

АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

ВАТА-ДОША

26-00108

365 рецептов вкусных и полезных блюд

АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ



ВАТА-ДОША



Здоровье, лёгкость
и гармония круглый год



365 рецептов вкусных и полезных блюд

Автор-составитель — С.А. Матвеев

Амрита-Русь
Москва
2026



УДК 613.2:233

ББК 51.23

A99

A99 **Аюрведическое питание. ВАТА-ДОША.** Здоровье, легкость и гармония круглый год. 365 рецептов вкусных и полезных блюд / авт.-сост. С.А. Матвеев. — М.: Книга, 2026. — 440 с.

ISBN 978-5-00228-493-1

Эта книга посвящена искусству питания для баланса вата-доши — одного из трёх фундаментальных принципов аюрведической медицины. Вата-доша отвечает за движение, дыхание, нервную систему и творческое мышление.

Структура книги следует годовому циклу, учитывая сезонные сдвиги и предлагая рекомендации по выбору пищи, специям, способам приготовления и режиму питания для каждого времени года. Книга сочетает классические аюрведические знания с практическими советами и адаптацией к современному образу жизни. Читателю открывается возможность скорректировать свой рацион и выстроить устойчивую систему питания, поддерживающую равновесие, внутреннюю теплоту и умственное спокойствие.

Годовой цикл питания ориентируется на сезоны, ритмы природы и свойства продуктов и выстроен с учётом их взаимодействия с энергией вата-доши.

Внимание! Всем рекомендациям, касающимся здоровья, важно следовать умеренно и внимательно по отношению к своему телу, избегая перегрузок и соблюдая правильный режим. Если у вас есть какие-либо медицинские противопоказания, обсудите конкретные ситуации с лечащим врачом.

ISBN 978-5-00228-493-1

© Автор-составитель
Матвеев С.А., 2025

© Оформление.
ООО «Книга», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Январь	5
Февраль	41
Март	74
Апрель	108
Май	140
Июнь	173
Июль	209
Август	241
Сентябрь	277
Октябрь	317
Ноябрь	354
Декабрь	394
Заключение	435