

ВОПРОС СПЕЦИАЛИСТУ

Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает.

Д Боккаччо

Ко мне обращается много людей, желающих постичь [философию АЮРВЕДЫ](#) и с ее помощью обрести здоровье, жить долго и счастливо в гармонии с окружающим миром. Рекомендации АЮРВЕДЫ предназначены для того, кто действительно хочет быть здоровым. Многие пациенты моей

[клиники](#)
[VEDAMED](#)

уже воспользовались моими консультациями и продолжают применять различные аюрведические травы и масла, БАДы, специи и приправы для успешного укрепления организма и поддержания активной жизнедеятельности.

Буду рад помочь всем, кто обратится ко мне за советом. Пишите, звоните, покупайте [на туральные аюрведические препараты](#) в магазине VEDAMED и – Будьте здоровы с АЮРВЕДОЙ!

АЮРВЕДА-МАСТЕР,
Александр Калинин

ВОПРОС:

Добрый день!

У мужа около полугода не проходит кашель.

Астма и аллергия - не подтвердились.

Кашель сухой. Посоветуйте, если что- то можно сделать.

ОТВЕТ:

Непродуктивный кашель часто встречается также, когда из-за нарушенного пищеварения (рефлюкс) кислоты поднимаются по пищеводу, обжигая вокруг себя незащищенные ткани, и доходят до верхних дыхательных путей, вызывая подобные

симптомы. Необходимо в этом случае применять аюрведические средства, диету, регулируемую кислотность, а также строго исключить из ежедневного потребления следующие продукты: уксус, алкоголь, дрожжи. Стоит обратить внимание на горячие эмоции (гнев, зависть, ревность), разжигающие данную проблему. Непродуктивный кашель не всегда связан с рефлюксом. Иногда подобные симптомы говорят о повышенной сухости в организме, что вызывает спазматический кашель. В таких случаях рекомендуется принимать увлажняющие средства (например, корень солодки), промасливание (снехана) организма снаружи специальными аюрведическими травами, а изнутри - прием свежей теплой, маслянистой пищи. Сведана - мокрая сауна или специальные аюрведические процедуры, вызывающие потоотделение, тоже могут эффективно помочь при этой проблеме. Опухоль щитовидной железы может послужить триггером соответствующего состояния. Поэтому, как не раз подчеркивается в АЮРВЕДЕ, необходимо осуществить сбор и обработку релевантной информации для успешного диагностирования и лечения.

ВОПРОС:

Здравствуйтесь, меня зовут Ирина. Я живу на севере страны, мне 35 лет. Ужасно хочется похудеть. Я честно говоря, запуталась в массе советов в журналах, и в рекомендациях диетологов: "плотный завтрак", "нужно правильно «подпитать» организм" и пр. А мне, честно говоря, в рот не лезет: ни овощные гарниры, ни вареное мясо, ни йогурты, ни ржаной хлеб и т.д. Может, АЮРВЕДА поможет и разъяснит. Заранее вам очень благодарна.

ОТВЕТ:

Здравствуйтесь, Ирина. Я попробую объяснить с точки зрения индийской медицины. Согласно АЮРВЕДЕ, физический корень всех болезней - в неправильном пищеварении. Таким образом, поддержание хорошего пищеварения является ключом к оптимальному здоровью. «Агни» это - санскритский термин для пищеварительного огня. Есть много факторов, ухудшающие его работу, такие как стресс и неправильное питание. Тем не менее, соблюдение определенных правил могут заметно улучшить «агни». Главным правилом является - начать день с идеального завтрака. Для того, чтобы понять какой завтрак идеальный для вас, необходимо определить свою *пракрити* (конституцию). Например, человек с КАПХА конституцией может вообще пропустить завтрак, ограничившись теплым травяным чаем, приблизив время обеда. Люди ВАТА

конституции должны съесть очень маленькое количество пищи. Люди ПИТТА конституции обязательно должны подкрепиться. Представьте, что ваш живот - это камин, который нагревается исключительно с помощью дров. Чтобы его разжечь утром, необходимо начать только с палочек небольшого размера, бумаги, увеличивая постепенно их размер, пока огонь действительно хорошо не разгорится. Огонь будет теперь оставаться сильным в течение всего дня с добавлением правильного размера дров. «Агни», как огонь в камине. С восходом солнца в небе наш внутренний огонь пробуждается также. Утренний огонь очень слабый и только не совсем разумный человек утром ест тяжелую пищу, например, суфле, колбасу, бекон, в особенности, если он КАПХА или ВАТА конституции. Кофе натошак тоже угнетает огонь пищеварения. Если вы кушаете фрукты, горячие каши из цельного зерна на завтрак - это подобно правильному разжиганию огня с помощью бумаги. Огонь укрепляется, готовясь к главному заданию: принятие пищи на обед. Идеально АГНИ разжигается утром. Это приносит пользу пищеварению, повышает усвоение продуктов и улучшает обмен веществ. Необходим подбор подходящих вашей конституции круп и специй. Если окажетесь голодными в течение нескольких часов, значит, ваш пищеварительный огонь жив и здоров. В АЮРВЕДЕ для оптимального расчета берется время (время суток, сезон, возраст), а также время приготовления, то есть не только сколько готовилась еда но и ее временная свежесть, географическое место. Важным параметром также служит преобладание определенного вкуса или размер порции. Понятно,

что чтение газеты, еда в спешке превращают самую полезную еду в бесполезную нагрузку для пищеварения. К еде в АЮРВЕДЕ относятся, как к священному процессу. Приятного и полезного вам завтрака. Читайте [рецепты здоровья](#) от АЮРВЕДЫ

ВОПРОС:

Добрый день. Меня зовут Андрей. Я живу в Араде. В последние несколько месяцев у меня возникли проблемы с повышенной кислотностью и жжением в области живота. Может ли мне помочь АЮРВЕДА?

ОТВЕТ:

В АЮРВЕДЕ повышенная кислотность связана с нарушением количества и качества Агни (огня в ЖКТ). Первое, что необходимо найти в образе жизни и диете Андрея причины данного сбоя. Второе - устранить главные факторы: пракрити (природная конституция-Пита) обуславливает развитие дисбаланса, диета - много острого и кислого вкуса, преобладание жареной пищи, место работы (например, горячий цех), время года (например, июль август), период жизни (30-50-время повышенного огня в организме), стресс или горячие эмоции и многие другие факторы берутся в расчет. При данных обстоятельствах естественное количество огня в организме резко нарушается и возрастает, вызывая соответствующие заболевания. АЮРВЕДА насчитывает 40

заболеваний, связанных с возрастанием огня. В аюрведической медицине применяются также растения и формулы, приводящие к балансу этого элемента. Например, амалаки, шатавари, солодка, мягкие слабительные семена кумина. Виречана (мягкие слабительные) - это еще один способ снизить данный дисбаланс. Поэтому Вам необходимо проконсультироваться со специалистом по АЮРВЕДЕ, который поможет назначить правильное лечение.

ВОПРОС:

Здравствуйте, меня зовут Катя. Я из Бат-Яма, мне 40+. В течение приблизительно 3-х лет я чувствую, что у меня есть часто комок слизи, который застревает в горле. Когда появился комок, я немного кашляла, и долго не могла избавиться от кашля.

ОТВЕТ:

Симптомы, описанные Катей, говорят о повышенном холоде в ее организме. Можно предположить, что она принадлежит к капха или капха-вата [пракрути](#). В АЮРВЕДЕ объясняются подобные симптомы неправильным образом жизни, проживанием во влажном климате, малоподвижным образом жизни, преобладанием соленого и сладкого вкуса в диете употреблением не очень свежей и холодной пищи, часто увеличивают количество слизи и холода в организме. АЮРВЕДА говорит всегда о балансе и комплексном подходе к болезни. В данном случае, необходимо начать аюрведическое очищение организма. Часто используется для этой цели трифала или харитати - специальные лекарственные травы. Дальнейшим шагом станет укрепление Агни в ЖКТ. Для снижения слизи подойдет также смесь куркумы и не вареного меда, дымовая ингаляция куркумой, чай с имбирем. Можно использовать насыя процедуру - прогревание и массаж верхней части тела, а также закапывания специальных аюрведических капель. Рекомендую избегать холода, использовать в йоге анти капха асаны, полоскать горло и ротовую полость раствором куркумы и соли.

ВОПРОС:

Здравствуйте, в нашей семье я и мой муж страдаем запорами. Я - стройная, слежу за своим питанием, ем много салатов, хожу несколько раз на спортивные занятия на тренажерах, много пью воды. Мой муж, напротив, не спортивный, полный мужчина, постоянно ест комплексный обед на работе. Оказалось, что он тоже страдает этим недугом. Мы не любим принимать таблетки. Что делать?

ОТВЕТ:

Запоры - это состояние, когда человек не в состоянии очистить свой кишечник. По статистике от 30 до 40 процентов населения страдает этой проблемой. На самом деле из за деликатности этой темы считается, что число страдающих этим недугом намного больше. Запорами страдают люди всех возрастов. Лица, страдающие запорами, часто испытывают сильную боль и дискомфорт при прохождении фекалий, иногда это заканчивается разрывом кровеносных сосудов в анальном отверстии. К сожалению, большинство горожан живет в постоянном нервном напряжении, страдают от стрессов и умственного переутомления. Поздний подъем утром, удаленность работы не позволяет провести надлежащим образом утренний туалет. Отказ утром от похода в туалет из за нехватки времени - одна из главных причин. Конечно, есть много других причин такие, как частое употребление чая и кофе, потребление рафинированной пищи без пищевых волокон, низкое потребление жидкостей, употребление не свежей, сухой и холодной пищи. Поздний отход ко сну, инсомния (расстройство сна), тревога, печаль, депрессия, прием некоторых лекарственных средств, курение, малоподвижный образ жизни или наоборот, очень интенсивные нагрузки вызывают запор. АЮРВЕДА уделяет пристальное влияние работе кишечника. Его неправильное функционирование ведет к образованию амы (не переваренной пищи). Впоследствии, накопление амы служит базисом для развития большинства болезней. В АЮРВЕДЕ выделяют три основных типа: [ВАТА](#), [ПИТТА](#), [КАПХА](#). Первый тип (Вата) вызывается сухостью кишечника и он самый распространенный. Обезвоживание организма часто приводит к запорам. Не переваренные, высохшие токсины, прилипшие к стенкам кишечника, мешают его нормальному функционированию. Второй тип (Капха) вызван скоплением большого количества слизи в кишечнике; этот процесс сопровождается ощущением тяжести, тупой боли, вялости, утомляемости, что так же затрудняет работу кишечника. Язык, покрытый обильным белым налетом, вздутие живота, беловатый стул обильный со слизью, отечность – основные характеристики Капхи. Третий тип (Пита) встречается редко и связан с воспалением толстого кишечника, которая обуславливает болезненность и неправильную работу не только толстого кишечника, но и нарушение работы печени и не сбалансированного оттока желчи. Основные признаки: язык красноватый с желтым налетом, обильное потоотделение с не острым, нехорошим запахом. Запор Питта-типа часто сопровождается жаждой, взрывом горячих эмоций, раздражительностью, гневливостью, Нередко возникает необходимость в очищении печени и в ее укреплении. У каждого типа своя этиология, своя линия лечения. В любом случае, пациентам не дают сразу слабительные. Для устранения газов, облегчения нисходящего движения Ваты (апаны) нужно добавлять в пищу специи, регулирующие пищеварение: кузбара, корень солодки, фенхель, имбирь, кардамон или асафетиды. Необходимо укрепить огонь пищеварения с помощью трав и диеты, выводящей аму(токсины), а лишь после этого подобрать правильное слабительное. Стоит обратить внимание на некоторые лекарственные формулы: например, трифала (в переводе означает «состоящая из трех фруктов») - при правильно подобранной дозе не только действует, как мягкое слабительное, но и постепенно укрепляет и омолаживает пищеварительный тракт.

Рекомендую также использовать домашние средства:

Можно съесть два яблока каждое утро.

Выпить полстакана лимонного сока + полстакана воды с добавлением щепотки соли.

Каждое утро съесть папайю на пустой желудок или сделать фруктовый салат, содержащий

свежую папайю и гуаву. Такой салат подходит для любого времени суток.

Изюм, замоченный на ночь и принятый ранним утром на пустой желудок.

Одна столовая ложка семян льна замачивается в стакане с водой, настоять 3 часа, потом выпить эту настоянную воду семени льна перед сном.

Апельсиновый сок подходит в любое время дня.

В качестве мягкого послабляющего средства хорош также сок алоэ. В сок алоэ полезно

добавить немного имбиря в виде порошка.

ВОПРОС:

Каждую зиму мучаюсь: у меня сухость кожи и трещины на руках. Перепробовала десятки различных кремов - иногда помогают, но не решают проблему полностью. Прислушиваюсь к натуропатам, стараюсь есть только органические продукты, ежедневно плаваю в открытом бассейне целый час. Что еще можно сделать. Я понимаю, что, наверное, затронут мой иммунитет. С большой благодарностью Света.

ОТВЕТ:

Если вы спросите, что управляет миром, то тветы могут быть разнообразными: деньги, инстинкт самосохранения, любовь. АЮРВЕДА-МАСТЕР укажет на доши Вата, Пита, Капха. Эти физические энергии ответственны за разрушение и поддержания баланса в

космосе и внутри человека. Например, сухость кожи говорит о нарушениях, связанных с возрастанием Вата доши во всем организме; просто видимые симптомы выражаются в сухости кожи. При дальнейшем рассмотрении - вероятность запора и начальной стадии остеопороза у женщин 50+. Увеличение Ваты порождает головокружение, слабость, мигрень, сухость в горле, тремор, боль во всем теле (особенно в спине, позвоночнике, суставах), бессонницу, быструю утомляемость. Что делать? - бежать в аптеку, попросить увлажняющий крем или позвонить подруге с надеждой, что у нее есть хороший косметолог? Доши ничего вам не скажут, но продолжают свою работу. Можно возмутиться, сказать, что во всем виноваты погода, экология или медицинские работники, которые не достаточно квалифицированы. А можно успокоиться и обратиться к мудрости АЮРВЕДЫ..АЮРВЕДА перечисляет большой список факторов, увеличивающих Вату дошу, например, употребление сухой, жесткой и холодной пищи. Вата доша выходит из баланса при употреблении в пищу острого, горького, вяжущего вкуса. Человек, не соблюдающий режим дня, нарушает в своем организме определенные процессы, связанные с обновлением тканей. В сухой, зимний период человек, не придерживающийся правильного поведения и диеты внутреннего и внешнего промасливания, «притягивает» к себе болезни. Множество других факторов также влияют на повышение ВАТА доши: тряска в транспорте, несвоевременное удовлетворение естественных телесных позывов (уринации, дефекации, голода, жажды и т.д),

чрезмерное и не совсем правильное занятие сексом, излишняя болтливость, умственные перегрузки, стрессы, страхи, тревоги, беспокойства, сомнения, неудачи. Не приносят пользы для организма также: интенсивные занятия спортом, соревнования; плавание, купание в холодной воде в течение длительного времени без подготовки; пешие прогулки на очень большие расстояния; длительное сидение за телевизором или компьютером. Влияют на кожу также экстремальные температурные нагрузки, долгое сидение в ванне с очень горячей и хлорированной водой, использование промышленного мыла, косметических средств, бытовой химии. Как мы видим, сухость кожи может быть вызвана огромным числом причин, поэтому сухая кожа выглядит тусклой и безжизненной, так как накопление ВАТА доши в организме оказывает на весь организм подобное влияние. Правильно подобранная диета, правильный образ жизни изменяют вектор этой силы - укрепляют все ткани организма, а не разрушают. Рекомендации: при умывании не пользуйтесь горячей водой. Хорошо увлажняет кожу топленое масло или натуральные сливки. Обычное мыло или средства для умывания уничтожают защитный жировой покров кожи и увеличивают ее дополнительно сухость. Очень полезно употребление свежей теплой пищи с небольшим количеством масла гхи (топленое) или оливкового масла. Диета должна включать вкусы, снижающие вату - соленый сладкий кислый. При употреблении фруктов нужно добавлять специи - корица, кардамон, имбирь. Пить горячие напитки в достаточном объеме. Постараться исключить прием холодных напитков. Сырые овощи в рационе необходимо заменить на вареные и резко сократить употребление салатов. Употреблять лекарственные растения - увлажняющие, с теплым действием (вирья).

АЮРВЕДА-МАСТЕР способен выявить основные причины, которые способствуют накоплению ВАТА доши в организме и постараться снизить эффективность и интенсивность подобных факторов.

ВОПРОС:

У меня сильная инсомния (расстройство сна) - я мучаюсь от дурных снов большую часть ночи. Иногда я вижу ночные кошмары, иногда я даже задыхаюсь во сне. Возможно ли лечение?

ОТВЕТ:

Причин, расстраивающие ваш сон может быть много. Но прежде, чем объяснить способы решения вашей проблемы, необходимо знать физиологию плохих снов. Часть из симптомов, описанных вами, свидетельствуют о не решенных вами конфликтах. АЮРВЕДА говорит о том, что эмоции и чувства должны тоже перевариться ночью. Кошмары, дурные сны говорят об эмоциональном несварении. Давайте заглянем в причины, мешающие сну. Попробуйте найти здесь свои промахи. Первое - перед сном необходимо быть спокойным, общаться с родственниками или друзьями в приятной атмосфере. Не подходят перед сном: занятия спортом, горячие политические споры и азартные игры, просмотр спортивных игр, приводящие к выработке гормонов действия и борьбы, относящиеся к дневному циклу. Обычно, подобные ночные бдения сочетаются хорошо с алкоголем, кофе, никотином и другими энергетическими напитками или чипсами с соленым и острым вкусом. В АЮРВЕДЕ классифицируют данное поведение, как неправильный выбор, ведущий к болезням. Одновременно возбуждаются две доши - ВАТА доша, ответственная за нервную систему, и ПИТТА доша, ответственна за метаболизм в организме. Творческая работа также не подходит, она уносит далеко, раздражая и возбуждая нервную систему. Некоторым удастся уснуть, но после могут проснуться или будут сниться дурные сны о нерешенных проблемах. Вообще, АЮРВЕДА настоятельно рекомендует отходить ко сну до десяти часов (время капха), как существам, у которых есть природный ритм времени. К сожалению, неправильный отход ко сну рождает вымышленные мифы о животных (сова или жаворонок), о том что, эффективно работает только в ночное время. К сожалению, невозможно обмануть силы природы, одинаково действующие на всех. Со временем нарушается гормональный баланс в организме, истощая наш оджас (главная ткань, поддерживающая структуру организма) и силу, отвечающую за продолжительность жизни. Ранний подъем (до 6

часов утра идеально) укрепляет качество ночного сна. Пересып днем разрушает здоровье и пищеварение, кроме того ухудшает качество сна в положенное время. Необходимо постараться выработать привычку отходить ко сну и вставать в одно и то же время (даже в выходные). Умеренные физические упражнения утром или днем поднимут уровень энергии и улучшат сон. Тяжелый ужин, острая пища в ночное время - одна из причин инсомнии. АЮРВЕДА рекомендует легкий ужин, по крайней мере, за три часа до сна. Блюда из овощей (суп или тушеные овощи) или теплая каша насытят и не будут тяжелы для пищеварения. Не надо пить слишком много воды или других напитков после шести вечера. АЮРВЕДА рекомендует стакан вскипяченного молока, приправленного подходящими вашей конституции специями, например имбирь. Спальня должна быть чистой и приятной, затемненной, тихой, не слишком жаркой, но и не слишком холодной. Хлопковая пижама идеально подходит для сна. Расслабляющая тихая музыка поможет значительно улучшить качество сна. Лекарственные травы как, например брахми или ашваганда и другие часто используются в лечении расстройства сна. Важно отметить, что здоровый сон - необходимая часть нашей жизни - требует много усилий, а игнорирования расстройств сна приводит к множеству проблем в жизни.

ВОПРОС:

Моему сыну скоро шестнадцать. Прочитала что ему уже вредно пить молоко. Сама молоко не люблю с детства. Мой сын воспитывался у родителей моего мужа в деревне, пока я и мой муж заканчивали учебу. Там его приучили регулярно пить молоко. Как избавиться от этой привычки или чем заменить молоко, оно же вредно. Я слышала, что китайская медицина так же против. Спасибо. Майя.

ОТВЕТ:

Молоко в ведической традиции всегда ценилось. АЮРВЕДА считает молоко одним из главных тоников для омоложения и укрепления организма. Все самые известные аюрведические врачи и мастера-АЮРВЕДЫ считают молоко необходимым продуктом

питания, его с древности восхваляли и удостаивали высоким почестями. Молоко считалось сатвичной (гармоничной) пищей, корректирующей темперамент, ясность восприятия, рассудительность, любовь, сострадание и т.д. Если вспомнить народную медицину, всегда при долгих и продолжительных хворях старушки знахари советовали завести корову или козу и отпаивать ослабленного болезнями человека .Что же случилось, почему многие современные ученые и все натуропаты, а также часть вегетарианцев строго отвергают молоко. Начнем с возражения вегетарианцев. Первое, о чем они говорят - о насилии в производстве молока, о гормонах, увеличивающих удои молока, об антибиотике, которым лечат коров, о неестественном содержании коров (нет свободного выгула, и часто у них отрывают телят). Понятно, что покупая подобное молоко, мы поддерживаем не гуманное отношение к коровам .Другим важным аргументом служит параллель, проведенная между человеком и животными - взрослым пить молоко не только необязательно, но даже вредно! Употребление стакана молока может вызвать диарею, так как, взрослея, организм теряет способность к расщеплению молочного белка. Ученых интересует меньше насилие по отношению к животным, а больше статистические данные, и исследования, которые доказывают вредоносное влияние молочных продуктов на здоровье людей. Неужели кто- то нас обманывает и пытается доказать свою правду. Ответ: все правы .Для понимания настоящей пользы или вреда молока обратимся к науке. АЮРВЕДА разъясняет трудности, связанные с потреблением молока.

В основном, все виды молока сладкие на вкус и в конце пищеварения (по Випаку), жирные, общеукрепляющие, увеличивают дхату, уравнивают Вата и Питта доша, афродизиаки, увеличивают Капху(ткань), охлаждают и тяжело перевариваются. Коровье молоко способствует долголетию, омолаживает, реабилитирует после травм (особенно груди), увеличивает разум, силу и улучшает свойства грудного молока; помогает эвакуации нечистот, лечит истощение, головокружение, отравления, фатальные болезни; одышку, кашель, патологический голод и жажду, хронический и очень сильный жар, и болезни, сопровождающиеся кровотечениями. Не кипяченое молоко способствует увеличению секреции из пор внутри тканей, что ведет к их закупорке, тяжело переваривается, однако правильно приготовленное молоко обладает противоположными качествами. Слишком долгое кипение делает молоко тяжелым. В первую очередь сегодня принято пить молоко из холодильника .Холодное молоко вызывает в организме болезни холода и слизи. В АЮРВЕДЕ вообще не советуют есть охлажденную пищу, тем более такие продукты, как молоко. Полезно употреблять парное молоко от здоровой коровы. АЮРВЕДА советует довести до кипения молоко несколько раз, каждый раз убирая его с огня (привнести элемент огня в молоко), потом переливать из одной емкости в другую (привнести качество воздуха – облегчить его тяжесть) и добавить индивидуально подобранные специи, подходящие конституции данного человека. Молоко рекомендуется пить либо на ночь перед сном или рано утром, как успокаивающее, как слегка слабительное - катализатор регенерации и репарации тканей организма. Например, людям ПИТТА конституции можно пить в летнее время правильно приготовленное а потом охлажденное молоко. Людям КАПХА конституции молоко нужно пить осторожно, небольшим количеством. Людям ВАТА

конституции рекомендуется два раза маленькими порциями (перед сном или утром). В АЮРВЕДЕ каждый пищевой продукт рассматривается с разных сторон. В данном случае, в молочной промышленности изменяют первоначальную формулу молока, соответственно - и его свойства могут изменяться коренным способом. Природа не любит подделок и экспериментов. Слишком долгое кипение делает молоко тяжелым. В процессе стерилизации молоко нагревают до 135, а затем резко охлаждают. Ясно, что измененный молочный напиток будет чужд для организма и тяжелый для пищеварения. Пастеризованное молоко получается путем нагревания молока до температуры 60–70, что позволяет сохранить часть витаминов и часть полезных микроорганизмов и при этом приостановить процесс скисания молока. Но длительное хранение в охлажденном виде резко увеличивает в нем свойства КАПХА (слизь) в организме. У молока есть определенная внутренняя структура, нарушая которую, мы добавляем организму разнообразные проблемы.

Сочетание продуктов:

Молоко необходимо употреблять отдельно от другой пищи. Чрезвычайно вредно смешивать молоко с солью, фруктами, с дрожжевым хлебом и булочками (вызывает брожение), с рыбой (порождает болезни кожи), с мясом (образование амы и увеличение тамаса - разрушение в организме). Количество потребления молока зависит от конституции человека, его возраста и места употребления (например тибетский чай, основанный на молоке и топленом масле, хорошо противостоит сухости в горах).

Количество по отношению к другой пище:

Например, только молоко составляет весь завтрак. Количество - сколько раз в день (например, колбаса утром, днем и вечером) и количество по отношению к другой пище.

Существует проблема: пить цельное, но неорганическое молоко из-за антибиотиков и гормональных инъекций, полученных вовремя жизни коровы. С другой стороны, мамы сегодня также используют антибиотики и гормоны до зачатия, при этом продолжают кормить своих новорожденных грудным молоком.

Как мы видим, правильное употребление молока требует детального разбирательства, и каждый должен найти для себя правильную схему, принимая в расчет, *мудрость*

АЮРВЕДЫ

и

проблемы урбанизации.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ уникальные возможности АЮРВЕДЫ