

25-6616

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

Практическое руководство
по ведической культуре питания

Питание в благости



25-06616

**ВАЛЕРИЙ
СИНЕЛЬНИКОВ**

Валерий Синельников

Питание в благости

Практическое руководство
по ведической культуре питания



Авторский дом «Светоч»

2025

УДК 159.923

ББК 88.3

С38

Синельников В. В.

С38

Питание в благодати. Практическое руководство по ведической культуре питания. — Санкт-Петербург: Авторский дом «Светоч», 2025. — 224 с.

ISBN 978-5-6051989-5-6

Перед вами книга, которая вдохновит вас на изменение своей жизни и откроет путь к здоровью и гармонии. Из неё вы узнаете всё о законах правильного питания. Благодаря соблюдению простых правил ваши мысли станут ясными и светлыми, и сознание поднимется на более высокую ступень. Вы увидите, как меняется ваше состояние: эмоции, мысли и поступки – и как строится ваше будущее, в котором нет места болезням и неверию в собственные силы. Вам откроется полная здоровья и радости счастливая жизнь.

УДК 159.923

ББК 88.3

ISBN 978-5-6051989-5-6

© Синельников В.В., текст, 2025

© Оформление. ООО Авторский дом «Светоч», 2025

Содержание

<i>Предисловие</i>	4
Известные системы питания	5
Что такое питание?	5
Традиционное смешанное питание	8
Раздельное питание	8
Питание по группам крови	9
Диетическое питание и монодиета	9
Макробиотическое питание.....	9
Вегетарианство	10
Постулаты аюрведического питания	13
Тонкое строение человека.....	13
Три доши	17
Люди типа вата — беспокойные творцы	19
Люди типа питта — «всё или ничего!»	23
Люди типа капха — рабочие лошадки	26
Тест для определения типа конституции	29
О вкусах не спорят	34
Сладкий вкус.....	35
Кислый вкус.....	36
Солёный вкус	36
Острый вкус	37
Горький вкус	38
Вяжущий вкус.....	38
Вкусы и эмоции.....	38
Рекомендации по питанию для людей типа вата.....	40
Рекомендации по питанию для людей типа питта	44
Рекомендации по питанию для людей типа капха	48
Советы для всех и каждого	52
Силы материального мира.....	57
Три состояния еды	57
Кое-что о благостной пище.....	63
Благостная пища увеличивает продолжительность жизни. Почему?	63

Благостная пища очищает сознание. Почему?	67
Благостная пища даёт силу. Почему?	71
Влияние энергий на тело.....	72
Влияние энергий на чувства	73
Влияние энергий на ум.....	74
Влияние энергий на разум	75
Благостная пища улучшает здоровье. Почему?	75
Благостная пища дарует счастье. Почему?.....	76
Благостная пища приносит удовлетворение. Почему?	77
Пища должна быть сочной и маслянистой. Что это значит?.....	78
Еда должна быть вкусной!.....	81
Как выбирать продукты	82
Определяем подходящие продукты	82
Частично подходящие продукты	85
Продукты, от которых следует отказаться	85
Сводная таблица тестирования продуктов по запаху	86
Как правильно готовить	86
Нейтрализуем страсть и невежество при пригото- влении блюд.....	86
Название продукта	88
Способ приготовления пищи	91
Комбинирование ингредиентов	91
Каковы пропорции содержания первоэлементов (эфира, воздуха, огня, воды, земли) в каждом ингре- диенте.	92
Какие виды растений вы сочетаете.	93
Качество и свойства исходных продуктов	93
Место происхождения продуктов.....	94
В какое время блюдо будет съедено и какой на дворе сезон ..	94
Режим питания для достижения гармонии	96
Утро — время благости.....	96
Чем нам завтракать весной	98
Завтрак на траве.....	99
О, утро осени... ..	99
Завтрак в зимнюю стужу	99
Обед — время побед.....	100
Первое, второе и компот?.....	101
Признаки слабого пищеварения.....	102
Вечер — время отдыха и расслабления.....	103

Какой хлеб действительно полезен.....	106
О вреде дрожжей.....	106
Альтернативные рецепты хлеба и заквасок	112
Молоко и молочные продукты	114
Молоко.....	114
Творог	116
Кефир и йогурт.....	116
Ряженка	117
Сливки	117
Сметана.....	117
Сыворотка.....	118
Сыр.....	118
Гуны и продукты.....	123
Благостная пища и наше здоровье	123
Список продуктов	126
Консервирование и гуны.....	127
Использование в блюдах различных приправ.....	129
Несколько советов по кулинарной технике	136
Послесловие	138
Благословения пищи	140
Молитва для благословения пищи.....	142
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	143
Приложение 1. Рецепты блюд из полезных продуктов.....	144
Напитки, компоты, кисели.....	144
Витаминный напиток из плодов шиповника	144
Кисели из свежих ягод	144
Щербеты	145
Лимонный щербет	145
Розовый щербет	145
Фруктовый щербет	145
Компоты из смеси свежих фруктов и ягод.....	145
Молоко с миндалём и мёдом	146
Салаты.....	146
Зелёный салат с огурцами.....	146
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	146
Салат из белокочанной капусты	146
Салат из сырых овощей	147

Салат «Весна».....	147
Картофельный салат	147
Салат из красной капусты	147
Салат из овощей	147
Салат «Летний».....	148
Салат из редиса	148
Салат из красной капусты с огурцом.....	148
Грибной салат	148
Греческий салат	148
Винегрет с белой фасолью.....	149
Тёртая редька с маслом или сметаной	149
Салат из спаржевой фасоли.....	149
Салат из тыквы с редькой.....	149
Салат «Полезный»	149
Салат из кукурузы с сухариками.....	150
Салат свекольный.....	150
Баклажаны с орехами	150
Салат из пекинской капусты	150
Салат «Осенний»	151
Салат из сельдерея	151
Салат «Иллюзия»	151
Салат «Хмельницкий».....	151
Салат из тыквы с фруктами.....	151
Тёртая морковь со сметаной	151
Салат из овощей и зёрен кукурузы.....	152
Супы	152
Борщ зелёный	152
Борщ с ботвой свёклы (летний)	152
Рассольник.....	152
Борщ с фасолью.....	153
Суп из овощей	153
Суп «Летний»	153
Гороховый суп с сухариками.....	154
Крестьянский суп с крупой	154
Рисовый суп с машем	154
Картофельный суп с фасолью.....	155
Суп мудрости	155
Картофельный суп с лапшой.....	155
Суп-лапша с машем	156
Окрошка с овощами.....	156
Суп «Кичи».....	157

Суп перловый с репой.....	157
Свекольник	157
Суп из крапивы	157
Вторые блюда и блюда из овощей	158
Баклажаны, тушённые с помидорами	158
Помидоры, фаршированные грибами.....	158
Икра баклажанная.....	158
Икра овощная.....	158
Перец, фаршированный овощами.....	159
Перец и кабачки, тушённые с калинджи.....	159
Кабачки, фаршированные овощами.....	159
Картофель в молоке	160
Баклажаны, фаршированные овощами.....	160
Отварной картофель с жареными грибами или помидорами	160
Каштаны в молоке.....	160
Отварная земляная груша (топинамбур)	161
Рагу из овощей	161
Свёкла, фаршированная овощами, под соусом.....	161
Овощные голубцы	162
Тыква в молоке с орехами	162
Блюда из круп	163
Подготовка крупы	163
Вязкие каши	163
Вязкая каша с тыквой	163
Вязкая каша с маслом и сахаром	164
Рассыпчатая каша с маслом, сахаром и молоком.....	164
Вегетарианский плов.....	164
Плов с нутом — 1-й вариант.....	164
Плов с нутом — 2-й вариант	165
Плов с машем	165
Весенний плов.....	165
Плов с картофелем.....	165
Плов с морковью	166
Пророщенная пшеница	166
Пшенично-растительная смесь	167
Котлеты из пророщенного зерна (сладкие)	167
Сырая каша из пророщенного зерна	167
Котлеты из пророщенного зерна (несладкие)	168
Плов с сухофруктами	168
Сладкая кукурузная каша с кунжутом	168

Гречневая каша с цветной капустой.....	169
Рис с кабачками	169
Мучные изделия	169
Блюда из макаронных изделий.....	169
Макароны с сыром, паниром или творогом	170
Макароны с орехами.....	170
Вареники с картофелем	170
Макароны отварные с овощами	170
Вареники с творогом	170
Манты с тыквой.....	171
Макароны, запечённые с сыром	171
Манты с картофелем.....	171
Манты с пророщенным машем	172
Пельмени из зелени «Весенние».....	172
Вареники с вишней.....	173
Пельмени из зелени «Летние»	173
Паровой рулет с тыквой.....	173
Отварная лапша с подливой.....	174
Паровой рулет	174
Паровой рулет с картофелем.....	175
Приготовление простого пресного теста	175
Приготовление сдобного теста	175
Слоёная лепёшка с зеленью	175
Самосы (пирожки с овощной начинкой).....	176
Алу-патра (картофельный рулет)	176
Самса сдобная с тыквой.....	177
Чапати (лепёшки)	177
Бхатуры	177
Чебуреки	178
Сдобная выпечка, пироги.....	178
Печенье «Крекер».....	178
Яблочный пирог	179
Морковное кубите.....	179
Печенье с фруктовой начинкой	180
Печенье «Овсяное».....	180
Ванильный кекс с изюмом	180
Овсяное печенье.....	181
Кекс «Золотой дождь»	181
Печенье «Творожное»	181
Рогалики с орехами.....	181
Манник	182

Рогалики-малютки.....	182
Фруктовый торт.....	183
Торт «Прага»	183
Торт «Нежность».....	183
Торт «Наполеон» (из слоёного теста)	184
Торт	184
Банановый десерт	184
Приложение 2. Является ли вегетарианство полноценной системой питания?	186
Приложение 3. Химические добавки и шоколад	189
Вредные химические добавки в пищевых продуктах.....	189
Безопасные Е.....	190
Запрещённые Е	190
Консерванты.....	193
Сахарозаменители	194
Глутаматы	195
Влияние «быстрой» пищи на здоровье	195
Шоколад: шок или лад	200
Заменитель какао-бобов. Кэроб, или хлеб святого Иоанна..	204
Приложение 4. Витамины и микроэлементы	210
Использованная и рекомендуемая литература.....	211