



**Ашвани
Вишвамित्रа**

АЮРВЕДА

О ПИТАНИИ

16+

Ашвани Вишвамित्रа
Аюрведа о питании

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Ашвани Вишвамитра

Аюрведа о питании / Ашвани Вишвамитра — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-97256-8

Аюрведические писания делятся исчерпывающими знаниями о том, как, что, когда и сколько нужно есть, чтобы поддерживать здоровье человека. Аюрведические принципы подходят всем, вне зависимости от религии, традиций и сложившихся устоев и привычек. Пища принесёт пользу только при правильном и полном её усвоении, что зависит не только от качества и состава продуктов, но и от их количества, времени приёма, погодных условий, окружения, психического и душевного состояния. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-97256-8

© Ашвани Вишвамитра, 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Введение	5
Необходимый инвентарь	6
Необходимые продукты и специи	8
Специи	9
Орехи и семена	11
Жиры	12
Рис и бобовые	13
Крупы, мука и т. д.	14
Сладости	15
Сухофрукты	16
Свежие продукты	17
Молочные продукты	18
Выбор продуктов	20
Лучшие из видов продуктов:	21
Худшие из продуктов:	22
Вредные сочетания	23
Наиболее частые комбинации, являющиеся вируддха – несовместимыми:	24
Аюрведа и питание по Дошам. Правила и исключения	25
Описание вкусов	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Ашвани Вишвамитра Аюрведа о питании

Введение

Аюрведические писания делятся исчерпывающими знаниями о том, как, что, когда и сколько нужно есть, чтобы поддерживать здоровье человека. Фундаментальным аюрведическим принципам рекомендовано следовать всем, вне зависимости от конституциональной принадлежности, религии, традиций и сложившихся устоев и привычек. Пища принесёт пользу только при правильном и полном её усвоении, что зависит не только от качества и состава продуктов, но и от их количества, времени приёма, погодных условий, окружения, психического и душевного состояния.

Рассмотрим с позиции Аюрведы различные аспекты приготовления и употребления пищи.

Необходимый инвентарь



- Сковорода (тяжелая чугунная) – 1
- Сковорода тяжелая с крышкой – 1
- Сковорода для чапати (блюдцеобразная, с длинной ручкой) – 1
- Кастрюли среднего размера с крышками (желательно стальные) – 2
- Кастрюля с крышкой для супа (желательно стальная) – 1
- Ковшик металлический маленький для растапливания гхи – 1
- Ковш чугунный глубокий типа соусника для бланшировки – 1
- Миски для смешивания продуктов – 2
- Венчик или ручной миксер для взбивания яиц – 1
- Блендер – 1
- Скалка для чапати или обычная скалка – 1
- Ложка металлическая большая или половник – 1
- Доска разделочная – 1



Необходимые продукты и специи



Приводим перечень продуктов и специй, которые потребуются вам для приготовления аюрведических блюд. В настоящее время даже в западных странах можно найти в продаже все необходимые ингредиенты. Многие из них употребляются в сушеном виде, что позволяет хранить их в течение длительного времени.

Специи



Аджван – 30 г
Гвоздика – 30 г
Горчицы семена – 30 г
Имбирь, сухой – 60 г
Кардамон, молотый – 30 г
Кардамон, стручки – 30 г
Кориандр, семена – 120 г
Корица, немолотая кора – 60 г
Корица, порошок – 60 г
Кумина семена – 30 г
Кумина семена молотые – 60 г
Куркума – 180
Кэрри листья (свежие или сухие) – 1 упаковка
Лавровый лист – 30 г
Масала, порошок – 60 г
Мускатный орех, молотый или целый – 30 г
Пажитник, семена – 30 г
Перец кайенский – 30 г
Перец черный, горошек – 30 г
Перец черный, молотый – 60 г
Соль – 120 г

Укроп, семена – 30 г

Фенхель, семена – 120 г

Хингу (асафетида), желательно в смеси – 1 баночка

Шафран – 1 г (маленькая коробочка)

Орехи и семена



- Арахис, цельный – 120 г
- Кокосовая стружка – 200 г
- Кунжут, коричневый – 120 г
- Мак – 60 г
- Миндаль, дробленный – 60 г
- Миндаль, цельный – 120 г
- Чароул (индийские орешки) – 120 г

Жиры



Гхи – не менее 500 г

Масло подсолнечное, сафлоровое, капола в зависимости от конституции

Рис и бобовые



- Бобы пинто – 500 г
- Горох черноглазка – 500 г
- Дробленный маш (мунг дал) – 1 кг
- Красная чечевица – 500 г
- Поха (рисовые хлопья) – 500 г
- Рис басмати – 2 кг
- Сушеный зеленый горошек – 500 г
- Тур дал – 500 г
- Турецкий горошек (нут) – 500 г
- Урад дал – 500 г
- Фасоль обыкновенная – 500 г
- Цельный маш – 500 г

Крупы, мука и т. д.



- Индийская вермишель, жареная – 500 г
- Кукуруза в зернах – 500 г
- Манная крупа – 500 г
- Мука грубого помола из цельного зерна – 1кг
- Мука из нута (турецкого горошка) – 500 г
- Мука обычная – 500 г
- Сода пищевая – 60 г
- Тапиока – 200 г

Сладости



Мед – 200 г

Суканат, турбинадо или пальмовый сахар – 500 г

Другие подсластители, подходящие для вашей конституции

Сухофрукты



Финики – 500 г
Плоды кокама – 1 упаковка

Свежие продукты



Свежие овощи

Имбирь, свежий корень – 100—150 г

Кинза

Лаймы (или лимоны)

Лук

Чеснок – 1 головка

Чили (острый зеленый перчик)

Молочные продукты



Молоко

Йогурт

Пахта – жидкость, образующаяся при сбивании масла (Вместо пахты можно использовать молочную сыворотку или нежирную простоквашу.)



Выбор продуктов



Продукты для приготовления следует выбирать, учитывая своё состояние и индивидуальные потребности. Разным людям подходят разные продукты, и в мире нет ни одной субстанции, полезной абсолютно всем либо вредной абсолютно всем. Однако Аюрведические шастры приводят список продуктов, имеющих наиболее сбалансированный состав, минимально воздействующий на Доши и улучшающий здоровье. Рекомендовано для ежедневного употребления следующее:

Нешлифованный рис (красный рис), пшеница, ячмень, сладкий красный виноград, зелёный маш (мунг-дал, грин-грэм), гхи (топлёное коровье масло), коровье молоко, мёд, сахар, гранат, сушёный имбирь, розовая соль (саиндхавалавана), плоды харитаки (терминалия хебула) и амалаки (эмблика лекарственная).

Также приводится список продуктов, наименее полезных и вызывающих дисбалансы Дош как у больных, так и у здоровых людей. Не рекомендованные продукты:

Простокваша, кефир, йогурт и подобные продукты, творог, сыр, продукты с выраженной щелочной (например, сода или ячменная зола) или кислой (например, незрелые плоды, квашения) реакцией, уксус, ферментированные продукты, мясо истощённых животных, высушенное мясо, свинина, говядина, баранина, козлятина, рыба, урад-дал (чёрный маш), гиацинтовые бобы, мучные изделия, проростки, сухие овощи.

Приготовленные без масла либо высушенные листовые овощи и зелень, а также проростки зерновых являются тяжёлым питанием, приводящим к упадку сил, портящим зрение и выводящим все Доши из равновесия, они не рекомендуются для употребления в пищу.

Выделяются лучшие и худшие среди разных видов продуктов, исходя из их сбалансированности и влияния на Доши в здоровом теле.

Лучшие из видов продуктов:

Лучшее зерно – красный рис.

Лучший из бобовых – зеленый маш (мунг дал, грингрэм).

Лучшая вода – дождевая вода, собранная до момента соприкосновения с землёй.

Лучшая соль – саиндхава – розовая гималайская (пакистанская) соль.

Лучшая зелень – трава дживанти (*Leptadeniareticulate*).

Лучшее из видов гхи (топленого масла) – коровье.

Лучший вид молока – коровье молоко.

Лучшее растительное масло – кунжутное.

Лучшее из корневищ – имбирь.

Лучший из фруктов – виноград.

Лучший из продуктов сахарного тростника – белый очищенный сахар.

Худшие из продуктов:

Худший из зерновых – дикий ячмень.

Худший из бобовых – черный маш (урад дал).

Худшая вода – речная, собранная в сезон дождей.

Худшая соль – соль, добываемая из солончака.

Худшая зелень – листья горчицы.

Худшее мясо – говядина.

Худшее из видов гхи – из овечьего молока.

Худшее молоко – овечье.

Худшее растительное масло – сафлоровое.

Худший фрукт – никуча (*Atrocarpusnikucha*).

Худшее из корневищ – Алука – «слоновый хлеб» (*Amorphophalluscampulatus*).

Худший из продуктов сахарного тростника – патока.

Вредные сочетания

Пищевые субстанции, соединяясь друг с другом, приобретают новые качества. Употребление несочетаемой пищи, а также смешение полезного и неполезного является одной из главных ошибок питания, приводящих к дисбалансам и патологиям, вплоть до тяжёлых болезней.

Вируддха – нежелательные сочетания, которых следует избегать, – определяются по разным факторам. Продукты бывают несовместимыми по качествам (вкус, энергетика, гуна, вкус после переваривания и другие). Например, молоко, обладающее холодной энергетикой, не совместимо с солью, обладающей горячей энергетикой. Продукты могут быть несовместимы по действию (например, когда одно слабит, а другое крепит), по способу приготовления (сушёные овощи, замороженные продукты, смешение сырой и кипячёной воды). Они могут быть несовместимыми в определённой комбинации (молоко с зеленью, дыня с другой пищей), в одинаковых пропорциях (например, гхи и мёд в равных количествах), несовместимыми по времени (кунжут после захода солнца, кисломолочные продукты на ночь) и несовместимыми с индивидуальной комплекцией тела.

Наиболее частые комбинации, являющиеся вируддха – несовместимыми:

Молоко с любыми продуктами кислого вкуса, молоко со свежими фруктами, молоко с редисом и им подобными овощами (дайкон, редька и так далее), молоко и рыба или свинина, молоко с бананами, кисломолочные продукты с бананами и свежими фруктами или ягодами, кисломолочные продукты с курицей.

Несовместимой комбинацией являются мёд, гхи, масло и вода, взятые между собой или все вместе в равных пропорциях. Потребление сухой и холодной пищи зимой и даже дегустация непривычной пищи рассматривается как Вируддха.

Регулярное употребление несовместимых продуктов приводит к образованию в процессе пищеварения вредных веществ и токсинов, угнетающих органы и отравляющих тело. Однако, несмотря на то, что для организма сочетания Вируддха являются ядом, они вполне продолжительное время могут не приносить вреда тем, кто молод, регулярно выполняет физические упражнения, кто имеет сильное, выносливое тело и сильный Агни – огонь пищеварения. Также существенного вреда не принесёт несовместимая пища тем, кто к ней приспособился (например, вскормлен на ней с детства), и тем, кто употребляет её в незначительных количествах (изредка, в частных случаях).

Аюрведа и питание по Дошам. Правила и исключения

Как тело человека имеет свою природу, так имеют свою природу и все пищевые продукты. Согласно главному принципу Аюрведы «подобное усиливает подобное», если потреблять продукты, схожие по свойствам с индивидуальной природой человека, то в его теле будут усиливаться эти качества, а потребляемые продукты с противоположными свойствами будут их ослаблять. На данном принципе и базируется построение оптимального рациона питания в Аюрведе, учитывающего все особенности каждого определённого человека, его Доша-Пракрити.

Если человек умеренно питается пищей, по свойствам подобной его Пракрити, – его природа усиливается; если в избытке – доминирующие Доши выходят из равновесия, приводя к дисбалансам в теле; если же он умеренно питается пищей с противоположными свойствами – его доши уравниваются между собой (состояние Самадоша – равновесный баланс Дош), если в избытке – его изначальная природа сильно ослабляется, и также появляются дисбалансы и болезненные состояния. Как известно, Доша – это то, что имеет тенденцию выходить из себя, и, поскольку наиболее склонны к увеличению именно доминирующие Доши в теле человека, важно уделять наибольшее внимание их балансировке.

Наиболее действенным методом управления Дошами при помощи питания является воздействие вкусами. Аюрведа описывает шесть основных вкусов: сладкий, кислый, солёный, острый, горький и вяжущий. Вкусы, как и Доши, также состоят из Первоэлементов в определённых комбинациях и, в зависимости от доминирующих в них пар элементов, обладают своими особыми качествами и прямым воздействием на физиологию тела и ум.



Описание вкусов



Сладкий вкус состоит преимущественно из элементов Земли и Воды.

Кислый вкус – из элементов Земли и Огня.

Солёный вкус – из элементов Воды и Огня.

Острый вкус – из элементов Огня и Воздуха.

Горький вкус – из элементов Воздуха и Эфира.

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.