

Отвечает: Виктор Белоусов

Ирина спрашивает: "Здравствуйте! У меня вопрос по поводу питания. К сожалению стремясь к здоровому питанию столкнулась с тем, что рецептов приготовления очень много и они такие разные! Есть книга Вегетарианство ключ к здоровью, но рецепты описанные в ней либо содержат продукты которые лишком дороги, либо вкус еды настолько не привычен что домашние отказываются есть. Вопрос по поводу кухни аюрведы. Многие рецепты соответствуют стандартам Библии, но как не ошибиться? Подскажите где можно найти больше информации?"

Мир Вам, Ирина!

Основы аюрведической науки были изложены в «Атхарваведе» и систематизированы 2500 лет назад Чаракой и Сушрутой и содержат рекомендации по здоровому образу жизни, лечению болезней, лекарственные и [кулинарные рецепты](#). На Западе аюрведа стала популярна в 1960-70 годы XX века, когда ее начал пропагандировать Махариши Махеш Йоги - тот самый учитель времен Битлз, благодаря которому прихиппованная молодежь стала уходить в ашрамы (проиндийские коммуны).

Аюрведа основана на религиозной концепции, и забывать этого не следует. По ней, к примеру, питаются кришнаиты. К этой еде нужно также "привыкать" - она не такая "легкая" и "полезная", как кажется на первый взгляд.

Хотелось бы подчеркнуть, что здоровое питание - не тождественно просто вегетарианству, аюрведе или рецептам книги "Вегетарианство - ключ к здоровью". Здоровое питание по Библии, кроме правил чистой и нечистой пищи - то, которое соответствует восполнению потребностей организма (микро- и макроэлементы, витамины, жиры, углеводы), учитывает наличие возможных заболеваний, а также наиболее привычно для Вашего организма.

Сейчас есть масса кулинарных сайтов - пробуйте, экспериментируйте. Советуйтесь также с медиками или квалифицированными диетологами, по возможности. Аюрведическая кухня - не панацея, это точно.

Божьих благословений,
Виктор