

2019

А.Е. АРЗАМАСЦЕВА (КРОНГАУЗ)

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК

свойства пищевых продуктов с точки зрения аюрведы

12+



Арзамасцева (Кронгауз)

**Аюрведический справочник
продуктов питания**

«Автор»

2019

Арзамасцева (Кронгауз)

Аюрведический справочник продуктов питания / Арзамасцева (Кронгауз) — «Автор», 2019

"Прекрасная работа. Можно расширить этот материал до методического пособия и издать в виде небольшой книжки." -- пр., д.м.н. М.А.Суботялов. Описаны вкус, качества, свойства, производимое действие (раса, гуна, вирья, випака, карма, прабхава), терапевтическое использование, совместимость, подходящее время приема и т.д. злаков, простейших зерновых, бобовых, фруктов, овощей, корнеплодов, грибов, молока и его производных, яиц и мяса, растительных масел и орехов, меда, воды и напитков, трав, специй, приправ. Используя эти сведения, возможно поддерживать, корректировать, улучшать здоровье при помощи питания.

© Арзамасцева (Кронгауз), 2019

© Автор, 2019

Арзамасцева (Кронгауз) Аюрведический справочник продуктов питания

От составителя

Выражаю свое почтение Дханвантари и авторам аюрведа-шастр, среди которых Бхава-мишра, Чарака, Вагбхата, Манданапала. Большая благодарность и уважение авторам переводов Дружинину В.Ю., Головинову А.Ю. и другим, чьи переводы использовались в сборнике, а так же моему непосредственному учителю Суботьялову М.А.

В РФ на сегодняшний день ситуация дефицита достоверных переводов источников аюрведы, как печатных изданий, так и не фрагментарных цифровых изданий, к которым было бы удобно обращаться. Я взяла на себя смелость компилировать материал и впоследствии дополнить его некоторым количеством собственных переводов из «Ayurvedic Pharmacopoeia Of India» и «Bhāvaprakāśa».

В справочник включены переводы свойств злаков, бобовых, овощей, фруктов, молока и молочных продуктов, яиц и мяса, напитков, приправ, специй и трав из аюрведа-шастр (санскрит-русский и санскрит-английский-русский). Повторяющиеся в разных источниках описания здесь приведены последовательно либо объединены (сокращены повторы). Противоречащие друг другу описания продуктов, частей растений и веществ в этой работе не приводятся вовсе вне зависимости от причин несовпадения, исключением стали лайм и лимон (см. раздел Источники). В некоторых случаях описание дополняется рекомендациями из шастр, из комментариев к ним, комментариями переводчика (Головинова А.Ю. или Дружинина В.Ю.)

Чтобы сделать использование справочника возможным и полезным для людей, мало знакомых с аюрведой, добавлена глава с основными понятиями.

Автор с благодарностью примет советы и замечания по совершенствованию этого сборника.

Анна Арзамасцева (Кронгауз)

Оглавление

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, упоминаемые в справочнике:

Пять первоэлементов

Доши

Расапанчака (раса, вирья, випака, карма, гуна)

Махагуна (тригуна)

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК продуктов питания

Семена, имеющие колосья – высшие зерновые:

–ячмень

–пшеница

–рис

Семена, не имеющие колосьев – низшие зерновые:

- просо
- гречка
- кукуруза

Бобовые:

- горох
- маш
- нут
- проростки
- урад-дал
- чечевица

Фрукты:

- арбуз
- банан
- виноград
- гранат
- груша
- дыня
- лайм
- лимон
- мандарин/апельсин
- манго
- памело
- тутовник
- финик
- яблоки

Овощи, грибы и корнеплоды:

- баклажан
- грибы
- картофель/ямс
- лук
- морковь
- огурец посевной
- помидор
- редька, редис
- тыква
- чеснок
- шпинат

Молоко, масло, молочные и кисломолочные продукты:

- молоко коровье и козье
 - топленое масло (гхи)
 - сливочное масло
 - простокваша, кефир, йогурт и т.п. (дадхи)
 - сыр, панир, творог, такра, сыворотка
- Яйца и Мясо

Растительные масла и орехи:

- горчичное масло
- льняное масло
- сафлоровое масло
- кунжутное масло
- кунжут
- грецкий орех
- миндаль
- арахис
- кокос

Жидкости

- анупана
- вода
- алкогольные напитки: вино и пиво
- кофе
- чай

Мед

Приправы, специи, пряноароматические травы:

- соль (белая, розовая, черная)
- сахар
- асафетида
- базилик священный и обыкновенный
- гвоздика
- гибискус
- девясил
- имбирь
- зеленый малый кардамон
- кориандр
- коричник китайский
- куркума
- кумин, тмин, калинджи
- майоран
- мускатный орех
- одуванчик
- розы цветок
- укроп
- фенхель
- черный перец
- шафран

Основные понятия аюрведы, упоминаемые в справочнике

Пять первоэлементов

Пять первоэлементов, которые лежат в основе всего материального мира (включая тело человека и др., пищу, доши и вообще все материальное), формируют и характеризуют его.

Это 1) Эфир или Пространство, 2) Воздух, 3) Вода, 4) Огонь и 5) Земля.

Доши

Доша (санскр. – "ошибка", "недостаток", "вредность", "болезнь", etc) – определенное соотношение первоэлементов, определяющее различные физиологические и психологические функции живого организма.

Доши подвижные и стремятся выйти из равновесия. Баланс и дисбаланс¹ дош значительно зависят от питания (в числе прочего: сезоны, режим, возраст, деятельность, врожденная конституция и т.д.).

Три основные доши – это вата, питта и капха и плюс их сочетания.

Доши в равновесии поддерживают деятельность тела, а вышедшие из равновесия разрушают его.

Болезнь – это нарушение равновесия дош, а их природное равновесие это здоровье. Например, вата-доша, вышедшая из равновесия, может провоцировать тремор, головокружение, повышенную возбудимость и пр.; питта – лихорадку, воспаление и пр.; капха – отеки, ожирение, избыток слизи и пр.

Доши состоят из пяти первоэлементов и в результате этого обладают некими свойствами.

Вата доша сухая (уникальное качество), легкая, холодная, шероховатая, тонкая и подвижная. Образована из Эфира и Воздуха.

Питта слегка маслянистая, резкая, горячая (уникальное качество), легкая, с плохим запахом, жидкая и подвижная. Образована из Огня и Воды.

Капха маслянистая, холодная, тяжелая (уникальное качество), медленная, гладкая, мягкая и неподвижная. Образована из Воды и Земли.

Расапанчака

Свойства веществ: раса, вирья, випака, карма и гуна.

Раса – вкус. Всего вкусов шесть:

- сладкий, состоит из первоэлементов Земля и Вода;
- кислый, состоит из первоэлементов Огонь и Земля;
- соленый, состоит из первоэлементов Вода и Огонь;
- горький, состоит из первоэлементов Эфир и Ветер;
- острый, состоит из первоэлементов Огонь и Воздух;
- вяжущий, состоит из первоэлементов Земля и Воздух.

Сладкий, кислый и соленый снижают вата-дошу.

Горький острый и вяжущий снижают капха-дошу.

Вяжущий, горький и сладкий снижают питта-дошу.



Вирья – эффект, который оказывает пища в процессе переваривания. Бывает холодная или горячая. Способна произвести действие.

Випака – послевкусие, вкус после переваривания, в описании свойств приводится вторым относительно вкуса (раса). Бывает трех видов: сладкий (тяжел, увеличивает капха-дошу, создает анаболический эффект), кислый (легок, увеличивает питта-дошу) и острый (легок, увеличивает вата-дошу).

Гуна, здесь – качество.

Аюрведа описывает двадцать качеств (гун) вещества (или десять пар гун):

тяжелый/легкий

медленный/быстрый

холодный/горячий

маслянистый/сухой

гладкий/шероховатый

густой/жидкий

мягкий/жесткий

устойчивый/подвижный

маленький/большой

липкий/ясный, прозрачный

Карма с санскрита – «действие». Гуны, вирья, випака оказывают то или иное действие, например, тяжелое вещество способствует увеличению, медленное успокаивает, острое очищает, холодное останавливает, гладкое способствует заживлению, густое успокаивает и т.д.

Раса, вирья, випака, прабхава – сила воздействия

Раса имеет самый слабый аспект, випака сильнее расы, но вирья превосходит то и другое. Прабхава превосходит все, а ее действие не поддается прямой логике.

Махагуна (или тригуна)

Гуна с санскр. – «веревка», этот образ точно передает смысл: три составляющие ее части, как шнуры в веревке, переплетаясь еще и еще, создают единое целое, состоящее из трех гун материальной природы – саттвы, раджаса и тамаса. Именно таким образом, как веревка связывает тело, материальный мир сковывает человека, заставляя вести борьбу за существование в этом мире, опасаться за свое будущее, предаваться наслаждениям и т.д. и т.п.

Саттва, раджас и тамас образуют **тригуну или махагуну** – три качества материального мира, гуны материальной природы. Составляют основу пракрити (природы) и являются причиной разнообразия мира.

Саттва – гуна благодати, осознание реальности без искажений.

Раджас – гуна страсти, привязанность и стремление к материальному, к плодам своей деятельности и т.д.

Тамас – гуна невежества, тьмы, неведения, лени.

Раджас и тамас – доши ума, приводящие к болезням.



АЮРВЕДИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

СЕМЕНА, имеющие колосья (высшие ЗЕРНОВЫЕ)

Ячмень

Ячмень вяжущий, сладкий, холодный, способствует похудению при ожирении, смягчающий. Афродизиак, увеличивает жизненные силы. Подобно кунжуту, он применяется для заживления ран и язв.

Сухой, укрепляет разум и огонь пищеварения, обладает острым випака. Не вызывает обструкции телесных каналов, полезен для голоса, укрепляет, тяжёлый. Вызывает газы и увеличивает объём каловых масс, послабляет.

Улучшает цвет кожи, даёт стабильность и выносливость, вязкий. Лечит болезни горла и кожи; уменьшает капху, питту и жировую ткань, мочу, одышку.

Помогает при синусите, насморке, полипах носа, при астме, кашле, ригидности бёдер, болезнях крови и патологической жажде, болезнях органов грудной клетки.

Пшеница

Афродизиак, холодная по вирье, тяжело переваривается, увлажняющая, питательная, уравнивает вата и питта доша, лечит переломы, сладкая на вкус, даёт силу и послабляет. Сильно снижает вату и питту. Способствует сращиванию костей и вообще тканей. Повышает капху и слизь*².

Рис

Сладкий на вкус и в випаке, увлажняющий, афродизиак, вызывает запор и даёт небольшое количество кала, вяжущий в випаке, полезен для здоровья, легко усваивается, диуретик, холодный по вирье.

Красный рис самый лучший. Успокаивает все три доша. Противоядие. Увеличивает количество семени. Слегка мочегонный. Полезен для зрения, даёт красивый внешний вид и голос, устраняет жажду, способствует заживлению ран, жаропонижающий. Белый рис сладкий,

холодный, легкий, дает силу. Длиннозерный суше, короткозерный влажнее. Уменьшает питту, увеличивает вату и капху. Слегка задерживает стул.

СЕМЕНА, не имеющие колосьев (низшие ЗЕРНОВЫЕ)

Низшие зерновые обладают слегка горячей вирьей, вяжущим вкусом, лёгкие, редуцируют жировую ткань, сладкие, обладают острым випака, сушат, абсорбируют избыточную телесную влагу, увеличивают вату, способствуют запорам, успокаивают питту, кровь и капху.

Просо

Просо обыкновенное является разновидностью проса итальянского и своими свойствами подобно ему.

Просо итальянское способствует сращиванию переломов, увеличивает вату, питает ткани, кроме жировой, тяжёлое, сушит, уменьшает капху, очень полезно для лошадей.

Все общие свойства подкласса низшие зерновые или мелкозерновые, за исключением лёгкости, также присущи просу итальянскому и, соответственно, просу обыкновенному.

Гречка

Гречка эффективно останавливает выделение телом необходимой ему жидкости, антидот, холодная в випаке, легко переваривается, увеличивают вата доша и раны, уравнивают капху и питту.

Кукуруза

Зерно кукурузы свойствами подобно ячменю, сытное, увеличивает вату, успокаивает капху и питту, способствует запору и метеоризму, сухое, мягкое, вкусное, улучшает аппетит, питает ткани, кроме жировой.

БОБОВЫЕ

Горох посевной

Горох охлаждающий по вирье; он крепит и способствует формированию стула; успокаивает капху, питту и жжение; лёгкий; сладкий по вкусу и в випаке; сушащий; увеличивает вата-дошу; вкусный.

Улучшает аппетит, питает ткани; имеет вяжущий привкус; способствует образованию ама-доша.

Маш (мунг-дал)

Вяжущий и сладкий на вкус; сухой; холодный по вирье; острый в випаке; лёгкий, ясный*; успокаивает капху и питту, немного увеличивает вата-дошу; считается лучшим по качествам и воздействию из всех для приготовления супа. Полезен для глаз и зрения; помогает при лихорадке. Дикий маш обладает теми же свойствами.

*В соответствии с Сушрута-самхитой (Су. 46. 517), ясность/незамутнённость есть свойство, которое уменьшает слизь, сушит, уменьшает влажность, способствует похудению, заживлению ран и язв, уменьшает капха-доша.

Суп из мунг-дала

Легкий, жаропонижающий, уменьшает питта-доша, жжение; дает аппетит, полезен для крови.

Турецкий горох (нут)

Нут охлаждающий, осушающий, успокаивает пита-доша, кровь и капху. Он лёгкий, вяжущий; вызывает вздутие кишечника, сопровождаемое урчанием, кишечными коликами, скоплением каловых масс и запором; увеличивает вату, лечит лихорадку.

Нут, жаренный на углях или в масле, имеет те же свойства. Поджаренный свежим или после замачивания, даёт силу и стимулирует аппетит; жареный сухим очень сушит, сильно обостряет вату и восемнадцать тяжёлых кожных заболеваний класса куштха, включая псориаз.

Варёный нут успокаивает капху и питту. Разваренный нут вызывает раздражение [слизистых], например, обостряет жжение при мочеиспускании при уретрите.

Свежий нут очень мягкий, вкусный, уменьшает желчь и семя; охлаждающий, вяжущий, увеличивает вату, крепит, успокаивает пита-дошу и капха-дошу, лёгкий.

Проростки

Проростки это пророщенные зерновые и бобовые.

Пища из проростков тяжёлая для пищеварения; она увеличивает вата- и питта-дошу, вызывает изжогу и тошноту, осушающая, ухудшает зрение.

Проростки – это пища, которая портит зрение, увеличивает три доши, приводит к упадку сил; это тяжёлая в усвоении пища.

Урад-дал

Урад-дал тяжёлый, сладкий в випаке, увлажняющий; согревающий по вирье; улучшает аппетит; успокаивает вата-дошу; ослабляет.

Он сытный, даёт силу; укрепляет семя и увеличивает половую потенцию; обладает в высшей степени питательным действием; способствует выделению мочи и других нечистот, увеличивает количество мочи и стула; увеличивает выработку грудного молока; увеличивает количество жировой и мышечной ткани, а также питту и капху.

Применяется для лечения геморроя вата-типа, лицевого паралича, бронхиальной астмы с истощением и боли во время переваривания пищи.

Чечевица

Чечевица сладкая на вкус и в випаке; способствует формированию стула и лечению диареи; охлаждающая, лёгкая; успокаивает капху и питту; лечит кровотечение; сушащая; увеличивает вата-дошу; обладает противолихорадочным действием.

ФРУКТЫ

Арбуз

Неспелый арбуз способствует запору, портит зрение, снижает питту и семя, холодный, тяжёлый для переваривания.

Спелый арбуз горячий, увеличивает питту и снижает капху и вату.

Банан

Зрелый плод сладкий и вяжущий; даёт силу; охлаждающий по вирье; лечит болезни питты и крови (особенно показан при кровотечениях). Очень тяжёлый, противопоказан при ослабленном пищеварении.

Сразу напрямую питает семя и увеличивает его количество.

Полезен при хронической усталости и патологической жажде. Увеличивает сияние и красоту. Даёт облегчение при увеличенном огне пищеварения*. Способствует возникновению болезней капхи, сытный, долго переваривается.

*Подразумевается и тикшна-агни (интенсивный огонь пищеварения), и ати-агни (бхасмака-рога) – отдельная нозологическая единица в аюрведе, по совокупности симптомов наиболее схожая с гипертиреозом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.