных по природе животных в плотоядных, питающихся останками других животных. Это, возможно, было тем, что явилось причиной распространения BSE.

Никто до сих пор не задумывается об истинных причинах современной экологической ситуации в мире. Но ещё не поздно остановить губительное поведение человечества, перейдя с употребления мяса на употребление молока и сыра.

Типы сыра

Существуют три основные типа сыра - твердый, мягкий и домашний.

**ТВЕРДЫЙ СЫР** - производится на основе творога, отделенного от сыворотки, промытого и отжатого. Полученный творог в соответствующем количестве кладется под пресс и выдерживается так до появления вкуса. Хорошо спрессованный и выдержанный сыр получают в течение месяца. Употреблять твердый сыр можно сразу же, однако он будет вкуснее, если выдержать его дольше. Имейте в виду, что чем дольше выдержка, тем острее вкус сыра. Чем тяжелее накладываемый груз, тем плотнее его структура. Самый лучший твердый сыр получается из цельного молока.

**МЯГКИЙ СЫР** - делается так же, как и твердый, но период выдержки под прессом значительно короче. Этот сыр также не покрывают парафином и выдерживают только неделю или вовсе не выдерживают. Обычно мягкий сыр можно и нужно есть сразу после изготовления или в ближайшие недели. Его нельзя хранить так же долго, как твердый, из-за высокого содержания жидкости. Мягкие сыры можно производить как из цельного, так и из снятого молока.

**ДОМАШНИЙ СЫР** - мягкий сыр, изготавливаемый из отделенного творога с высоким содержанием воды, нельзя долго хранить. Для коммерческих целей он обычно производится из снятого молока, но его можно приготовить также и из цельного молока. Этот сыр наиболее

прост в изготовлении по сравнению с другими типами.

### Необходимое оборудование

Перечень оборудования, необходимого для изготовления сыра, достаточно длинный, но пугаться не следует. Импровизируйте с подходящими предметами, имеющимися в вашем хозяйстве. Большую часть из необходимого вы всегда найдете на кухне. Фильтр можно сделать из большой жестяной емкости, в которой проделаны отверстия, но все же дуршлаг или большое сито будут удобнее в работе. Лучше всего иметь плавающий термометр, который используется при приготовлении масла, хотя подойдут и любые другие, погружающиеся в жидкость. Кофейная банка, несколько досок и рукоятка от швабры могут служить в качестве материала для изготовления пресса.

### Материалы и оборудование:

- о форма для сыра
- о (поршень)
- о пресс
- о два больших горшка
- о фильтр (дуршлаг)
- о термометр
- о ложка с длинной ручкой
- о длинный нож
- о два куса марли размером 1 кв. м каждый
- о 6-8 кирпичей
- о 0.5 кг парафина

**ФОРМА ДЛЯ СЫРА** - для себя вы можете сделать сыр в килограммовой банке из-под кофе, в дне которой проделаны отверстия гвоздем. Рваные края отверстий должны быть снаружи, во избежание деформации сыра. Внутренние стенки формы выстилаются куском ткани, затем форма заполняется творожной массой и закрывается тканью сверху - таким образом, ваша масса подготовлена к отжиму. Избыток жидкости будет выходить через отверстия.

**ПОРШЕНЬ** - необходимая часть пресса. Представляет собой круг из фанеры толщиной около 1 см или из куска доски такого диаметра, который позволяет ему легко двигаться внутри формы. Поршень прижимает творог ко дну, отжимает лишнюю сыворотку, формируя плотную массу.

**ПРЕСС** - можно купить, можно использовать пресс для засолки сала, можно сделать самостоятельно за один день из нескольких обрезков досок и рукоятки от швабры. (см. рис.1). Чтобы сделать пресс, возьмите кусок фанеры или доску толщиной 2 см, шириной 25 см. Распилите ее на две части длиной примерно по 5 см каждая. В центре одной части просверлите отверстие в 2,5 см. Через него будет вытекать отжатая сыворотка. В другой просверлите 2 отверстия друг против друга также диаметром 2,5 см, отступив от краев доски 5 см. Эти отверстия должны быть такой величины, которая позволит свободно двигаться сквозь них рукоятке от метлы. Рукоятку разрежьте на 3 части: 2 по 45 см, и одна 38 см. Прибейте каждый 45-сантиметровый кусок рукоятки к нижней доске, отступив от края 5 см,

ориентируясь на отверстия для них в верхней доске. Третий кусок рукоятки прибейте к верхней доске в центре нее, а к нижнему концу рукоятки прикрепите поршень. Ко дну сооружения прикрепите 2 деревянных бруска, либо поставьте пресс на 2 кирпича, подняв его на высоту, позволяющую поместить под него емкость для сбора отжатой сыворотки. Творожная масса закладывается на верхнюю доску в выстеленную ткань емкость (форму), которая затем помещается под пресс. Концы ткани закрывают массу сверху. поршень вставляется в емкость, а на верхнюю доску кладутся 1-2 кирпича. Нагруженный поршень слабо сдавливает творожную массу, отжимая сыворотку. Груз можно увеличить до 4 кирпичей, чтобы получить более плотный сыр.

**КОНТЕЙНЕР** - в качестве контейнера я использую две емкости для горячей воды объемом 24 литра и 36 литров, вставленные одна в другую (по типу бойлера). Я рекомендую использовать их из-за малого веса и эмалевого покрытия стенок (иначе алюминий будет взаимодействовать с кислотой, содержащейся в твороге). 24-литровая емкость вмещает не менее 20 литров молока. Она удобна в обращении и достаточно глубока, чтобы можно было разрезать творог длинным кухонным ножом. Эти емкости можно использовать при необходимости для заготовок томатов, персиков, смородины и других кислотосодержащих овощей, фруктов и ягод.

Продукты - чтобы сделать сыр, нам необходимо иметь сырое козье или коровье молоко, закваску, и соль. Вы можете при желании подкрасить сыр оранжевым пищевым красителем, я же предпочитаю его натуральный кремово-белый цвет.

**МОЛОКО** - из сырого цельного молока козы или коровы получается самый жирный сыр. Можно использовать также и частично снятое молоко. Часто, чтобы сохранить молоко, в него добавляют консерванты. Однако это ухудшает створаживание молока. В таком случае я рекомендую применять пастеризацию. Никогда не используйте порошковое молоко. Во-первых, оно проходит соответствующую обработку, а во-вторых, из него получается "тощий" сыр. Используйте только свежее, высококачественное молоко от здоровых животных. Не используйте молоко животных, которым давали антибиотики, менее чем трое суток назад. Даже незначительное количество антибиотиков в молоке подавляет процесс образования кислоты в сыре. Сырое или пастеризованное молоко может храниться в холодильнике в течение нескольких дней. Перед использованием оно нагревается до комнатной температуры и выдерживается так до образования зрелой створоженной массы, содержащей молочную кислоту, т.е. до скисания. У скисшего молока должен быть только слабокислый вкус, т.к. в дальнейшем в процессе созревания количество кислоты будет увеличиваться. Лучше всего использовать молоко утренних и вечерних доек. Охладите вечернее молоко до температуры 15 градусов, в противном случае, при добавлении теплого молока, может образоваться слишком много кислоты. Точно так же охлаждайте и утреннее молоко, прежде чем смешивать его с вечерним. Если вы используете только молоко утренней дойки, то его следует охладить до температуры 15-18 градусов и выдержать 3-4 часа. Иначе не образуется требуемого количества кислоты для получения нужного вкуса, и сыр будет иметь слабую консистенцию. Если вы доите одну корову или нескольких коз, храните смесь из молока в холодильнике до тех пор, пока не соберете его с избытком в 12-15 литров.

Если вы решили делать сыр, отберите 10-12 литров самого лучшего молока.

Помните, что из молока низкого качества получается такого же качества сыр. Помните, что из 4-х литров молока получается около 0,5 кг твердого, несколько больше мягкого или около одного литра домашнего сыра.

**ЗАКВАСКА** - некоторые типы закваски необходимо использовать, чтобы стимулировать образование достаточного количества кислоты, что обеспечит хорошее качество сыра. Различные закваски определяют различный вкус сыра. Вы можете покупать пахту, йогурт или специальные порошковые закваски. Можно сделать свою домашнюю кислую закваску,

оставив две чашки свежего молока при комнатной температуре на 12 - 24 часа, чтобы оно свернулось или скисло. Более сложную, но и гораздо более интересную закваску можно сделать, добавив 1/8 часть палочки дрожжей к одной чашке теплого молока и оставив эту смесь на сутки. Затем отлейте половину и снова добавьте одну чашку теплого молока. Каждый день в течение недели отливайте половину смеси и добавляйте вместо нее одну чашку теплого молока. Закваску держите в теплом месте. В последний, седьмой день, добавьте в смесь две чашки теплого молока и оставьте так еще на сутки. Эта закваска созрела и готова к использованию. Если вы делаете сыр регулярно, оставляйте две чашки скисшего молока от каждой предыдущей партии сыра. Можете хранить их закрытыми в холодильнике в течение недели.

Итак, дайте молоку прокиснуть так, чтобы сформировался творожный сгусток, а сыворотку можно было бы отделить. Это происходит за 18-24 часа. Некоторые предпочитают вкус и текстуру домашнего сыра, сделанного без сычуга.

Замечено, что при очень теплой погоде молоко начинает портиться раньше, чем успеет створожиться. Зимой молоко створаживается довольно долго.

СОЛЬ - после того, как вы несколько раз изготовите сыр, вы научитесь определять сколько нужно класть соли. Добавлять соль необходимо для получения хорошего вкуса сыра. Наши рецепты предлагают использовать соль в минимальном количестве. Можно использовать обычную поваренную соль.

Основы технологии приготовления твердого сыра

## 1. СОЗРЕВАНИЕ МОЛОКА

Нагрейте молоко до 32 градусов и добавьте 2 чашки закваски. Перемешивайте тщательно в течение 2 минут для равномерного ее распределения. Накройте сосуд с молоком и оставьте в теплом месте на ночь. Утром попробуйте молоко. Если у молока утром - слабый кислый вкус, переходите к следующему пункту.

2. ОБРАЗОВАНИЕ СГУСТКА. Дайте молоку постоять 18 - 24 часа, пока не сформируется творожный сгусток и сыворотка.

## 3. РАЗРЕЗАНИЕ СГУСТКА

Как только сформируется плотный творожный сгусток и отделится немного сыворотки - можно приступать к разрезанию сгустка. чистым длинным ножом нарежьте его на квадраты 3х3 сантиметра, опуская нож до дна. Первые разрезы сделайте через каждые 3 сантиметра, нарезав сыр лентами. Затем наклоните нож так сильно, как это возможно и нарежьте массу перпендикулярно первым разрезам. Затем поверните кастрюлю на четверть оборота и повторите все снова (рис.2). Перемешайте тщательно кусочки деревянной ложкой с длинной ручкой или веселкой и разрежьте те кусочки, которые оказались больше размером. перемешивать надо осторожно, стараясь не разрушать кусочки!

## 4. НАГРЕВАНИЕ ТВОРОЖНОЙ МАССЫ

Поместите меньший контейнер в больший, наполненный теплой водой, и нагревайте свернувшуюся массу очень осторожно, поднимая температуру каждые 5 минут на 2 градуса. Подогрейте воду до 38 градусов за 30-40 мин., затем поддерживайте эту температуру до тех пор, пока масса не достигнет желаемой плотности. Помешивайте осторожно, чтобы не допустить слипания кубиков и формирования единого кома. По мере того, как кубики становятся от нагревания плотнее, уменьшайте частоту перемешивания, что поможет предотвратить слипание. Проверьте кусок на плотность, осторожно сжимая его рукой и быстро отпуская. Если он легко разламывается на части, и кубики не слипаются, то масса

готова. Обычно это состояние достигается через 1,5-2,5 часа с момента введения сычуга в молоко.

Очень важно, чтобы сыр был достаточно плотным, когда вы отжали сыворотку. Если плотность недостаточна, сыр будет иметь слабую пастообразную консистенцию, кислый или другой нежелательный вкус. Если плотность будет избыточна, сыр получится сухой и безвкусный. Как только масса стала достаточно плотной, вытащите контейнер из теплой воды.

**5. УДАЛЕНИЕ СЫВОРОТКИ**, Вылейте свернувшуюся молочную массу в большой контейнер, внутренняя поверхность которого выстлана фильтрующей тканью. Затем вытащите ткань с содержимым и переложите в дуршлаг. В качестве дуршлага удобно использовать пятилитровую емкость с отверстиями.

Когда большая часть сыворотки отойдет, переложите творог из ткани в контейнер и наклоняйте его из стороны в сторону некоторое время, чтобы вышел остаток жидкости. Перемешивайте изредка, чтобы избежать образования сплошного кома. Чтобы добиться лучшего отделения жидкости, перемешивайте массу руками. Когда масса остынет до 32 градусов, приобретет плотность резины и будет поскрипывать во время разжевывания маленького кусочка - можно добавлять соль.

Сохраняйте сыворотку. Этот очень питательный продукт и хорошая пищевая добавка для скота. Многие пьют ее сами или готовят на ней пищу.

## **6. ДОБАВЛЕНИЕ СОЛИ**

Высыпаем одну или две столовых ложки соли в массу и хорошенько перемешиваем. Как только соль растворится, и масса остынет до 30 градусов, выложите ложкой сыр в форму, выстланную изнутри тканью. Обязательно убедитесь, что масса остыла до 30 градусов.

## **7. ОТЖИМ ТВОРОГА**

Когда вы заполнили сырную форму творожной массой, соедините наверху концы ткани, выстилающей форму. Затем вставьте поршень и поставьте все под пресс. Начинайте отжим с 3-4 кирпичей в первые 10 минут. Затем выньте поршень и дайте стечь сыворотке, накопившейся внутри. Снова вставьте поршень и добавьте еще один кирпич. Повторяйте до тех пор, пока число кирпичей не достигнет 6-8. Когда масса вылежится под грузом 6-8 кирпичей в течение часа, сыр готов к пеленанию (обертыванию).

## **8. ПЕЛЕНАНИЕ (ОБЕРТЫВАНИЕ) СЫРА**

Уберите кирпичи. Выньте поршень и переверните форму вверх дном, чтобы вынуть массу. Потяните с силой за ткань, чтобы она легче пошла. Снимите ткань с оформившейся массы, после чего погрузите массу в теплую воду, чтобы смыть жир с ее поверхности. Пальцами выровняйте и заглайте все дырочки и трещины, добиваясь гладкой поверхности. Затем вытрите насухо. Теперь отрежьте кусочек ткани на 5 сантиметров шире и длиннее, чем обхват сыра, чтобы можно было обернуть его с небольшим запасом. Заверните сыр плотно, используя два куска ткани в форме круга так, чтобы концы перекрылись. Поместите сыр в форму, поставьте на него поршень и прижмите 6-8 кирпичами. Оставьте так на 18-24 часа.

## **9. СУШКА СЫРА**

Выньте сыр из-под пресса. Снимите обертывающую ткань и обсушите поверхность чистой сухой материей. Посмотрите, нет ли отверстий и разломов в куске. Обмойте теплой водой или сывороткой до твердой корки. Заделайте отверстия и разломы в головке, опустив в воду и загладив их пальцами или ножом. Затем положите сыр в прохладный сухой шкаф.



Переверачивайте и вытирайте его ежедневно, пока корочка не высохнет. Обычно это происходит за 3-5 дней.

## 10. ЗАЛИВКА ПАРАФИНОМ

Нагрейте в плоской посуде 250 граммов парафина до 80 градусов. Глубина ее должна быть такой, чтобы можно было опустить сразу половину головки сыра. Нагревайте парафин только на водяной бане, никогда не пользуясь огнем. Поместите головку в горячий парафин на 10 секунд. Вытащите на одну-две минуты и дайте затвердеть. Затем погрузите другую половину. Следите, чтобы вся поверхность сыра была равномерно покрыта парафином.

## 11. СОЗРЕВАНИЕ СЫРА

Переверачивайте головку сыра ежедневно. Еженедельно обмывайте шкаф, проветривайте и просушивайте его. Спустя примерно 6 недель выдерживания при температуре 5-15 градусов сыр приобретет плотную консистенцию и нежный вкус. Острый вкус у сыра вы получите, если выдержите его так 3-5 или более месяцев. Чем ниже температура хранения сыра, тем больше срок выдержки. Пробуйте иногда ваш сыр на вкус. Можно разрезать сыр на четыре равные части перед тем, как залить парафином и использовать одну из них для пробы. Как долго выдерживать сыр, решайте сами, руководствуясь лишь собственным вкусом. Как правило, сыр Колби готов через 30-90 дней, Чеддер - не ранее, чем через 6 месяцев, Романо - примерно через 5 месяцев. Некоторые сыры выдерживаются всего 3-5 недель.

Продолжительность выдержки вы узнаете, отметив для себя время, за которое сыр приобрел нравящийся вам вкус. Помните, это основные инструкции для приготовления твердого сыра. Когда вы будете изучать рецепты приготовления различных сортов, вы обнаружите много других вариантов этой технологии.

### Рецепты твердых сыров

#### ЛОНГХОРН

Добавьте 2 чашечки закваски к 4,5 л теплого коровьего молока. Накройте и поставьте сосуд в теплое место на 12 - 24 часа, пока молоко не превратится в простоквашу. Следуйте основным указаниям из пункта 4, подогревая творог. Отжимайте сыворотку, как сказано в пункте 7, минуя пункт 6. Достаньте сыр из-под пресса, добавьте 4 столовых ложки сливочного масла и ? чайной ложки пищевой соды. Рубите ножом до тех пор, пока творог не превратится в крошку, а масло и сода хорошо не перемешаются. Плотно уложите массу в миску или глиняный горшок, прижав ко дну, и оставьте в теплом месте на 2,5 часа. Затем перенесите массу в форму для нагревания сыра, предварительно добавив туда 2/3 чашки сметаны и ? чайной ложки соли. Начините медленный нагрев. Как только смесь подогреется, начните перемешивание. Когда все добавки равномерно распределятся в массе, перелейте смесь в хорошо смазанный растительным маслом (без запаха) горшок или миску и поставьте на холод. Этот сыр готов к употреблению, как только остынет. Его можно также выдерживать от 2 до 3 месяцев.

#### ЧЕДДЕР

Есть несколько способов приготовления этого сыра. Согласно моему рецепту, надо отделить сыворотку, как указано в п.5. Затем поместить теплый сыр в дуршлаг и подогреть до 38 градусов. Это можно сделать в духовке или на водяной бане сверху на плите. Очень важно поддерживать температуру 35-38 градусов в течение 1,5 часов. Через 20 - 30 минут творог сформируется в единый ком, который надо нарезать на 2,5-см полоски. Для подсыхания их надо равномерно перемешивать каждые 15 минут деревянной ложкой с длинной ручкой. Подержите их до подсыхания при этой температуре еще 1 час. Затем снимите с огня и следуйте основным указаниям, начиная с пункта 6 - добавление соли. Выдерживайте 6 месяцев.

## КОЛБИ

Чтобы сделать маленькую головку сыра колби, добавьте 3 столовые ложки закваски к 5 литрам чуть теплого молока. Оставьте его стоять ночь до скисания, затем продолжайте следовать указаниям из пункта 4 - \_нагревание творожной массы. Когда творог превратится в связную массу - вытащите контейнер с сыром и оставьте его стоять в течение одного часа, помешивая каждые 5 минут. Далее продолжайте с п.5 - отделение сыворотки. После отжима в течение 18 часов сыр можно будет подсушить примерно за 12 часов или около того и использовать его как мягкий сыр, выдержав до созревания 30 дней.

## КАНТАЛ

Это твердый желтый сыр с острым вкусом и плотной структурой. Чтобы сделать его, следуйте указаниям вплоть до п.7 - отжим массы. Затем извлеките сыр из формы, оботрите его и дайте вылежаться 24 часа. Разломайте сыр на мелкие кусочки и равномерно посыпьте их двумя столовыми ложками соли. Аккуратно перемешайте и тщательно вымесите массу, затем поместите все под пресс и выдержите там 48 часов. Делайте это, руководствуясь основными указаниями, пропустив п. 10. Выдерживайте в течение 3 - 6 месяцев. Во время выдержки обмывайте сыр каждые 3 - 4 дня соленой водой (1/4 чашки соли на 1 литр теплой воды).

## РОМАНО

Это твердый, слегка зернистый итальянский сыр, часто использующийся в тертом виде. В этом рецепте используется снятое молоко. Следуйте основным указаниям, включая п.4 - нагревание массы. Нагревайте массу медленно до 46 градусов и выдерживайте ее так, иногда помешивая, пока творог не станет твердым на ощупь и на вкус. Затем продолжайте по пунктам далее, включая п.7 - \_отжим творога. Прессуйте сыр 18 часов. После этого извлеките сыр из формы и погрузите в соленый раствор на 2 - 3 часа (1/4 чашки соли на 1 литр теплой воды). Во время выдержки поначалу на поверхности сыра будет выступать соль. У настоящего итальянского сыра романо парафин всегда делают черного цвета. Поверхность его смазывают оливковым маслом в конце выдержки, а выдерживается он 5 - 8 месяцев, если его собираются употреблять для нарезки (т.е. куском), и 1 - 2 года, если его делают для натирания.

## ТЕЛЕМ

Это соленый сыр из молока овец или коз. Чтобы сделать его, следуйте указаниям, включая п. 7 - прессование сыра, но пропустив п.6 -добавление соли. Прессуйте сыр 1 - 2 часа, затем выньте из формы, нарежьте кубиками и погрузите в соленый раствор (1/4 чашки соли на 1 литр воды). Оставьте сыр в растворе на 24 часа. Затем отцедите кубики, обсушите и снова поместите под пресс на 18 часов. Сыр выдерживается в разбавленном соленом растворе (1/4 чашки соли на 2 литра теплой воды) 8 - 10 дней. Хорошо выдержанный сыр имеет белый или кремовый цвет.

## МОЗАРЕЛЛА

Это нежный полутвердый итальянский сыр, который не выдерживается, а употребляется в пищу сразу же после приготовления. Он часто используется в итальянской кухне. Чтобы приготовить его, следуйте указаниям до п. 3 - нарезание сыра, только не нарежьте, а разламывайте сыр руками. Нагревайте массу до тех пор, пока выдерживают ваши руки. Перемешивайте и разбивайте его, нагревая, пока кусочки не станут твердыми настолько, что будут скрипеть при разламывании. Продолжайте далее с п. 5 - отделение сыворотки и до п.8 - пеленание. С этого момента достаньте сыр из-под пресса, снимите ткань и поместите его в сыворотку, нагретую до 80 градусов. Накройте и дайте ему остыть там же. После этого извлеките сыр из сыворотки и дайте ему подсохнуть в течение 24 часов. Теперь ваш сыр готов к употреблению.

## ФЕТА

А это белый соленый сыр из овечьего или козьего молока. Делаем этот сыр по инструкции, включая п.3 - нарезание сыра. Следующим шагом будет нагрев его, но до температуры не более 32 градусов (!). Подсушивать будем до приобретения плотности, несколько меньшей, чем у большинства твердых сыров. Чтобы отделить сыворотку, массу выливают в матерчатый мешок и подвешивают на 48 часов, давая стечь сыворотке так, что бы сыр стал плотным. Фета не прессуется в сырной форме. Когда он затвердеет, его нарезают и посыпают сухой солью, тщательно перемешивая руками. После этого сыр снова необходимо поместить в мешок для отделения сыворотки. Чтобы сыворотка отделилась лучше, допускается скручивать мешок и отжимать руками. Через 24 часа сыр обтереть и положить на полку для подсушивания до образования корки. Через 3 - 4 дня сыр будет готов к употреблению.

## Рецепты мягких сыров

Мягкий сыр бывает, обычно, нежной консистенции и хранится недолго. У него короткий срок выдержки. Его не покрывают парафином, а заворачивают в вощеную бумагу и хранят в холодильнике до использования. За небольшим исключением, мягкие сыры употребляются в пищу в течение недели или около того, т.е. пока они имеют наилучший вкус. Простейшим мягким сыром является обычный творог, который моя бабушка делала, выставляя свежее теплое молоко на солнце до тех пор, пока его сыворотка не отделится. Большая часть твердых сыров имеет сметанообразную консистенцию, поскольку их делают, отцеживая сыворотку через матерчатый мешок. Изготовление мягких сыров не так сложно, как твердых. Эти рецепты являются самыми простыми.

## СЛИВОЧНЫЙ СЫР

Добавьте 1 чашку закваски к 2 чашкам теплого молока. Дайте постоять смеси 24 часа. Затем влейте туда 2 литра теплого молока и дайте массе свернуться в течение суток. После этого подогрейте в теплой воде на водяной бане 30 минут и вылейте в плотный матерчатый мешок. Пусть стекает сыворотка. Через один час вытащите сыр, посолите по вкусу и заверните в вощеную бумагу. Этот сыр можно использовать сразу же для сэндвичей или с сухим печеньем. Держать его до использования необходимо в холодном месте. По второму рецепту вместе с 1 чайной ложечкой соли вы можете добавить 1 литр сметаны в массу, а затем подвесить эту смесь для фильтрации в холодном месте на 3 дня.

## СЫРНАЯ ПАСТА

Дайте скиснуть 10 литрам молока. Очень медленно нагревайте, до тех пор, пока смесь не будет обжигать руку. Не доводите до кипения - держите при такой температуре, пока не увидите, что сыворотка хорошо отделилась. Профильтруйте все через ткань, дайте массе немного остыть и раскрошите все руками. Соберите 4 чашки раскрошенного сыра и дайте ему постоять при комнатной температуре 2 - 3 дня для созревания. К 4 чашкам крошенного творога добавьте 2 чайные ложки соды и хорошо перемешайте. Оставьте на 30 минут, после чего добавьте полторы чашки теплого молока, 2 чайные ложки соли и 1/3 чашки сливочного масла. Все поместите в горячую воду и доведите до кипения, при этом все время хорошенько размешивайте массу. Малыми частями влейте 1 чашку сливок или молока, не забывая при этом помешивать смесь каждый раз. Так варить, пока масса не станет однородной. Когда нагрев прекратили, продолжайте помешивать время от времени, давая массе быстрее остывать. У вас получится около полутора килограмма сыра.

Такой сыр можно делать с различными вкусовыми добавками: 1 столовую ложку асафетиды; 4 столовых ложки измельченного и протертого ананаса.

## ШМЕРКАСЕ

Влейте 4 литра кипящей воды в 4 литра густого кислого молока. Дайте постоять немного, затем вылейте все в мешок для фильтрования и подвесьте его на ночь. Когда сыр сформируется, отбейте его хорошо, приправьте солью и перцем, добавьте сливок для вкуса и ешьте сразу же.

## СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ

Поставьте кастрюлю сквашенного молока на край плиты, с дровяным отоплением, и нагревайте очень медленно, пока плотная часть не отделится от сыворотки. Слейте верхнюю часть сыворотки, а творожную часть перелейте в мешок. Фильтруйте 24 часа, отбивайте и колотите, пока масса не станет похожа на картофельное пюре.

Добавьте сливки, масло, соль и перец по вкусу. Делайте небольшими порциями.

Его можно отжимать даже в тарелке. Перед употреблением этот сыр нарезают.

## НЕМЕЦКИЙ СЫР

Влейте 9 литров кислого молока в чугунок и на очень малом огне за 45 минут доведите его до температуры 80 градусов. Слейте сыворотку, а творожную массу выложите в дуршлаг, застеленный тканью. Отожмите его, когда перестанет обжигать руки, т.к. сыворотка легче отходит, пока масса теплая. Выложите все в миску, добавьте 2 чайные ложки соды и 1 чайную ложку соли, после чего хорошо размешайте руками. Снова отожмите руками и сформируйте из массы батон. Дайте ему полежать один час, после чего масса увеличится в объеме и будет готова к нарезке. Этот сыр будет храниться несколько дней в прохладном месте.

Если сыр сухой и крошится - возможно, что вы перегрели его или отжимали слишком сильно. Если сырная масса слишком мягкая и липкая - это признак того, что вы слабо прогрели или плохо отжали сыворотку.

## СЫРНЫЕ ШАРИКИ

На каждые пол-литра отцеженного творога добавьте 50 г топленого масла, чайную ложку соли, перца по вкусу и 2 столовые ложки сметаны. Вымешивайте массу до тех пор, пока она не станет однородной и мягкой. Формируйте сырки в виде мелких шариков. Такой сыр хорошо подходит для салатов.

## Рецепты домашнего сыра

Домашний сыр можно употреблять в пищу сразу же после приготовления как низкокалорийный продукт питания или же с добавлением сметаны. Он наиболее вкусен в охлажденном виде, но срок хранения его ограничен одной неделей в условиях холодильника. Сыр домашнего приготовления, в отличие от заводского, не содержит консервантов, чем и объясняется его короткий срок хранения.

Способ 1. Нагрейте 4,5 литра собранного молока до 24 - 26 градусов и добавьте 1 чашку закваски. Накройте и выдержите в теплом месте 12-24 часа, пока не образуется свернувшаяся масса и немного сыворотки сверху. Теперь нарежьте сгусток ножом вдоль и поперек на полудюймовые кубики. Емкость с массой поставьте в большую посуду с теплой водой. Нагревайте до 40 градусов, непрерывно помешивая, чтобы масса не слиплась. Не перегревайте - внимательно наблюдайте за температурой! Следите за твердостью частиц творога, периодически пробуя массу на вкус. Кто-то любит творог мягкий, а кто-то предпочитает твердый гранулированный, поэтому, когда масса покажется вам готовой, вылейте ее в дуршлаг, застеленный тканью, и отцеживайте 2 минуты. Вынув ткань из дуршлага вместе с содержимым, поместите ее под струю теплой воды и, постепенно

добавляя холодной, смойте сыворотку. Поместите массу в миску, добавьте соль, сливки по вкусу и хорошо охладите перед употреблением.

Способ 2. Добавить одну чашку закваски к 9-10 литрам теплого снятого молока. Размешать хорошо и вылить в большую латку с крышкой. Поставить ее в печь или духовку, нагретую до 32 градусов на всю ночь или на 12 часов. Утром отберите пол-литра сквашенного молока и поставьте в холодильник для использования в качестве закваски в следующий раз.

Оставшуюся часть снова поместите в духовку и оставьте там на 1 час при температуре 38 градусов. Нарезьте на кусочки и оставьте в духовке, не трогая без особой необходимости, пока сыворотка хорошо не отделится. Когда сырная масса поднимется наверх, выключите духовку и дайте ей остыть, не вынимая латку. Слейте сыворотку, а оставшуюся массу поместите в дуршлаг, застеленный тканью. Когда жидкость отделится, добавьте по вкусу соль и сливки.

Способ 3. Слегка подогреем 1 литр кислого молока на водяной бане. Большой дуршлаг застелите тканью, смоченной в горячей воде и вылейте подогретое молоко. Туда же добавьте 1 литр теплой воды и дайте отфильтроваться. Сделайте так еще два раза. После третьего раза выньте массу за концы ткани подвесьте для фильтрации на ночь. Осталось только добавить соль по вкусу.

Способ 4 . Влейте 2 литра скисшего молока в большую кастрюлю. Постепенно добавляйте туда кипящую воду, до тех пор, пока не начнет образовываться сырная масса. Дайте постоять, пока сгусток не всплывет и его можно будет вынуть. Смешайте сыр со сливками и слегка посолите.

## КИСЛЫЙ МОЛОЧНЫЙ ДОМАШНИЙ СЫР

Поставить 2 литра кислого молока на водяную баню и нагревать до образования сгустка. Вылить в фильтровальный мешок, оставить на 3-4 часа. Вынув, добавить сливки, соль и перец по вкусу.

## Делаем масло

Масло можно сделать из свежих и из кислых сливок с помощью различных приспособлений. Если вы делаете масло часто, то лучше купить маслобойку. Их существует множество вариантов, как ручных, так и электрических. Масло из свежих сливок сбивается дольше, чем из сметаны. Если сливки очень свежие, их нужно будет сбивать несколько часов. Из сметаны же масло сбивается за 30-35 минут. И сметана, и сливки сбиваются гораздо быстрее, если предварительно выдерживаются 2-3 дня в холодильнике. Масло из свежих сливок обладает мягким, нежным вкусом. Масло, полученное из сметаны имеет более богатый и насыщенный вкус.

## МАСЛО ИЗ СВЕЖИХ СЛИВОК

Если вы делаете масло раз в неделю из собираемых за это время сливок, то ваши сливки будут легче сбиваться и вкус масла будет хорошим, т.к. сливки за неделю успевают созреть. С той же целью можно оставлять сливки на несколько дней при комнатной температуре до начала скисания.

Вылейте холодные жирные сливки в емкость для сбивания. Постепенно увеличивая обороты миксера сбивайте сливки, проходя стадии а) сбитых сливок; б) крепко сбитых сливок, до стадии в) разделения смеси на масло и пахту. В маслобойке масло сбивается за 15-20 минут.

На последней стадии разделения на масло и пахту следует быть особенно внимательными. Сбавьте скорость, иначе вы все разбрызгаете. Когда смесь разделится, слейте пахту.

Сохраняйте ее - она великолепно подходит для выпечки бисквитов, блинов и для напитков. Теперь соберите мягкое масло деревянной ложкой или резиновым скребком в ком и слейте пахту. Влейте очень холодной воды и продолжайте вымешивать ком масла, вымывая, таким образом, остатки пахты. Так меняйте воду до тех пор, пока после вымешивания она не станет чистой. Прodelывайте это тщательно, т.к. если в масле останется пахта, она быстро испортится и испортит вкус масла. У вас получилось свежее масло. Если вы хотите его присолить, добавьте чайную ложку соли. Не подкрашенное масло имеет неаппетитный кремово-белый цвет, поэтому лучше запастись красителями для масла. Это поможет сделать его ярко желтым. Из одного литра хорошо сепарированных густых сливок получается примерно полкило масла и около 0,6 литра пахты.

## МАСЛО ИЗ СМЕТАНЫ

Заквасьте сливки, добавив 2 чашки закваски на каждый литр. Дайте постоять в комнате 24 часа, иногда помешивая. После этого охладите их за 2-3 часа и сбивайте. Если можете, во время сбивания добавьте в маслобоек краситель. Держите сметану и маслобоек в холодном месте и проводите сбивание на средней скорости. Обычно на сбивание сметаны уходит от 30 до 35 минут. На скорость сбивания влияет свежесть сметаны, температура и время, когда это молоко выдаивалось (утром или вечером). Когда масло сбилось в зерна размером с пшеничные, можно слить пахту и добавить очень холодной воды. Теперь очень медленно сбивайте масло с водой в течение одной минуты. Затем слейте воду.

Соберите масло в деревянную миску и добавьте две столовые ложки соли на каждые полкило масла. Дайте постоять несколько минут, затем с помощью деревянной лопатки соберите масло в ком, чтобы можно было слить сыворотку или воду, и хорошо перемешайте с солью. Попробуйте. Если масло слишком соленое, промойте его холодной водой. Старайтесь работать в холодном помещении, чтобы масло было охлажденным. Если же масло очень мягкое из-за жары, то обязательно охладите его в конце работы.

## Делаем йогурт

ЙОГУРТ делается так же, как закваска для сыра. Молоко нагревается до 38-40 градусов, добавляется закваска и смесь выдерживается при заданной температуре несколько часов. При температуре 38 градусов йогурт созреет через 5-6 часов, но если вы предпочитаете более острый вкус, то время выдержки можно увеличить до 10-12 часов.

Очень важно держать смесь при заданной температуре определенное время, чтобы введенная в молоко бактериальная флора достигла своего полного развития. Если у вас нет термостата для приготовления йогурта, пользуйтесь подручными средствами.

## ЙОГУРТ В ТЕРМОСЕ

Заполните почти доверху термос (лучше с широким горлом) теплым молоком (38 градусов). Добавьте две столовые ложки ранее приготовленного йогурта и хорошо перемешайте. Закройте крышкой и заверните в 2-3 махровых полотенца. Оставьте в теплом месте на всю ночь. Зимой лучшим местом будет батарея парового отопления.

## ЙОГУРТ В ДУХОВКЕ

Влейте один литр теплого молока в кастрюлю и добавьте три столовые ложки готового йогурта. Перемешайте, закройте крышкой и оставьте в теплой, нагретой до 38 градусов, духовке на ночь.

## ЙОГУРТ НА ЭЛЕКТРОГРЕЛКЕ

Поставьте регулятор электрогрелки на среднюю температуру и поместите ее в ящик с

крышкой. Емкость заполните теплым молоком, смешанным с закваской. Плотно закройте крышкой и оберните грелку вокруг емкости. Закройте ящик и утеплите его сверху одеялом. Через 5-6 часов йогурт готов.

## ЙОГУРТ НА СОЛНЦЕ

Вылейте молоко в стеклянный или керамический сосуд. Добавьте закваску, закройте стеклянной крышкой или куском стекла. Оставьте на солнце в теплый летний день на 4-5 часов. Следите, чтобы сосуд не попадал в тень, когда солнце перемещается.

## ЙОГУРТ НА КРАЮ ПЛИТЫ

Бабушка делала простоквашу, выставляя сосуд со свежим молоком на край плиты после обеда. Она добавляла 1 чашку закваски к 2 литрам молока и оставляла смесь на ночь, плотно закутав полотенцем. Если у вас есть дровяная печь, то этот метод работает прекрасно.

## Сыворотка

Сыворотка содержит немного белка и витамины группы В, однако она менее вкусна, чем молоко. Мне больше нравится сыворотка из коровьего молока, некоторые используют ее для приготовления супов и как заменитель молока. Я советую вводить в сыворотку различные вкусовые добавки. Здесь приведены два рецепта для приготовления напитка и сырной массы из сыворотки.

## КОРИЧНЕВЫЙ СЫРОК ИЗ СЫВОРОТКИ

Сыворотку постепенно нагреть до кипения и упарить до сиропообразного состояния. Снимите с огня и перемешайте в маленькой стеклянной посуде и держите в холодильнике. Массу можно намазывать на хлеб, крекер или использовать, как салатную заправку.

## ЛИМОНАД ИЗ СЫВОРОТКИ

В один литр сыворотки добавьте 6 столовых ложек сахара и сок двух лимонов.

Пейте охлажденным.

## Способы сохранения молока

В течение всего лета мы можем постепенно запастись молоком на зиму. Для этого нужно иметь специальные банки для консервирования или морозильную камеру.

## КОНСЕРВИРОВАНИЕ МОЛОКА

Тщательно вымойте банки, опустите их в горячую воду, доведите до кипения. Накройте банки крышками и кипятите 10 минут. Заполните горячую банку молоком, не доливая на 2-3 см до края. Поддерживайте температуру чуть ниже точки кипения. Следите, чтобы молоко не подгорело. Закройте банку крышкой, руководствуясь инструкциями для пользования и залейте горячей водой так, чтобы над крышкой был слой воды толщиной 5 см, как минимум. Поддерживайте слабое кипение в течение 3 часов. Затем дайте банкам остыть, не вынимая их из воды. В процессе пастеризации поддерживайте постоянное кипение, не перемещайте банки и следите, чтобы над крышками всегда было не менее 5-6 см воды. Такое молоко хорошо хранится всю зиму. По вкусу оно такое же, как сгущенное молоко.

Консервированное козье молоко может иметь резкий вкус.

## ЗАМОРАЖИВАНИЕ МОЛОКА

Для замораживания мы используем двухлитровые бумажные упаковки из-под молока. Мы заполняем их на тот же уровень и складываем края по сгибу. Если даже молоко используется через месяц или два, оно остается практически свежим. После этого времени оно может начинать сворачиваться и разделяться, что влияет скорее на структуру молока, но не на его вкусовые качества. Если такое молоко употреблять не позднее 2-х месяцев со дня приготовления, то вкус его остается таким же, как у свежего. Если хранить его дольше, то у него появляется тенденция к сворачиванию и разделению, что отражается только на структуре, но не на вкусе молока. Мы все равно употребляем его, предварительно размораживая, для питья и для приготовления еды.

#### Заключение.

Согласно ведическим писаниям, корова связана с Богом и Его играми. Корова также одна из "семи матерей человека" [Шримад-Бхагаватам 1.11.28]. Поэтому разумным людям, прежде всего, рекомендуется охранять коров.

Защита коров позволяет увеличивать производство молочных продуктов: творога и масла. Занятия сельским хозяйством и раздача пищи - главные бязанности торгового сословия, получающего ведическое образование и приученного делать пожертвования. Как царям доверена защита подданных, так торговцам доверена защита животных. Убийство животных, а коров в особенности, - признак варварского общества. Для полноценного питания человеку необходимо и достаточно иметь продукты сельского хозяйства, фрукты и молоко. Никакая индустрия не может произвести главного, в чем нуждается человек: риса, пшеницы, злаков, молока, фруктов и овощей.

Духовный учитель, являясь представителем Бога, передает наставления Господа и показывает, как, применив их на практике, добиться результата. В ведических писаниях Всевышний Господь совершенным образом учит, как счастливо жить в этом мире и в конце жизни вернуться домой к Богу. Он говорит нам, как можно просто решить все экономические проблемы – люди могут жить за счет натурального плодородия земли, защищая коров и питаясь их молоком, которое Господь дал коровам, чтобы они кормили людей. Таким образом, Шрила Прабхупада ради того, чтобы показать практическую ценность принципа "простая жизнь – возвышенное мышление" в соответствии с ведическим образом жизни, основал 12 ферм-общин сознания Кришны в Северной Америке, Южной Америке, Европе, Австралии и Индии. Преданные усердно трудятся на этих фермах, живя простой, естественной жизнью, посвящая мысли, слова и свою работу преданному служению Кришне. Поскольку жизнь в городах этого мира будет все больше и больше становиться адской, и в этом нет сомнения, те люди, которые пожелают уйти от своего прежнего искусственного образа жизни и встать на путь, указанный самим Господом, будут необычайно благодарны Его Божественной Милости Шриле Прабхупаде за то, что он дал людям возможность не только знать это в теории, но и в реальности – работать, таким образом, каждый день.

ИСКУССТВЕННЫЕ продукты питания дешевы и в то же время опасны для человека - пока еще никто не смог опровергнуть это стойкое убеждение потребителей в большинстве стран мира, знакомых с такими достижениями цивилизации, как генная инженерия, микроволновые способы приготовления пищи, и другими. Под их действием меняется не только организм человека, но и отношение к нему - искусственно созданная еда предполагает и искусственно созданного потребителя.

#### Опасные биотехнологии

В целом, в мире применение биотехнологии для выращивания урожая растет. Новые сорта кукурузы повысили урожайность полей, на которых они были посеяны, на 9%. В 1997 году такие сорта, устойчивые к вредителям, выращивались в США на 2,8 млн гектаров, что позволило сэкономить на инсектицидах \$190 млн. Соя, устойчивая к насекомым, также



позволяет существенно экономить на опрыскивании обычными ядохимикатами. Сокращение использования ядохимикатов не только экономически эффективно, но и благоприятно для окружающей среды. Большое количество таких продуктов экспортируют Австралия, Канада, Аргентина и США.

По своему отношению к таким продуктам страны разделяются на три группы. Одни, главным образом импортеры продуктов, - африканские страны, Малайзия и некоторые страны Латинской Америки - хотят, чтобы генетически измененные продукты имели "презумпцию виновности" до тех пор, пока не докажут обратного. Другие - основные экспортеры продуктов питания - вообще не хотели бы никакой сегрегации обычных и генетически измененных продуктов, так как это им экономически накладно. Третьи страны - в основном европейские - придерживаются промежуточной позиции. Они следят за общественным мнением в своих странах и оставляют за собой право запретить экспорт некоторых продуктов. А также сохраняют за собой возможность для экспорта своих аналогичных продуктов генной инженерии.

В феврале в Картахене собрались представители 170 стран для принятия решений по экспорту генетически модифицированных продуктов. Дело в том, что в августе прошлого года английский ученый из сельскохозяйственного института в Абредине впервые сообщил о предварительных результатах влияния генетически модифицированного картофеля на лабораторных животных. Картофель, который исследовал ученый, был модифицирован таким образом, чтобы производить натуральный инсектицид, который сможет защитить этот картофель против тли. Крысы, которых кормили этим картофелем, останавливались в развитии, и их иммунная система подавлялась. Кроме того, при перепроверке полученных данных другими учеными было найдено, что у крыс истончается слизистая кишечника и слабо развиваются такие органы, как почки и селезенка.

Крысы, кормленные обычным картофелем с добавкой инсектицида остались невредимы. Поэтому подозрение пало на особый вирусоподобный материал, который биологи используют для встраивания в ген необходимой вставки. Этот материал способствует изменению порядка в генах.

Возможно, вещество, которое используется для прививки нужных генов, присоединяется к неправильному месту внутри подопытного животного и начинает выдавать неправильные инструкции. Это не окончательные результаты, так как вредность модифицированного картофеля меняется от условий выращивания.

Эта же технология продолжает использоваться в генной инженерии. В частности, по такой технологии были получены кукуруза с натуральным инсектицидом против вредителей и соя, устойчивая к обычно применяемым гербицидам (как известно, такие соевые бобы используются, например, для производства маргарина "Рама").

Болезнь холодильников.

Вместе с новыми продуктами и технологиями питания неизбежно должны появляться и новые болезни. В 1980-х была открыта бактерия, названная листерией моноцитогенной. Одна из причин, по которой она столь коварна, - это то, что она может жить и размножаться в холодильнике. Бактерия вызывает у людей тошноту, рвоту и понос. Для пожилых, детей и беременных женщин она особенно опасна и даже смертельна, вызывая заражение крови и выкидыш. Многие люди, съевшие зараженный ею сыр или мясо, погибли. Озабоченные законодатели и компании предприняли действия по пастеризации сыра и уничтожению бактерии. Они значительно сократили ее популяцию, но бактерия не погибла окончательно. По-прежнему имеются жертвы и необходимость ужесточить систему контроля.

Наиболее часты случаи появления этой бактерии в пищевых продуктах в США, в основном в

сети “быстрого питания”. Свои мясные продукты в огромных количествах пришлось отзывать из магазинов и ресторанов таким известным производителям, как Sara Lee, Oscar Mayer Foods, B.B.Meat&Sausage, Ba Le Meat Processing&Wholesale. Последней новостью стало заражение этой бактерией крупных партий финского сыра.

Основной способ борьбы с этой заразой - профилактика. Она включает строгие меры контроля и обеззараживания продуктов на предприятиях пищевой промышленности, а также использование новых методов и технологий обеззараживания, таких как облучение и пастеризация в упаковке.

Классификация пищевых добавок в системе "Codex Alimentarius"

E100 - E182 - Красители. Усиливают или восстанавливают цвет продукта.

E200 - E299 - Консерванты. Повышают срок хранения продуктов, защищая их от микробов, грибков, бактериофагов, химические стерилизующие добавки при созревании вин, дезинфектанты.

E300 - E399 - Антиокислители. Защищают от окисления, например, от прогоркания жиров и изменения цвета.

E400 - E499 - Стабилизаторы. Сохраняют заданную консистенцию. Загустители. Повышают вязкость.

E500 - E599 - Эмульгаторы. Создают однородную смесь не смешиваемых фаз, например, воды и масла.

E600 - E699 - Усилители вкуса и аромата.

E 700 - E 899 - запасные индексы,

E900 - E999 - Пеногасители. Предупреждают или снижают образование пены.

Глазирователи, подсластители, разрыхлители, регуляторы кислотности и другие не классифицированные добавки входят во все указанные группы, а так же новую группу E1000.

Опасные добавки:

Вызывают злокачественные опухоли: E103 E105 E121 E123 E125 E126 E130 E131 E142 E152 E210 E211 E213-217 E240 E330 E447

Вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта: E221-226 E320-322 E 333 E338-341 E400 E407 E450 E461-466 E469

Аллергены: E230 E231 E232 E233 E239 E311-313

Вызывают болезни печени и почек: E171-173 E320-322

E407 – является вытяжкой из спинного мозга коров и может переносить коровье бешенство.

Нарушает давление: E250, 251

Не разрешены в России т.к. не завершен весь комплекс испытаний.

E103, E107, E125, E127, E128, E140, E153-155, E160d, E160f, E166, E173-175, E180, E182

E209, E213-219, E225-228, E230-233, E237, E238, E241, E263, E264, E282, E283

E302, E303, E305, E308-314, E317, E318, E323-325, E328, E329, E343-345, E349-352, E355-357, E359, E365-368, E370, E375, E381, E384, E387-390, E399

E403, E408, E409, E418, E419, E429-E436, E441-444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476-480, E482-489, E491-496

E505, E512, E519, E521-523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E554-557, E559, E560, E574, E576, E577, E580

E622-625, E628, E629, E632-635, E640, E641

E906, E908, E909-911, E913, E916-919, E922, E923, E924b, E925, E926, E929, E943a, E943b, E944-946, E957, E959

E1000, E1001, E1105, E1503, E1521

Запрещены в России

E 121 – Краситель цитрусовый красный 2

E 122 – Красный амарант

E 123 – Консервант формальдегид

Опасные и подозрительные: E102, 104, 105, 110, 111, 120, 124, 126, 130, 141, 150, 152, 171, 241, 477.

Список пищевых добавок, которые содержат в своем составе невегетарианские компоненты.

Aspic, calcium, stearate, cochineal, collagen, emulsifiers, enzymes, fatty acid, gelatin, glycerol, glycine, glyceryl, glycerol, isinglass, lard, lecithin, leucine, magnesium stearate, mono и diglyceri, monostearates, mousse, oleic acid, olein, oxystearin, palmitin., palmitic acid, pepsin, polysorbates, rennet, roe, spermaceti, stabilizers, stesrin, suet, triacetate, tween, vitamin D3.

Также невегетарианскими являются следующие “Е номера”

120, 140, 141, 153, 161-161g, 252, 270, 280, 322, 325, 326, 327, 352, 385, 404, 422, 430-436, 450, 470-478, 481-483, 491-495, 509, 516, 526, 540, 542, 545, 552, 570, 572, 585, 623, 627, 631, 635, 640, 904, 920.

Немного о сахаре.

При производстве сахара используется не костная мука, а животный уголь, получаемый при вакуумном сгорании костей. Костный уголь является наполнителем фильтрующего материала сахарочистных фильтров. Адсорбционная способность животного угля значительно выше, чем растительного. Кроме того, текучесть жидкости (сахарного сиропа) через них значительно выше, чем у растительных фильтров. Это и решило сферу применения животного угля.

“...Для процесса рафинирования сахара в начале прошлого века обычно использовался обычный древесный уголь, что снижало качество продукта и скорость процесса производства. Будучи владельцем завода по производству сахара Ансельм Пейн обнаружил, что возможно заменить древесный уголь на животный, тем самым ускорив процесс очистки и кристаллизации сахара. И в 1822 году он впервые публикует большую научную работу: "Theory of the Action of Animal Charcoal and Its Application to the Refining of Sugar." В ней он вводит новый способ анализа “деколориметрию” ("decolorimeter") для определения обесцвечивающей способности животного угля – это был один из видов ранних контрольных методов. Снова его работа приводит к появлению новой отрасли промышленности –

производство животного угля. Вот уже полтора века для обесцвечивания сахара используется предложенный им простой и оригинальный метод, до сих пор не утративший своей актуальности!..”

“...Все вы знакомы с механическими свойствами древесного угля, с его всасывающей способностью и как он может очищать воздух или вещества, подвергающиеся разложению. Животный уголь, более порозный, является в этом отношении еще более действенным, чем древесный...”

Немного о масле.

При жарке на масле необходимо быть крайне аккуратным. Все масла горят при определенной температуре. Масла, используемые для жарки, дымятся при температуре 180-190 градусов Цельсия. Если есть возможность, используйте посуду для жарки с термостатом.

Нагретое почти до температуры горения, масло разлагается и происходит образование свободных радикалов и метаболитов, таких как бензипрены - чрезвычайно токсичные вещества, вызывающие рак.

Из-за масла, которое печень не может переварить должным образом, неисправимо нарушаются функции печени и уменьшается способность организма к перевариванию и усвоению пищи.

Характеристики масел и животных жиров:

Гхи - очень хорошее масло для жарки, хотя сейчас в нём могут присутствовать гормоны и антибиотики, используемые при питании животных. Имеет высокую температуру горения и вполне устойчиво к окислению. Окисление измеряется показателем пероксида. Чем выше цифра, тем больше прогоркло масло. На окисление влияют три фактора:

1) Свойства масла:

Некоторые масла очень стойкие, другие становятся ядовитыми после одной жарки.

Арахисовое масло: одну и ту же порцию масла можно использовать для жарки ежедневно, при условии, что вы пользуетесь им всего несколько часов в день.

Пожалуйста, обратите внимание на то, что арахисовое масло часто сильно загрязнено афлотоксинами (сильнейшие канцерогены, продукты жизнедеятельности плесневых грибов, таких как *Aspergillus Flavus*).

Подсолнечное масло. Можете жарить на нем хоть целый день (без перерывов). Но на следующий день его нужно заменить.

Кокосовое масло. На нем можно жарить, если оно не в бруске. Твердые жиры и масла чрезвычайно вредны для здоровья, от них нужно полностью отказаться (в том числе и от маргаринов!)

Гхи. Очень хорошо для жарки, но редко используется в приготовлении большого количества пищи, так как оно более дорогое, чем растительные масла.

Ни одно из масел для жарки не должно начинать в процессе приготовления гореть, дымиться. Если это случится, масло нужно заменить свежим маслом.

2) Температура:

Чем горячее масло, тем быстрее оно окисляется и затем разлагается.

Масла, содержащие поли-ненасыщенные жирные кислоты, нагревать нельзя. Это большинство масел, полученных холодным прессованием, нерафинированных, и некоторые ореховые масла; льняное, масло из пшеничных проростков и некоторые другие.

Оливковое масло содержит в основном моно-ненасыщенные кислоты и подходит для жарки на сковороде, но не для жарки во фритюре.

### 3) Фактор времени

Чем дольше масло используется, тем сильнее окисляется. В промежутке между жарениями, для того, чтобы замедлить окисление, масло нужно хранить в холодном месте, защищенном от света. Если во время жарки в масле остались частицы пищи, они сгорают и вызывают его быструю порчу.

Как долго можно жарить на одной порции масла?

Существуют простые тестовые полоски, с помощью которых можно измерить степень окисления масла.

Употребление большого количества жареных блюд и использование в них старого, дешевого и испортившегося масла - одна из главных причин плохого здоровья и проблем с печенью и пищеварением, от которых страдают многие люди.

Будьте предельно аккуратны с перетопленным сливочным маслом зарубежного производства. Скорее всего, оно разбавлено всевозможными добавками, хотя об этом и не написано на этикетке, но запах говорит сам за себя. В норвежском топленом масле в жестяных банках может содержаться рыбий жир.

Будьте осторожны в использовании западного масла т.к. болезнь английских коров перешла в Германию и другие страны Европы.

Опасности в питании:

Несовместимые пищевые продукты.

Смешивание равных количеств меда, топленого масла, жира и воды, вне зависимости от комбинации или всех четырех вместе ведет к их несовместимости.

Смешивание равных частей меда и топленого масла, разведение или запивание их дождевой водой категорически запрещается. Аналогично, смешивание меда и семян лотоса; медовухи, виноградного вина и браги; молочных напитков и напитков из кукурузной муки; куркумы и горчичного масла.

Редька с бобовыми, перец длинный и перец черный с медом, паслен черный с патокой.

Творог является тяжелой пищей для переваривания, поэтому нельзя его в свежем виде совмещать с бобовыми, крахмалистыми веществами, но его очень хорошо совмещать с овощами и фруктами.

Фрукты, соки, компоты также хорошо есть не с основным приемом пищи, а спустя 1,5 часа.

Дыня с любыми другими продуктами превращается в яд.

Молоко.

Из всех продуктов самым "несовместимым" является молоко. Его никогда не следует смешивать со следующими продуктами: бананами, зеленой тыквой, лимоном, растительным

маслом, редиской, солью, кунжутными сладостями и йогуртом.

Йогурт не следует смешивать с молоком, бананами, горячим чаем и горячей пищей вообще.

Все кислые субстанции несовместимы с молоком, включая кислые фрукты, рис, просо итальянское и фасоль.

После употребления зелени не пейте молоко.

## МЕД

Правила насчет меда.

1. Проверить качество меда можно, капнув в него каплю уксуса или йода. Если уксус шипит или синеет йод, значит, плохой.
2. Мед нельзя хранить в полиэтиленовой посуде.
3. Мед нельзя подвергать тепловой обработке выше 50 градусов Цельсия (о меде см. в главе о качествах продуктов питания.)

Сметана.

В некоторых производствах в сметану для загустения добавляется костная мука.

Сыр.

Что касается плавленого сыра, то он может делаться путем размягчения и переплавления старого затвердевшего сыра и сырных обрезков.

Один важный момент: с медицинской точки зрения употребление в пищу выдержанного магазинного сыра гарантирует образование камней в почках.

Часто, несмотря на все санитарные нормы, ваш сыр отрезан тем же ножом, что и колбаса. Единственно приемлемое решение – покупать круг сыра и резать его самим.

Жевательная резинка.

Жевательная резина STIMOROL ("неповторимый устойчивый вкус") содержит ингредиент Gelatin, который получен из говядины.

Дрожжи.

Дрожжи быстрого приготовления во многих случаях содержат эмульсификатор, называемый в Европе E171. Это Диглицерол, который обычно происходит из сала мертвых животных.

Повторно разогретая или несвежая пища.

Приготовленный салат уже через полчаса теряет половину своей ценности. Более того, в нем начинают усиленно развиваться микроорганизмы (особенно, если заправлять сметаной или майонезом) и нитраты активно превращаются в нитриты.

При повторном разогревании теряются также почти все ценные вещества. Остаются калории и продукты бактериальной деятельности (ведь микробы развиваются даже в холодильнике, хотя и гораздо медленнее, чем при комнатной температуре).

Особенно вреден повторно разогретый рис.

Молоко также повторно не разогревается, так как теряет свою биологическую активность.

Шлифованный рис.

Его советуют избегать по тем же причинам, что и белый хлеб - такой рис закисливает организм. По возможности лучше покупать менее очищенный рис 2-го сорта, а еще лучше - бурый (желтый) рис.

Сухофрукты.

Диетологи не рекомендуют также сухофрукты, обработанные раствором сернистой кислоты или сернистым газом. А по технологии подобной обработке у нас подвергают яблоки, груши и большую часть абрикосов. Курага без двуокиси серы имеет более темный, почти коричневый, до бурого, цвет. Обработанные сухофрукты желательно замачивать на несколько минут в чуть теплой воде, тогда большая часть двуокиси серы перейдет в раствор.

Кофе.

Любители кофе чаще страдают от переломов.

Группа американских ученых утверждает, что употребление кофе и вместе с ним кофеина женщинами ведет к разрушению костной ткани. Особенно ярко это проявляется у женщин в постклимактерическом периоде. Для молодых любительниц этого напитка "передозировка" чревата постепенным истончением костной ткани, такие женщины после 50 лет чаще страдают от переломов из-за повышенной ломкости костей.

Специалисты советуют ограничивать и количество чайного напитка, ведь в нем тоже находится кофеин.

Трифала.

В основном вся трифала выпускаемая промышленно, очень низкого качества. Если вы хотите действительно высококлассную трифалу, то купите отдельно сушеные амалаки, бибхитаки и харитаки и перемалывайте их в небольшом количестве на неделю, две. Все травы, которые были перемолоты много времени тому назад, окисляются под воздействием кислорода, и их лекарственная ценность значительно снижается.

Если вы принимаете трифалу для улучшения пищеварения и для очищения, то гораздо лучше просто принимать амалаки. Амалаки намного дороже и ценнее других компонентов трифалы. Если вы будете покупать сухие плоды амалаки, то это будет намного дешевле, чем покупать фабричную трифалу.

Трифалу, которая часто продается на базарах и которая производится в домашних условиях вообще покупать опасно (из-за антисанитарных условий ее приготовления) и качество такой трифалы, как правило, очень низкое.

Вся трифала промышленного производства содержит антиоксиданты и консерванты (химикаты, которые являются канцерогенами).

Напитки с аспартамом. (Кока-кола лайт, Пепси-кола лайт...)

(Аспартам известен также под такими названиями, как "NutraSweet", "Equal", "Spoonful", E 951.)

Если аспартам нагревать до 30°C, то древесный спирт (метанол), содержащийся в аспартаме, превращается в формальдегид, а из последнего образуется муравьиная кислота, которая в свою очередь вызывает метаболический ацидоз (муравьиная кислота - это яд,

выделенный из жала красных муравьев). Отравление метанолом имитирует рассеянный склероз.

В случае системной красной волчанки мы обнаружили, что это заболевание распространилось столь же широко как и рассеянный склероз, особенно среди тех, кто пьет коку-колу лайт и пепси-колу лайт.

Также как и в случае отравления метанолом, в случае системной красной волчанки, было замечено, что жертвы выпивали по 3 - 4 банки напитка (в 1 банке примерно 350мл) в день, а некоторые даже больше.

В случаях системной красной волчанки жертвы, как правило, не знали, что аспартам способствует развитию этого заболевания. Заболевшие продолжали употреблять аспартам, что ухудшало течение волчанки и становилось опасным для жизни.

Когда мы убеждали людей отказаться от продуктов, содержащих аспартам и они прекращали их принимать, заболевание принимало более легкое течение. К сожалению, мы не могли добиться обратного развития заболевания. В том случае, если был диагностирован рассеянный склероз (когда на самом деле заболевание было следствием отравления метанолом) большинство симптомов после отмены аспартама исчезало. Мы даже наблюдали случаи восстановления зрения и слуха, пропадал звон в ушах.

Если вы используете аспартам ("NutraSweet", "Equal", "Spoonful" и т.д.), и страдаете от симптомов фибромиалгии, спазмов, судорог, стреляющих болей, головокружения, головных болей, депрессии, суставных болей, звона в ушах, у вас немеют ноги, ухудшается зрение, наблюдается потеря памяти, вас беспричинно охватывает беспокойство, то у вас, возможно, развивается болезнь, вызванная приемом аспартама!

Посол из Уганды сообщил, что в одной из отраслей пищевой промышленности в их стране к сахару добавляется аспартам! Он также отметил, что у одного из лидеров этой индустрии сын уже давно не может ходить, а ведь их семья принимает активное участие в употреблении этой продукции!

Аспартам первоначально был включен как подсластитель в состав 100 различных изделий. Сейчас существует около 5000 продовольственных товаров, в которых содержится этот химикат, некоторые уже ослепли.

Метанол, содержащийся в аспартаме, в сетчатке глаз превращается в формальдегид. Формальдегид по классификации относится к той же группе веществ, что и мышьяк с синильной кислотой - смертельные яды! К тому же он является причиной развития неврологических заболеваний.

Аспартам изменяет содержание химических веществ в мозге. Одно это может служить основанием для наложения жесткого запрета на использование аспартама. В частности, он способствует изменению уровня допамина в мозге.

Аспартам также может стать причиной возникновения врожденных дефектов.

Нет ни одного соображения, руководствуясь которым можно было бы разрешить использование аспартама. Это не диетический продукт!

Аспартам особенно опасен для диабетиков. Все врачи знают, что метанол может сделать с диабетиком. Ретинопатия у диабетиков может возникнуть вследствие отравления аспартамом. Аспартам способствует тому, что уровень сахара в крови становится не контролируемым, в результате чего многие пациенты впадают в кому. К сожалению, многие умирают.



Конференция Американского Колледжа Врачей сообщила, что перевод диабетика с сахара на продукты, содержащие аспартам, приводил, в конечном счете, к развитию комы. Врачи в этих случаях не могли контролировать уровень сахара в крови. И, в результате, пациенты впадали в кому и умирали. Наблюдалась также острая потеря памяти, которая возникала из-за того, что аспарагиновая кислота и фенилаланин, при условии отсутствия других аминокислот, образующих белок, являются нейротоксичными. Они проходят через гематоэнцефалический барьер в мозг, и вызывают поражение нервных клеток.

Доктор Руссел Блейлок, нейрохирург, сказал: "Эти вещества стимулируют такие процессы, которые способствуют гибели нейронов, в результате чего возникают повреждения мозга различной степени тяжести". (Доктор Блейлок выпустил книгу под названием: "Экзотоксины: вкус, который убивает").

Доктор Х.Д.Робертц, специалист по диабету и эксперт в области отравлений, вызванных аспартамом, выпустил книгу "Защита от болезни Альцгеймера". Он утверждает, что аспартам играет роль в развитии болезни Альцгеймера. Доктор Х.Д.Робертц утверждает, что "после того как аспартам впервые появился на рынке, среди пациентов с диабетом стали наблюдаться случаи ухудшения памяти, зрения, появления неврологической симптоматики".

Доктора ассоциации Американского Колледжа Врачей признали, что не ведали о таких эффектах аспартама.

Фенилаланин, содержащийся в аспартаме, изменяет порог чувствительности, истощает запасы серотонина, что способствует развитию маниакальной депрессии, припадков паники, злости и насилия.

Выявлено 92 симптома, которые возникают при отравлении аспартамом, вплоть до комы и смерти. Большинство из них являются неврологическими, так как аспартам поражает нервную систему.

В жарких странах диетические напитки пользуются особенно широким спросом. Служащие и женщины пьют их в течении всего дня. Напомню, что при температуре выше 30°C из аспартама образуется метанол. Не удивительно, что у всех этих людей появлялись симптомы, идентичные тем, которые возникают при отравлении аспартамом.

Доктор Робертц утверждает, что употребление аспартама во время беременности приводит к развитию врожденных дефектов у ребенка.

Доктор Люис Элсас, педиатр и профессор генетики, из университета Эмори, доказал, что фенилаланин скапливается в структурах головного мозга, вызывая умственную отсталость.

По лабораторным данным, у животных развивались опухоли мозга, при этом фенилаланин превращался в ДХР, фактор роста опухоли мозга. Когда доктор Эсписто читал лекцию про аспартам, один из врачей в аудитории, нейрохирург, сказал: "Когда мы исследовали удаленную опухоль мозга, то обнаружили в ней высокое содержание аспартама".

Stevia - это не пищевая добавка, которая помогает метаболизироваться сахару, о которой говорят как об идеальной для диабетиков. Если на этикетке написано "БЕЗ САХАРА" - даже не задумывайтесь над этим, в этом продукте есть аспартам.

Сенатор Говард Хеценбаум написал закон, в котором говорилось, насколько опасен аспартам, и могли быть информированы женщины, имеющие детей, беременные. По этому законопроекту планировалось также провести независимое изучение проблем, существующих в обществе (изменения в химической структуре мозга, припадки, неврологические симптомы). Но это начинание было загублено.

Литература: письма Шрилы Прабхупады; “Шримад Бхагаватам” А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады; лекции О.Г. Торсунова; Аштанга Хридаям; “Первый учебник вайшнава”; “Шесть Госвами Вриндавана”; “Чайтанья Чаритамрита”. Филлис Гобсон “Как сделать сыр, масло, йогурт”.