



СОДЕРЖАНИЕ

От автора

АюрВеда — целостный путь исцеления

- 11 Пять элементов — основа мироздания
- 11 Свойства пяти элементов и их проявления в нашем теле
- 12 Индивидуальная конституция
- 14 Праkritи и Викрити
- 19 Определите свою аюрведическую конституцию
- 25 Природа, вкус и свойства пищи
- 27 Вкусы пищи и их влияние на здоровье
- 32 Шесть вкусов на вашей тарелке

Принципы аюрведического питания

- 36 **СИЛА ОГНЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ**
- 37 Принцип 1. Учитывайте особенности вашего пищеварения
- 39 Принцип 2. Соблюдайте сезонность в питании
- 42 Принцип 3. Обращайте внимание на ваше текущее состояние здоровья
- 44 Принцип 4. Правильно сочетайте продукты между собой
- 46 Принцип 5. Добавьте разнообразия
- 47 Принцип 6. Используйте целебные свойства специй
- 47 Принцип 7. Принимайте пищу правильно
- 48 Главный принцип Аюрведы
- 49 Как сделать рекомендации Аюрведы естественной частью своей жизни?

Аюрведическая диета для Вашей конституции

- 54 Вата
- 58 Питта
- 62 Капха
- 66 Вата-Питта и Питта-Вата
- 70 Вата-Капха и Капха-Вата
- 74 Питта-Капха и Капха-Питта
- 78 Вата-Питта-Капха

Рецепты Аюрведы

85 СПЕЦИИ

- 88 Базовая смесь специй
- 88 Смесь специй для выпечки и сладких блюд
- 88 Смесь специй для запекания овощей
- 89 Смесь специй для баланса Вата-доши
- 89 Смесь специй для баланса Питта-доши
- 89 Смесь специй для баланса Капха-доши

91 СОУСЫ

- 91 Летняя заправка с огурцом и авокадо
- 91 Универсальная заправка для риса, овощей и бобовых
- 92 Карамельный соус для сладких блюд
- 93 Согревающий песто с грецким орехом
- 94 Кремовый соус на основе кешью с мексиканскими нотками
- 95 Ароматный чатни с изюмом и финиками
- 95 Мятный чатни для здорового пищеварения

Сезонные рецепты

98 ПОЗДНЯЯ ЗИМА И ВЕСНА

- 99 Список продуктов для весеннего сезона

- 101 Суп из желтой чечевицы
- 103 Карри с цветной капустой
- 105 Лобио из фасоли
- 107 Пшенички с ягодно-кокосовым соусом
- 109 Оладьи из красной чечевицы с овощами

- 111 Блинчики из зеленой гречки
- 113 Фаршированные перцы с фасолью и киноа
- 115 Рис из цветной капусты с овощами
- 117 Теплый весенний салат
- 119 Нутовые котлеты с морковью и кинзой
- 121 Пюре из цветной капусты
- 121 Пюре из брокколи
- 123 Запеченные овощи для баланса Капха-доши
- 125 Чипсы из кейла с карри-соусом
- 127 Ароматный весенний чай
- 127 Чай для баланса Капха-доши

128 ЛЕТО И НАЧАЛО ОСЕНИ

129 Список продуктов для летнего сезона

- 131 Суп из зеленой гречки
- 133 Суп-пюре из кабачка с топпингом из киноа
- 135 Суп том-кха
- 137 Салат с фасолью и мангольдом
- 139 Салат с адыгейским сыром, шпинатом, киноа и заправкой из кабачка
- 141 Сливочный салат с капустой кейл
- 143 Песто из кейла
- 145 Тофу-скрамбл
- 147 Запеканка из брокколи с адыгейским сыром
- 149 Цукини-паста с двумя видами соусов
- 151 Спринг-роллы
- 153 Тыквенный, свекольный (или классический) хумус
- 153 Тыквенный, морковный и свекольный хумус
- 155 Паштет из брокколи
- 157 Арбузный слэш
- 159 Чай для баланса Питта-доши

160 ПОЗДНЯЯ ОСЕНЬ И ЗИМА

161 Список продуктов для осенне-зимнего сезона

- 163 Тыквенный суп с пастернаком, имбирем и куркумой
- 165 Свекольный крем-суп с авокадо
- 167 Нежный омлет с адыгейским сыром
- 169 «Шоколадная» овсяная каша
- 171 Каша из киноа с финиками
- 173 Плов из микса басмати и дикого риса
- 175 Гратен из батата

- 177 Паста с зеленым горошком и сливочным соусом
- 177 Рецепт веганского пармезана
- 179 Овощной рататуй
- 181 Ягодный крамбл
- 183 Пирог с ежевикой и ананасом
- 185 Банановые панкейки
- 187 Миндальное печенье
- 189 Банановый пирог
- 191 «Молоко» из фиников
- 191 Чай для баланса Вата-доши

Рецепты для аюрведического очищения

195 ДИЕТА НА КИЧАРИ

- 195 Базовый рецепт кичари
- 196 Кичари для вашей конституции

197 РЕЦЕПТЫ КИЧАРИ С ОВОЩАМИ

- 197 Кичари из тыквы
- 199 Кичари с цветной капустой и картофелем
- 200 Кичари с белокочанной капустой и горохом
- 201 Томатный кичари

203 ОЧИЩЕНИЕ НА ФРУКТАХ И СОКАХ

- 203 Рецепты овощных соков
- 203 Сельдерей+шпинат+петрушка
- 204 Морковь+шпинат
- 204 Морковь+свекла+огурец
- 204 Сельдерей+редис+морковь

204 ОГРАНИЧЕНИЯ В ЕДЕ В ЭКАДАШИ

205 ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- 205 Эмоциональное переедание
- 207 Энергия пищи



ОТ АВТОРА

Здоровье — это важнейший инструмент реализации нашей жизненной миссии и духовного потенциала. Какую бы цель мы перед собой ни ставили, сильное красивое тело, согласованные эмоции и ясный ум станут попутным ветром на нашем пути.

С ранней юности я стремилась обрести секрет красоты, здоровья и внутренней гармонии. Поиски истинного знания привели меня к Аюрведе. Десять лет назад в книжном магазине небольшого индийского городка я нашла книги и учебники, открывшие новый мир. Аюрведа объяснила, как знание особенностей нашей уникальной природы и индивидуальной конституции может помочь изменить питание, привычки и саму жизнь так, чтобы прожить ее счастливо и изменить к лучшему судьбы других людей.

Аюрведа подарила мне умение сохранять баланс. Она научила заботиться о себе с любовью и пониманием того, что нужно моему телу. Начав жить по Аюрведе, я не только обрела физическое здоровье, но — что было гораздо важнее — спокойствие и глубокую внутреннюю удовлетворенность.

С благодарностью к Аюрведе я прошла обучение в сердце ее зарождения — штате Керала. Получив диплом специалиста в области Аюрведы и йоготерапии, я покидала Индию с радостным сердцем и искренним намерением помочь другим людям обрести гармонию тела, ума и духа.

Спустя годы практики я убедилась, насколько мощным инструментом исцеления и трансформации является Аюрведа и ее методы лечения. В особенности — правильно приготовленная пища. Аюрведические блюда, которые я рекомендовала своим подопечным, оказывали поистине целительное воздействие на их здоровье, настроение, уровень энергии и даже отношения в семье.

Вдохновленная результатами, я решила создать эту книгу, чтобы кратко и доступно изложить главные принципы аюрведического питания и поделиться с вами своим опытом.

Я очень надеюсь, что книга вам понравится. Над разделом рецептов мы работали совместно с Алей Самохиной. Аля — автор кулинарных книг, талантливый фуд-стилист и фотограф. Ее непревзойденный вкус превратил каждое блюдо в маленький шедевр. Кулинарный опыт, которым она щедро делится на страницах этой книги, поможет вам сделать процесс приготовления пищи простым и приятным. «Аюрведическая кулинария — это полезно, красиво, интересно и легко!» — главный девиз нашей книги. Я желаю, чтобы каждый рецепт из нее принес вам здоровье и передал частичку тепла наших сердец.

Я благодарю своих учителей, Дивью Алтер, доктора Васанта Лада, моего отца и мужа за вдохновение и поддержку при работе над книгой. Я благодарю каждого из вас за интерес к аюрведической кулинарии и стремление к гармонии.

С любовью и уважением,

Анна Смит



АЮРВЕДА –
ЦЕЛОСТНЫЙ ПУТЬ
ИСЦЕЛЕНИЯ



Аюрведа — наука о жизни и долголетию — древнейшая медицинская система, которая насчитывает более чем 5000-летнюю историю.

Аюрведа рассматривает человека как триединство тела, ума и духа и дает нам мудрость гармонично взаимодействовать с законами природы, сохраняя здоровье на всех уровнях бытия — физическом, эмоциональном и духовном. Это целостный путь исцеления. Он включает в себя дыхательные и очистительные практики, упражнения, музыкальную терапию, применение лекарственных препаратов, трав и минералов, медитацию и, конечно, аюрведическую кулинарию.

Пища является главным фактором, влияющим на наше самочувствие. Подобранный правильно, с учетом особенностей нашей индивидуальной конституции, она будет для нас лучшим лекарством. Аюрведическое питание, с его сбалансированным сочетанием продуктов, вкусов и текстур, помогает нам корректировать влияние негативных факторов окружающей среды, предотвращать и лечить болезни, влиять на настроение и поддерживать бодрость и ясность ума в любых жизненных ситуациях.

Сезонность и цикличность — важные элементы аюрведического питания. Со сменой времен года меняется наша потребность в питательных веществах и способность усваивать пищу. Поэтому, помимо индивидуальных особенностей, нам важно учитывать климатические и природные изменения. А также наш возраст, текущее самочувствие и время приема пищи. Все эти факторы влияют на то, будет ли конкретное блюдо или продукт для нас полезным или нет.

Аюрведа учит жить в согласии с собственной природой и поддерживать внутреннюю гармонию сбалансированным питанием, не ограничивая себя, но объясняя, какое действие окажет на нас та или иная пища.

Как же понять, какие продукты и блюда будут полезны именно нам?

Чтобы помочь разобраться в этом вопросе, Аюрведа классифицирует и переводит все составляющие нашей жизни — как внешние, так и внутренние — на язык энергии. А также вводит понятия элементов и дош. Им будет посвящен наш следующий раздел.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ — ОСНОВА МИРОЗДАНИЯ

Пять элементов — главные герои нашей книги. Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля — изначальные кирпичики мироздания, создающие фундамент всей органической и неорганической природы, наших тел, сознания и эмоций. Каждый из нас — это уникальное творческое взаимодействие пяти изначальных стихий. Они формируют наш характер, внешность, особенности поведения и все, что мы привыкли называть собой.

Мы можем видеть, как по-разному элементы проявляются в различных уголках земного шара, создавая влажные тропические джунгли и сухие ветреные степи. При смене сезонов мы чувствуем, как меняются пропорции элементов в пространстве. Зимой нам холодно и явно недостает элемента Огня. А знойным летом мы стремимся к Воздуху и Воде — нам хочется скорее охладиться.

Интуитивно мы отмечаем качества элементов не только в природе, но и людях. Так, про человека вспыльчивого и гневливого мы скажем: «Уф, горяч!», всеми клетками ощущая в нем преобладание элемента Огня. Личность непостоянную и ненадежную мы назовем ветреной. А не склонного к переменам и упертого знакомого мы охарактеризуем как тяжелого, обращаясь к элементу Земли, присутствующему в явном избытке в его характере.

Мы все очень разные: стройные и тяжеловесные, активные и медлительные, горячие и холодные. Уникальное соотношение элементов в каждом из нас определяет нашу особую потребность в питании и образе жизни. Не существует универсальных диет, как не бывает двух абсолютно одинаковых людей. Аюрведический подход к выбору продуктов и блюд основан на понимании свойств элементов, которые определяют строение тела человека, его характер и особенности метаболизма. Возраст, климат, в котором мы живем, и образ жизни влияют на баланс Эфира, Воздуха, Огня, Воды и Земли в организме и как результат — на наше состояние здоровья. Объединяя весь мир в единую систему, основанную на пяти изначальных элементах, Аюрведа помогает нам разобраться во множестве влияющих на нас факторов. И самое главное — понять себя, свою природу с ее уникальным соотношением элементов, чтобы точно знать, какая пища будет гармонизировать наше тело и эмоции и принесет здоровье, радость и красоту.

УНИКАЛЬНОЕ
СООТНОШЕНИ
ЭЛЕМЕНТОВ
В КАЖДОМ
ИЗ НАС ОПРЕ-
ДЕЛЯЕТ НАШУ
ОСОБУЮ
ПОТРЕБНОСТЬ
В ПИТАНИИ
И ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ.

СВОЙСТВА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ И ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ В НАШЕМ ТЕЛЕ

Пять элементов присутствуют в каждой клеточке нашего организма.

Все полости и пространства в теле — рот, нос, легкие, клетки, пищеварительный канал — это выражение элемента **Эфира**. Эфир создает пространство для движения различных веществ и жидкостей в организме и необходим для передачи информации между клетками и их здорового функционирования.

Качества элемента Эфира: ясность, легкость, мягкость, тонкость, безмерность.

Воздух — принцип движения. Элемент, обеспечивающий функции дыхания, пищеварения, циркуляции, обмена на клеточном уровне. Биение сердца, сокращение мышц и движение жизненной энергии — Праны — без элемента Воздуха были бы невозможны.

Качества элемента Воздуха: подвижность, сухость, легкость, холод, жесткость и тонкость.

За метаболические процессы в нашем теле отвечает элемент **Огня**. Он поддерживает температуру тела, процессы трансформации пищи в энергию: ее расщепление, всасывание и усвоение. Внутренний огонь обеспечивает деятельность ферментов и микроорганизмов, а также возможность видеть, поддерживать внимание и запоминать.

Качества элемента Огня: жар, острота, легкость, тонкость, чистота.

Элемент **Воды** представлен в нашем теле как кровь, плазма, цитоплазма, различные секреты и слизь. Он обеспечивает функционирование лимфатической системы, перенос питательных веществ по организму и возможность чувствовать вкус.

Качества элемента Воды: прохлада, влажность, мягкость, тяжесть, липкость, мутность.

Земля — твердый, плотный и тяжелый элемент. В нашем теле он создает структуру для костей, мышц, хрящей, ногтей, кожи и волос. Основная функция Земли — поддерживать, возрождать и создавать опору.

Качества элемента Земли: тяжесть, грубость, жесткость, плотность, стабильность.

Пять стихий, пребывая в балансе, поддерживают гармонию в нашем теле и здоровое функционирование всех органов и систем. Однако избыток (или недостаток) одного или нескольких элементов может привести к болезням. Например, при увеличении элемента Огня мы чувствуем жжение в глазах, усиливаются воспалительные процессы в теле. Изжога, язва, дерматит и другие кожные заболевания являются причиной избытка огненного элемента. А при его недостатке мы будем испытывать холод, сложности с пищеварением и усвоением информации. Избыток Воздуха сделает наш ум беспокойным. А увеличение элемента Земли приведет к тучности и депрессии. В следующей главе мы подробно разберем связь элементов и болезней, а также узнаем, как их избежать.

Продукты также состоят из пяти элементов. Так, все орехи и зерновые в большей степени состоят из элемента Земли. Они активно питают тело и дают опору. Сочные фрукты и овощи, такие как арбузы, томаты и виноград, увеличат пропорцию Воды в теле. Легкий попкорн и листья салата — повысят Эфир и Воздух, а горячие специи и кислые фрукты — усилят присутствие Огня. Выбирая те или иные продукты, мы можем влиять на баланс элементов в нашем теле и сознании. Зная свою индивидуальную конституцию, то есть врожденное соотношение пяти изначальных элементов, нам будет легко понять, как поддерживать их в гармонии и равновесии.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОНСТИТУЦИЯ

Пять изначальных элементов проявляются в природе и человеческом теле как три фундаментальных принципа — **Вата, Питта и Капха**. В каждом из нас эти три принципа, или три **доши**, выражены в разной степени, определяя наши эмоциональные проявления, внешность, тенденции к заболеваниям и склонности в выборе пищи.



Вата-доша образуется в результате сочетания элементов Воздуха и Эфира.

Она отвечает за все движения в теле: движение мыслей и нервных импульсов, движение крови по венам, движение питательных веществ, мышц, воздуха и биение сердца.

Свойства элементов Эфира и Воздуха определяют качества Ваты как сухость, легкость, холод, шероховатость, тонкость и подвижность. А людей с преобладанием этой доши наделяет стройным худощавым телом, привычкой быстро двигаться, говорить и есть. Это люди творческие, интуитивные и чувствительные. Им сложно переносить ветреную холодную погоду, проявлять усидчивость и устойчивость, копить деньги и доводить дела до конца. Пищеварение и аппетит у людей с Вата-дошей также изменчивы. Есть склонность к запорам, а также сухости кожи и волос. Обычно люди данного типа выбирают теплую, питательную, «заземляющую» их пищу, жирную и с преобладанием сладкого, соленого и кислого вкусов. Однако при избытке Ваты может появиться склонность есть на ходу, пропускать приемы пищи или выбирать в качестве еды сухие крекеры, чипсы и кофе, что часто приводит представителей этой доши к состоянию хронической усталости, газообразованию, нерегулярному циклу и чувству постоянного беспокойства.

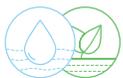
ЗНАЯ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ КОНСТИТУЦИЮ, ТО ЕСТЬ ВРОЖДЕННОЕ СОТНОШЕНИЕ ПЯТИ ИЗНАЧАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ, НАМ БУДЕТ ЛЕГКО ПОНЯТЬ, КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ИХ В ГАРМОНИИ И РАВНОВЕСИИ.



Питта-доша объединяет в себе качества элементов Огня и Воды.

Питта управляет всеми процессами трансформации в теле: пищеварением, обменом веществ, поддержанием температуры, процессом осознания, обработки и запоминания информации.

Качества Питты: маслянистость, резкость, жар, легкость, неприятный запах, подвижность и влажность. Люди Питта-конституции обладают прекрасным аппетитом и пищеварением. Для них характерны средний рост и телосложение, проникающий цепкий взгляд и чувствительная к солнцу кожа. Россыпь веснушек и родинок, а также ранняя седина и тенденция к выпадению волос выдают человека с преобладанием элемента Огня. Огненная природа Питты делает представителей этой конституции амбициозными и целеустремленными. Это люди с высоким интеллектом, прекрасным чувством юмора, памятью и способностью вести за собой людей. В состоянии баланса они будут отдавать предпочтение свежим фруктам и салатам, а также пище со сладким, острым и вяжущим вкусами. Нарушение внутренней гармонии часто приводит к увеличению аппетита, а также чрезмерному потреблению соленой, острой и кислой пищи. И как результат — к воспалениям, повышенной кислотности, неприятному запаху от тела и изо рта, гневливости и критичности.



Капха-доша состоит из элементов Воды и Земли, которые наделяют ее качествами холода, тяжести, маслянистости, устойчивости, медлительности и гладкости. Капха составляет основу физического тела, его структуру. Она также представляет собой все жидкости в нашем теле. Капха отвечает за иммунитет, энергию и стабильность.

Человека с преобладанием Капха-доши можно узнать по хорошо развитому телу, густым волосам и крупным чертам лица. Капхи — спокойные, улыбчивые и доброжелательные люди. Качество гладкости дарит им не только гладкую кожу и волосы, но и способность сглаживать любые конфликты и избегать ссор. Медлительность в речи, движениях и образе жизни указывает на преобладание этой доши над другими. Из всех конституций Капха менее всех склонна не только к изменениям и экспериментам, но также к болезням. Но если уж заболевает, то выздоравливает медленно и тяжело. Тяжесть — отличительное

качество Капхи. Поэтому в сбалансированном состоянии люди Капха-конституции предпочитают противоположную по качествам легкую для переваривания пищу, с острым, горьким и вяжущим вкусами. Однако при потере равновесия могут начать увлекаться чрезмерно сладкой, жирной и холодной пищей, что со временем приводит к набору веса, частым простудам, внутренней стагнации и лени.

ПРАКРИТИ И ВИКРИТИ

Пракрिति — это индивидуальное и неизменное строение тела, уникальная комбинация дош, которая не меняется от рождения до окончания жизни. Пракрिति определяет личность человека полностью, включая его психологические, поведенческие, анатомические и физиологические особенности.

Знание пракрिति — это знание особенностей и ограничений своего здоровья. Доша, имеющая преобладающее влияние, будет определять предрасположенность к тому или иному классу заболеваний. Так, человек с доминирующей Вата-дошей будет склонен к запорам, бессоннице и беспокойствам. Питта-доша даст тенденцию к повышенной кислотности, воспалениям и гневливости. А Капха — к лишнему весу, отекам и апатии.

Равновесие, или баланс, дош — это состояние, в котором Вата, Питта и Капха выполняют свои естественные функции и пребывают в количественной, качественной и функциональной норме, индивидуальной для каждого из нас. В этом состоянии мы проявляем позитивные черты нашей конституции и чувствуем себя здоровыми.

При потере равновесия доши накапливаются и приходят в избыток. Или напротив — истощаются. Это состояние называется **викрити** и приводит к развитию болезней. Чаще всего тенденцию к увеличению имеет доминирующая доша. А две другие имеют склонность к истощению. Например, если ваша доминирующая доша Вата, то без должного режима и питания она постоянно будет увеличиваться, а Питта и Капха будут истощаться. Чтобы быть здоровым, важно научиться поддерживать свой индивидуальный баланс дош.

Давайте рассмотрим несколько примеров того, как черты, характерные для трех дош, при их увеличении и дисбалансе приводят к развитию заболеваний.

БАТА

Качества доши	Проявления в теле и психике	При увеличении и дисбалансе
Сухая	Сухая кожа, волосы, губы, язык, сухость толстого кишечника	Обезвоживание, запоры, шелушение кожи, сухая экзема, ломкость волос
Легкая	Изящное телосложение, легкие кости и мышцы, поверхностный сон	Излишняя потеря веса, остеопороз, головокружение
Холодная	Холодные ладони и ступни, непереносимость холода	Плохая циркуляция, спазмы и онемение, замедленное пищеварение
Грубая	Грубая, потрескавшаяся кожа и ногти, хриплый голос	Боль в процессе пищеварения, вздутие, газообразование, геморрой, трещины, свищи, хруст в суставах
Тонкая	Тонкие черты лица, запястья и пальцы, чувствительность, интуитивность, восприятие тонких энергий	Волнение, страх, беспокойство, фобии, эмоциональное и физическое истощение, повышенная чувствительность к прикосновениям и контактам, непереносимость шума
Подвижная	Быстро двигается, говорит и ест, креативность, вспышки энергии и энтузиазма, привычка делать несколько дел одновременно, любовь к переменам и путешествиям, повышенная мобильность суставов, активные сны	Частые смены настроения, непостоянство, рассеянность, болтливость, чрезмерная активность, сменяющаяся истощением, тремор, спазмы, бессонница, тахикардия, судороги, припадки, усиленная перистальтика кишечника, хроническая усталость
Ясная	Ясный ум, быстро воспринимает и быстро забывает, ясновидение	Чувство пустоты, одиночества, страха, одержимость чистотой

ПИТТА

Качества доши	Проявления в теле и психике	При увеличении и дисбалансе
Горячая	Сильный огонь пищеварения, хороший аппетит, эмоциональность, горячий нрав	Повышенный аппетит и жажда, воспаления, жар, жжение, раздражительность, ревность, стремление к риску, отчаянность, склонность к насилию и гневу
Острая	Острый проникающий взгляд, острый ум и прекрасная память, острый подбородок	Нетерпение, придирчивость, невозможность забыть оскорбление, воспаленные глаза, язвы
Легкая	Изящное или среднее телосложение	Чрезмерная потеря веса, головокружение, бессонница, мигрень
Жидкая	Повышенное потоотделение и мочеиспускание, жидкий стул	Понос, рвота, несварение, чрезмерное потоотделение, кровоизлияние
Распространяющаяся	Амбициозность, стремление защищать, покровительствовать	Настойчивость, агрессивность, склонность к контролю, стресс, выгорание, воспаления, сыпь
Маслянистая	Склонная к жирности кожа и волосы, маслянистый стул	Непереносимость жирной и жареной пищи, тошнота, повышенный холестерин, дискомфорт в области печени, потеря волос, головная боль
Кислая	Повышенное слюноотделение, чувствительность зубов	Повышенная кислотность, изжога, рефлюкс, язва желудка, зависть, ревность, критичность