

А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

150 ЛУЧШИХ
РЕЦЕПТОВ

АЮРВЕДЫ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ



Еда,
которая
легит

- Все полезные минералы и витамины
- Без лишних калорий
- Вкусно, быстро, изысканно

А. А. Синельникова
150 лучших рецептов Аюрведы для
здоровья, молодости и красоты
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10654076

150 лучших рецептов Аюрведы для здоровья, молодости и красоты: Вектор; Санкт-Петербург;

2013

ISBN 978-5-9684-2172-2

Аннотация

Данная книга посвящена традициям ведической кулинарии, в основе которой лежат представления о том, что пища, употребляемая человеком, оказывает влияние не только на его физическое состояние, но и на умственные способности, а также нравственные и духовные качества. Благодаря этой книге читатель узнает: в чем особенность ведической пищи; каковы принципы здорового питания согласно ведической традиции; о целебных свойствах продуктов и как лечиться с помощью ведической пищи; и самое главное — 150 рецептов лучших блюд ведической кухни, исцеляющих тело и душу.

Книга, без сомнения, будет интересна не только давним поклонникам ведической кулинарии, но и всем, кто стремится к гармонии духовного и телесного, ищет новые пути совершенствования, оздоровления и вечной молодости.

Содержание

Ведическая пища и принципы Аюрведы	5
Правила здорового питания	6
Совместимость продуктов	7
Приготовление пищи	8
Утренняя пища	9
Вечерняя пища	10
Питание с учетом сезона	11
Целебные свойства продуктов	12
Специи	12
Фрукты	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

А. А. Синельникова
150 лучших рецептов Аюрведы для
здоровья, молодости и красоты

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© А. А. Синельникова, 2013

©ООО «Издательство „Вектор“», 2013

Ведическая пища и принципы Аюрведы

Ведическая кулинария является составной частью Аюрведы – древнейшей оздоровительной системы. Аюрведа – санскритское слово, полученное из двух корней: «аюр» («жизнь») и «веда» («знание»). В буквальном переводе «Аюрведа» означает «наука жизни». Иначе говоря, Аюрведа – не только наука, имеющая дело с лечением некоторых болезней, но и полный путь жизни. Здоровье – не просто физическое благополучие, не только отсутствие болезни. Это умственное, физическое и социальное благополучие индивидуума.

Аюрведа утверждает, что ключ к управлению телом лежит в нашем сознании. При правильном его использовании мы можем полностью контролировать функции нашего организма, по собственному желанию избавляться от болезней и поддерживать хорошее здоровье, причем даже более успешно, чем привычными средствами. С 1985 года Аюрведа признана Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) наиболее эффективной системой альтернативной медицины.

Рассмотрим теперь, какие основные принципы и понятия использует Аюрведа.

Правила здорового питания

Ежедневная диета должна включать:

- 40–50 % хорошо приготовленного риса (басмати) или зерновых (пшеница, ячмень) в зависимости от конституции тела;
- 15–30 % хорошо приготовленных бобовых (маш, чечевица, горох, фасоль);
- 2–5 % овощных супов;
- 1/2 ч. ложки солений или специй.

Правила, улучшающие пищеварение

- Основной прием пищи должен приходиться на полдень (12.00 по местному времени).
- Есть нужно только сидя.
- Есть следует в спокойной, тихой атмосфере, при этом не смотреть телевизор, не читать, не отвлекаться.
- Не надо есть в повышенном эмоциональном состоянии (возбуждение, злость, беспокойство, печаль), надо подождать, пока сознание успокоится.
- После еды нужно не вставать из-за стола в течение не менее пяти минут.
- Не следует есть снова, пока предыдущая пища не переварилась (перерыв должен быть не менее трех часов).
- Лучше не есть после захода солнца.
- Есть следует только при наличии чувства голода.
- Есть надо медленно.
- Нужно тщательно пережевывать пищу.
- Следует съедать $\frac{3}{4}$ от своих возможностей.
- Не надо есть холодную пищу.
- Нужно есть только свежую пищу, только что приготовленную или, в крайнем случае, приготовленную сегодня.
- Не рекомендуется пить много жидкости во время еды, особенно холодной; желательно запивать пищу горячим «аюрведическим кипятком» (то есть водой, кипевшей 15–20 минут).
- Нельзя употреблять молоко с другими продуктами, особенно с теми, которые обладают кислым или соленым вкусом, можно пить его только кипяченым и горячим (можно с сахаром), желательно со специями (с перцем, кардамоном).
- Нужно использовать специи для лучшего переваривания и усваивания пищи.
- Нельзя употреблять промышленные сыр (из-за сычужного фермента), йогурт (из-за желатина), мороженое или холодное молоко.
- Прием пищи, по крайней мере обед, должен включать в себя все шесть аюрведических вкусов.
- Следует настраивать питание с учетом индивидуальных особенностей физиологии человека, с текущим сезоном года, с погодой.
- Не рекомендуется есть много жареного, кислого и соленого.
- Нельзя есть пищу с кислым и соленым вкусами перед сном (даже не нужно пить кефир).

Совместимость продуктов

Основные концепции аюрведической совместимости пищи включают следующее.

Избегайте употреблять молоко или молочные продукты с кислыми фруктами, цитрусовыми или с другой кислой едой.

Избегайте употреблять картофель или другие крахмалистые пищевые продукты. Крахмал довольно долго переваривается; и часто картофель или другая крахмалистая пища не переваривается должным образом, создавая *аму* (токсины).

Избегайте употреблять дыню и зерновые вместе. Дыня переваривается быстро, а зерновые – долго. Эта комбинация расстраивает желудок. Дыни следует есть отдельно, без других продуктов.

Мед никогда не должен нагреваться. Он переваривается очень медленно, а если его нагреть, его молекулы становятся негомогенизированным клеем, который накрепко прикрепляется к слизистым мембранам и забивает тонкие каналы клеток, создавая токсины.

Не употребляйте молоко вместе с другими белковыми продуктами. Белки обладают согревающим качеством, а молоко охлаждает, таким образом, они противодействуют друг другу, нарушают *агни* и создают *аму*.

Молоко и дыню не нужно есть вместе. Оба этих продукта охлаждают, но молоко слабит, а дыня обладает мочегонными свойствами. Молоко требует большего количества времени для переваривания. Кроме того, действие соляной кислоты в желудке заставляет молоко свернуться. По этой причине Аюрведа не советует употреблять молоко с кислыми фруктами, йогуртом, кислыми сливками или сметаной, кислым вареньем, сыром или с другими кислыми продуктами.

Приготовление пищи

При помощи соответствующих *самскар* (процесс преобразования вещества) можно изменять естественные свойства пищевых продуктов. Рис, сам по себе легкий для усвоения, становится еще легче в виде хлопьев, а мука из рисовых хлопьев может стать тяжелее, если скатать ее в шарики и обжарить. Молоко становится легче, если прогревается со специями, такими как шафран, а рис делается тяжелее, когда варится в молоке. Мед, горячий сам по себе, не следует запекать или нагревать любым другим способом, это только усилит его жар.

Главный принцип ведической кухни состоит в том, чтобы при помощи надлежащих *самскар* предотвратить возможные побочные пищевые эффекты. Бобы и чечевицу готовят с куркумой, чтобы предотвратить «загрязнение» крови. Бобовые, как правило, готовят на растительном масле, с чем-нибудь кислым, например с тамарином, а также с такими приправами, как имбирь, чеснок и асафетида, чтобы не вызвать расстройства ваты.

Бывает так, что противоядие к пищевому продукту приходится на то же самое растение: вяжущий земляничный лист выступает противоядием по отношению к кислой ягоде, точно так же как холодная и горькая косточка манго является противоядием к горячему и сладкому плоду. Косточки лимона представляют собой отрицательное противоядие к плодам, поистине обладающим свойствами небесной амброзии.

Вся пища должна быть «живой», так чтобы она могла давать жизнь тем, кто ею питается. Недоваренную, переваренную, подгорелую, плохую на вкус, незрелую или перезрелую, гнилую, несвежую и прочую недоброкачественную пищу не следует подавать к столу. Специи лучше каждый раз молоть непосредственно перед употреблением. Замороженные продукты становятся тяжелее. То же самое касается пищи, консервируемой любым другим способом.

Остатки еды нужно разогревать, хотя по возможности лучше вовсе их избегать. Охлажденная пища и ледяная вода совершенно непригодны к употреблению. Даже емкости, в которых хранятся продукты, должны быть тщательно подобраны. К примеру, если вода хранится в медных горшках, как это принято во многих регионах Индии, то за четыре-шесть часов она очищается от всякого бактериального заражения, и то же самое справедливо для емкостей из серебра. Не следует готовить и хранить еду в алюминиевой посуде.

Сырая пища «живее» обработанной: ее прана сохраняет больше первозданной цельности, но при этом она труднее для усвоения и может так или иначе вывести организм из равновесия. Например, многие растения из семейства крестоцветных, в том числе репа, капуста, соевые бобы, содержат струмогенные вещества, которые при неумеренном потреблении этих овощей в сыром виде могут вызывать болезнь, известную под названием капустного зоба. Ничего подобного не происходит, если те же продукты съедаются вареными. Только люди с чрезвычайно сильным пищеварительным огнем могут жить исключительно на сырых продуктах.

Утренняя пища

При вкушении пищи следует принимать во внимание время дня. Очень важно то, как человек начинает свой день.

Утро – это лучшее время дня, начинающееся за 90 минут до восхода солнца и продолжающееся до полудня; считается, что в это время следует есть только легкую пищу.

Никогда не ешьте после заката и за три часа до сна. Это даст время для правильного усвоения пищи, она будет переварена до сна, когда энергия организма в основном направляется к голове.

Для утренней трапезы приемлемыми являются большинство зерновых. Ячмень и пшеница считаются особенно хорошей едой, хотя их следует употреблять в небольших количествах. Неплохой пищей будут также семена и орехи, хотя их всегда следует предварительно обжарить. Исключение составляют кедровый орех и миндаль, которые жарить не требуется.

Три-пять кедровых орехов можно съесть, вообще не готовя их. Можно съесть одно-два зернышка миндаля, замочив их на ночь в холодной воде. Перед едой очистите миндаль, а затем размелите его до состояния пасты. При необходимости можно добавить несколько капель воды, перемешивая полученную смесь по часовой стрелке.

Цитрусовые, являющиеся раджасической пищей, никогда не следует есть утром. Энергетическая пища, принятая в светлое время суток, ведет к повышенной чувствительности и гневу.

Пшеница, овес и тапиока позволят приготовить отличный завтрак, особенно с добавлением поджаренных орешков и изюма. Прекрасной добавкой послужат финики.

Как правило, молочных продуктов следует избегать, поскольку все они являются видом кислой пищи, охлаждающей организм. Единственным рекомендуемым молочным продуктом является сыр.

Из фруктов можно посоветовать бананы, папайю, манго и гранаты. Каждое утро до еды нужно принимать смесь меда и черного перца. Вслед за ней можно проглотить небольшую дольку чеснока с теплой водой.

Вечерняя пища

К вечеру большая часть энергии тела израсходована. Поскольку энергии осталось мало, пища, принимаемая в вечерние часы, должна быть легкой и легко усваиваться. Чем позднее ест человек, тем больше вероятность того, что съеденная им пища не будет правильно усвоена. Ночью следует избегать цитрусовой пищи, потому что витамин D и лимонная кислота стимулируют образование мочи, а потребность в мочеиспускании может помешать глубокому сну. Это справедливо и для всей кислой пищи, так как кислота стимулирует мочевыделение и разжижает семя.

Рекомендуемая саттвическая пища: виноград, бананы, груши, изюм, семечки мускусной дыни и арбуза – но не сами плоды (растущие непосредственно на земле и, следовательно, признаваемые тамасическими).

Великолепной саттвической пищей признается кокосовый орех. Молоко кокосового ореха является и саттвическим, и щелочным, и при регулярном приеме (третья часть сока кокоса средних размеров) устраняет повышенную кислотность желудка и чрезмерную раздражительность. Регулярный прием по утрам в течение 40 дней только этого продукта помогает избавиться от всех проблем и излечиться от излишней раздражительности.

Питание с учетом сезона

Холод и сухая погода увеличивают вату, жаркий влажный климат увеличивает питту, в то время как холодная влажная погода усиливает капху.

Чтобы избежать столь длительного обострения, ведущего к дисбалансу дош, Аюрведа предписывает определенный сезонный режим для сохранения баланса дош при смене сезонов года. Для каждого сезона имеются своя собственная диета (ахар), отличительный образ жизни (вихара) и распорядок (карья). Все это будет поддерживать ваши доши в состоянии равновесия и помогать вам справляться со стрессами и напряженностью, связанными со сменой сезонов.

В дождливый сезон способность к перевариванию пищи ослабляется, а телесная вата усиливается. По этой причине рекомендуется проявлять умеренность в своей диете. С наступлением дождей налегайте на вяжущую, горькую и острую пищу наряду с пшеницей и рисом.

Никогда не забывайте кипятить и охлаждать воду для питья. И, если возможно, добавляйте немного меда.

Не предавайтесь дневному сну, особенно после еды.

Осенью наслаждайтесь аппетитными блюдами с вяжущим, горьким или сладким вкусом. Употребляйте много риса, ячменя и пшеницы наряду с творогом, капустой, сыром и молоком. Избегайте мяса и йогурта.

Зимой предпочтительна горячая, масляная, кислая и соленая пища наряду с рисом. Также употребляйте в большом количестве коровье молоко и сок сахарного тростника. Пейте зимой теплую воду – это увеличит вашу продолжительность жизни. Избегайте легкой пищи, чтобы успокоить вату.

Поздней зимой предпочтительна горячая, сладкая, кислая и соленая пища наряду с рисом. Избегайте легкой пищи, чтобы успокоить вату. В целом диета похожа на зимнюю.

Занимайтесь энергичными упражнениями. Посещайте оздоровительный массаж с применением масел, после которого совершайте омовение тепловатой водой. Одевайтесь достаточно тепло.

Весной накопившаяся к этому времени капха под воздействием тепла превращается в жидкость и тревожит вашу пищеварительную систему. Избегайте тяжелой, масляной, кислой и сладкой пищи и напитков, которые могут усиливать капху. Употребляйте ячмень, пшеницу, рис, острую пищу и горькие овощи.

Летом употребляйте много жидкости. Избегайте обезвоживания, а также пищи с острым, кислым и соленым вкусом. Налегайте на сладкую, холодную и масляную пищу. Избегайте чрезмерных физических упражнений и избытка ультрафиолетовых лучей. Наслаждайтесь свежим воздухом и ароматом цветов. Днем можно и подремать.

Целебные свойства продуктов

Специи

Ведическую кухню невозможно представить себе без специй и пряностей. Они не только придают ведическим блюдам ни с чем не сравнимый вкус и аромат, но и обладают целебными свойствами.

Пряностями служат корни, кора и семена ряда растений, которые используют либо целиком, либо в измельченном виде, либо в виде порошка. Травы – это свежие листья или цветы. А в качестве приправ используют такие вкусовые добавки, как соль, сок цитрусовых, орехи и розовую воду.

Искусный подбор специй и трав помогает выявлять скрытые вкусовые оттенки обычных продуктов. Чтобы сообщить пище тонкий аромат и вкус и сделать ее аппетитной, не нужно добавлять большое количество специй, обычно их требуется совсем немного. Количество специй, необходимых для приготовления того или иного блюда, строго не ограничено; в конечном счете это дело вкуса.

Искусство применения специй заключается в умении делать *масалу* (смесь специй). Она дает возможность придавать повседневной пище бесконечное разнообразие, даже блюду из обычного картофеля можно сообщить великое множество оттенков вкуса.

Некоторые смеси, такие как панч-масала и гарам-масала, можно приготовить заранее. Они могут храниться несколько недель или даже месяцев. Панч-масала, смесь из пяти цельных специй, используется в основном для овощных блюд и дала (далом называются маш, лущеные чечевица или горох).

Гарам-масала (букв.: «горячие пряности»); их называют так потому, что они согревают тело) – это смесь молотых сладких пряностей. Ее добавляют к блюду в самом конце приготовления или непосредственно перед подачей к столу.

Панч-масала состоит из смеси в равных количествах индийского тмина, семян черной горчицы, черного тмина или калинджи, семян шамбалы, фенхеля. Все пряности перемешивают и хранят в герметичной посуде.

Гарам-масала – это смесь семян кориандра, семян кардамона, индийского тмина, гвоздики, черного перца горошком и корицы. Каждую специю прожаривают отдельно на сухой чугунной сковороде, пока она немного не потемнеет и не начнет издавать характерный запах (около 15 минут). Затем измельчают в кофемолке.

Другой рецепт гарам-масалы включает в себя кардамон, гвоздику и корицу в тех же пропорциях. Поджарив и размолот эти пряности, добавляют к ним половину мелко натертого мускатного ореха.

Асафетида. Ароматическая смола корней растения *Ferula asafoetida*. По вкусу несколько напоминает чеснок, но значительно превосходит его по лечебным свойствам. Для лечения мигреней (головных болей) она является одним из самых лучших средств. Используя асафетиду при приготовлении пищи, можно избавиться от полиартрита, радикулита, остеохондроза. Асафетида восстанавливает гормональные функции надпочечников, половых желез, успокаивает нервную систему. Ее можно добавлять в первые и вторые блюда по вкусу.

Имбирь. Великолепно лечит большинство кожных и аллергических заболеваний, бронхиальную астму, нарушение мозгового кровообращения. Восстанавливает иммунитет, повышает психическую стойкость в стрессовых ситуациях, устраняет спазмы в кишечнике. Кроме того, прекрасно активизирует пищеварение. Имбирный чай восстанавливает силы

при физической и психической усталости, лечит простудные и легочные заболевания, увеличивает усвоение кислорода легочной тканью. Нормализует деятельность щитовидной железы. Является основным компонентом противопростудного чая. Имбирный сок используется для принятия ванн при болях в позвоночнике, в суставах и невралгиях. Очень хорошего эффекта достигают при лечении имбирем простудных заболеваний, болезней респираторной системы и сердечно-сосудистой системы. Обладает обезболивающим действием. При анорексии принимают свежий сок имбиря в смеси с медом. Благоприятно действует на печень.

Куркума. Корень растения из семейства имбирных, в молотом виде – ярко-желтый порошок. Обладает великолепным лечебным действием при полиартритах, остеохондрозе, нарушениях иммунитета, заболеваниях печени, почек. Восстанавливает силы при мышечной слабости, излечивает язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки, лечит сахарный диабет. Очищает кровь и обладает мочегонным действием.

Применяется в небольших количествах для окраски блюд из риса и придания свежего островатого аромата овощам, супам, закускам.

Куркума очищает кровь, излечивает аллергии, помогает при кожных заболеваниях. Оказывает антисептическое и противовоспалительное действие, ее применяют при ранениях. Куркума полезна также при болях груди. Молоко с куркумой снимает усталость и укрепляет силы. Его дают раненым как обезболивающее. Аюрведа советует время от времени употреблять молоко с куркумой, особенно зимой. Дневная доза – 1–3 г (1/2 ч. ложки).

Куркума способствует нормализации функции поджелудочной железы, лечит язву желудка, гастриты, желтухи. Глистогонное, подавляет гнилостную микрофлору в кишечнике. Для нормализации стула пьют с молоком перед сном. Регулирует количество холестерина в крови. Растертая с плодами манго, снимает боли и спазмы. Наружно применяется при выпадении волос (втирают в голову) совместно с сандаловым маслом – при кожных заболеваниях. Из куркумы с маслом очень хорошо делать маски на лицо.

Амчур (порошок манго). Это размолотые плоды манго. Добавляется в напитки, овощные блюда, кислые блюда и салаты. Амчур улучшает настроение, лечит депрессивные состояния. Оказывает положительный эффект при снижении слуха, активизирует работу тонкого кишечника, улучшает кровообращение в легочной ткани, снимает мышечную усталость. Нормализует обмен кальция в организме, лечит близорукость.

Перец чили (мирч). Отличается от обычного красного перца более алым цветом, сладковатым запахом и выраженным лечебным действием на организм. Чили нормализует активность нервной ткани головного мозга, лечит эпилепсию. Активизирует пищеварение, повышает секрецию желудочного сока, улучшает работу печени, лечит гепатиты различной этиологии. Оказывает лечебное действие при доброкачественных опухолях, бронхиальной астме, аллергических заболеваниях. Лечит атеросклероз сосудов всего организма. Эта пряность придает пище остроту. Добавляется по вкусу.

Семена горчицы черной (раи). Семена черной горчицы мельче, чем семена желтого сорта, культивируемого в Европе, отличаются по вкусу и замечательным лечебным свойствам. Черная горчица хорошо успокаивает нервную систему при стрессах, снимает мигрени. Нормализует гормональные функции надпочечников, половых желез. Оказывает положительное действие при атеросклерозе, ишемической болезни сердца. Черная горчица лечит полиартрит, остеохондроз, простудные заболевания. Способствует рассасыванию мастопатии.

Семена обладают большей силой, чем растение. Горчица возбуждает желудок, крошит камни, очищает почки и мочу. Можно жевать горчицу после еды, она укрепляет желудок и успокаивает одышку. Молотую горчицу, настоянную на ночь в уксусе, можно накладывать на любые укусы, можно эту смесь съесть при отравлении грибами или при любом другом

отравлении. Настояем горчицы можно делать припарки на голову при эпилепсии, опухолях холодной природы скоплении слизи в голове, гайморовых и лобных пазухах. Масло горчицы помогает при застарелых недугах, при ишиасе и болях в области поясницы. При зубных болях рекомендуется жевать семена горчицы. Они смягчают голос при хрипоте, устраняют шероховатость дыхательной трубки.

Кардамон. Относится к семейству имбирных. Его бледно-зеленые стручки применяются в основном для ароматизации напитков и сладких блюд. Кардамон освежает ротовую полость, стимулирует пищеварение. Хорошо лечит ишемическую болезнь сердца, снимает болевой синдром при сердечно-сосудистой патологии. Нормализует кровоснабжение в сосудистой стенке, снимает спазмы сосудов. Кардамон снижает активность щитовидной железы при повышении ее функции, обладает отхаркивающим и спазмолитическим действием при бронхитах.

Кориандр. Одна из основных пряностей, используемых в индийской кухне. Масло кориандрового семени помогает усваивать крахмальную пищу и корнеплоды. Кориандр придает пище свежий весенний аромат. Семена кориандра являются сильным стимулятором иммунной системы организма. Дают хорошее действие при лечении доброкачественных и злокачественных опухолей, мобилизуют организм на легкое преодоление психологических нагрузок.

Кунжут. Кунжут является омолаживающим тоником для костей и зубов. Семена черного цвета лучше, поскольку они содержат больше солнечной энергии. Кунжутное масло обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным, слабительным свойствами, способствует кроветворению. Его можно использовать так же, как и семена. По своим свойствам оно похоже на оливковое масло. В смеси с равным количеством воды, подкисленной лаймовым соком, его можно использовать наружно, накладывая на ожоги, фурункулы и язвы. Если в масло добавить немного камфоры, кардамона и корицы, то его можно прикладывать к голове при мигренях или головокружениях.

Лечебным действием обладает и тахинная халва, которую делают из кунжута. Если халва качественная, не содержит консервантов и красителей, то она станет настоящей находкой для тех, кто хочет повысить уровень кальция в организме. Кунжутное семя является лидером по содержанию кальция.

Кунжутные семена имеют саттвичную природу и порождают саттвичные ткани в теле, поэтому являются прекрасной пищей для занимающихся йогой (по 30 г ежедневно).

Семена кунжута противопоказаны при повышенной свертываемости крови, склонности к тромбообразованию и варикозной болезни, ожирении.

Калинджи. Черные семена растения *Nigella sativum*, имеющие форму слезинки. Внешне очень похожи на семена лука, но по вкусу и качествам не имеют с ним ничего общего. Применяются в овощных блюдах и выпечке с овощной начинкой, придавая им своеобразный аромат. Улучшают деятельность мозга и способствуют пищеварению. Обладают мочегонным действием, активизируют нервную систему. Семена калинджи увеличивают активность сетчатки глаза, лечат близорукость, а также обладают антидепрессивным действием.

Карри. Листья карри добавляют в овощные блюда, супы, блюда из круп. Листья карри помогают при энтероколите, гепатите, холецистите. Они хорошо вылечивают воспалительные процессы в почках, увеличивают диурез. Способствуют заживлению ран, лечению пневмонии, полиартритов, остеохондроза, воспаления мочевого пузыря. Очищают кровь от инфекции белковых шлаков, лечат ангину, фурункулез кожи и другие бактериальные инфекции.

Кумин (зира). Важный компонент в рецептах овощных, рисовых блюд и закусок. Чтобы семена кумина придавали пище характерный вкус, они должны быть хорошо поджа-

рены. Семена кумина способствуют хорошему пищеварению и сходны по целебным свойствам с семенами калинджи. Семена черного кумина темнее и мельче, чем белые, имеют более горький вкус и острый запах. Они не требуют такого длительного обжаривания, как семена белого кумина. Придают бодрость, свежесть, стимулируют нервную систему, лечат гастрит с повышенной кислотностью, повышают активность почек, обладают мочегонным действием. Снимают спазмы мелких сосудов кожи.

Лавровый лист. Свойства: способствует рассасыванию опухолей, оказывает общеукрепляющее действие, придает бодрость и хорошее настроение, имеет мочегонное действие, обладает противоядными свойствами. Отвар листьев помогает при заболевании почек и мочевого пузыря, при болезнях матки. Употреблять отвар листьев с медом можно при простудных заболеваниях, а вместе с уксусомедом или с уксусом – при болезнях, происходящих от жары, при ревматизме и болях в суставах и нервах, при болях в пояснице.

Мелисса. Употребляется как противоядие внутрь, а также в виде примочек, для устранения или ослабления ядовитых веществ, попавших в организм. Полоскать рот отваром мелиссы полезно при кариесе и зубной боли. При укусах пчел, если тотчас наложить растертую траву, то трава помогает немедленно. Мелисса, сваренная в соленой воде, очищает матку. Отвар очищает язвы желудка и язвы других органов, помогает при одышке и астме. При зубной боли – жевать свежую траву мелиссы. Введение сока мелиссы с медом излечивает и рассасывает бельмо.

Мускатный орех. Натертый мускатный орех используют в малых количествах (иногда в сочетании с другими пряностями) для придания аромата пудингам, молочным сладостям и овощным блюдам. Очень хорошо сочетается со шпинатом и зимними сортами тыквы. Как и многие пряности, стимулирует пищеварение и излечивает хронические риниты. Великолепно лечит многие доброкачественные опухоли, стафилококковую инфекцию, оказывает благоприятное действие при туберкулезе, препятствует возникновению злокачественных опухолей. Обладает сильным стимулирующим действием на организм, мощный тоник. В малых же дозах является успокоительным, расслабляет и вызывая сон. Обладает острым вкусом, поэтому разжигает пониженный агни, нормализует энергии. Укрепляет память и способствует нормализации мозговой деятельности, лечит сердечные болезни. Останавливает понос.

Фенхель. Известен также под названием «сладкий тмин». По вкусу его семена напоминают анис и используются в приправах. Улучшает пищеварение, стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей и очень полезен при гастритах, язвах желудка и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Улучшает зрение при близорукости, хорошо снижает повышенное артериальное давление. Обладает хорошим отхаркивающим действием.

Шамбала (метхи). Относится к семейству бобовых. Излюбленное растение индийцев. Его квадратные по форме коричневато-бежевые семена незаменимы во многих овощных блюдах и закусках. Шамбала восстанавливает силы и стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей, а также стимулирует пищеварение и работу сердца, помогает при запорах и коликах. Великолепно лечит суставы и позвоночник, предупреждает переохлаждение конечностей. Она нормализует гормональные функции надпочечников, половых желез.

Сельдерей. Употреблять его в пищу полезно при легочной астме, плеврите, болях в боку, при отрыжке и холодности кишечника. Вызывает аппетит, рассеивает газы и испарения, усиливает действие слабительных средств, открывает закупорки в печени и селезенке, оказывает мочегонное действие, очищает почки и мочевой пузырь. Помогает при лихорадках, вызванных преобладанием слизистых материй, при ишиасе, подагре, при болях в спине и при большинстве простудных заболеваний с преобладанием лимфы. При опухолях глаза

сок сельдерея растирают с мякишем белого хлеба и накладывают на припухлость. Это же средство накладывают на опухшую от мастопатии грудь.

Черный перец. Черный перец содержит в себе в равной пропорции все пять элементов в форме, побуждающей тело вводить в новый цикл уже находящиеся в организме питательные вещества, так что новой пищи не требуется. По этой причине йоги издавна считают перец одним из самых совершенных продуктов природы.

Для предотвращения болезней черный перец следует употреблять в пищу утром, после выполнения утренних процедур. Зернышки можно глотать целиком или в молотом виде, а можно принимать в виде напитка с медом. Чтобы приготовить тонизирующий напиток из меда и перца, размелите в мелкий порошок семь зернышек перца с 1/2 ч. ложки меда; мешайте в направлении часовой стрелки безымянным пальцем правой руки.

Корень аира. Корень аира в основном употребляется как отхаркивающее или рвотное средство, однако он имеет гораздо больше целебных свойств. Согласно Аюрведе, корень аира является профилактическим средством против судорог и конвульсий, особенно при эпилепсии. Он оказывает благоприятное воздействие на ткани мозга, способствуя их развитию, заставляет кровь лучше циркулировать. Корень аира употребляется и для улучшения памяти. Для этого утром и вечером надо принимать щепотку порошка этого корня с 1/4 или 1/2 ч. ложки меда. Два-три стакана чая из корня аира вызовут рвоту. Это терапевтическое средство от хронического кашля и астмы. Оно расширяет бронхи и ликвидирует закупорки в грудной полости.

Масло из корня аира может использоваться для массажа. Массаж с маслом из корня аира снимает напряжение и создает ощущение свежести.

Льняное семя. Свойства – растворяет, смягчает, очищает. Слизью льняного семени (которая образуется, если залить его кипятком и настоять) закапывают, а также смазывают глаза при покраснении. Лизать эту слизь с медом полезно при кашле и преобладании лимфы. Принятый внутрь настой слизи хорошо очищает грудь, способствует созреванию материй и рассасыванию опухолей в печени и в других внутренних органах. Поджаренное льняное семя закрепляет и останавливает кровохарканье, очень полезно при кашле.

Употреблять внутрь по 1/2 ч. ложки льняного семени ежедневно в течение длительного времени полезно при болях в кишечнике. Оно также действует как мочегонное и потогонное средство, увеличивает количество молока у кормящих женщин, помогает при язвах в почках и мочевом пузыре. Употребление льняного семени с медом помогает при опухании селезенки. Примочки из льняного семени делают при твердых опухолях, язвах на голове.

Мята. Восстанавливает пищеварительную силу, если принимать отвар мяты в течение 1–2 месяцев ежедневно по 2–3 раза в день до еды. Укрепляет желудок. Прекращает рвоту, удаляет дурную материю с желудка, изгоняет плоских и круглых глистов. Растертую мяту с теплой водой прикладывают к грудям кормящих матерей, чтобы разжижить молоко, если оно густое и с трудом сцеживается. Сок мяты или отвар с медом можно закапывать в уши при ушных болях. Можно натирать язык травой мяты, это устраняет шершавость языка. При укусах собак и других животных и насекомых растертую мяту, смешанную с солью, накладывают на место укусов. Полезна при сердцебиениях, тошноте и отрыжке, происходящих от испарений. Помогает при язве и шуме в ушах. Закапывают по 1–2 капли в ухо, ставят компресс из настоя мяты с вином (мяту отварить в вине; вино виноградное красное крепленое, на 1 стакан вина 1–2 ст. ложки сухой или свежей мяты).

Барбарис. Укрепляет желудок, замедляет возбужденный, сильный ток крови, полезен при геморрое, препятствует излиянию материи в органы. Свежий барбарис употребляют в виде сока, а сушеный замачивают в холодной кипяченой воде на 10–12 ч, затем протирают, отжимая сок, и употребляют его с сахаром или медом. Барбарис обладает противоядными свойствами. В сочетании с корицей, медом и другими специями излечивает водянку. Его

употребляют для открытия закупорок печени, а также освобождения кишечника от застоя слизи или ветров. Вместе с настоем полыни употребляют для усиления переваривающей силы, а с шафраном – при затвердении в печени и как мочегонное. Примочки из барбариса применяют для рассасывания твердых опухолей.

Укроп. Способствует хорошему пищеварению, рассасывает опухоли, имеет определенные противоядные свойства, особенно в сочетании с медом. Успокаивает колики, резь в животе, боли, происходящие от холода, усиливает мочеотделение. Полезен при легочной астме, слабости желудка, при отрыжке, при слабости печени и селезенки, при камнях в почках и мочевом пузыре. Предохраняет пищу от порчи в желудке. Полезен при болезнях груди и желудка.

Сочетание специй и пряностей с другими продуктами

Зерновые и бобовые

Горох: имбирь, корица, чили, душистый перец, куркума, кориандр, шамбала, кумин, калинджи, мускатный орех, укроп (семена), карри, черный перец.

Гречка: душистый перец, чили, кумин, куркума, корица, гвоздика, горчица черная, укроп (семена), укроп (зелень), асафетида, карри.

Манка: имбирь, куркума, корица, чили, шамбала, асафетида, карри, мускатный орех.

Овсянка: куркума, душистый перец, шамбала, гвоздика, асафетида, карри, чили, укроп зеленый.

Перловка: имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

Пшеница: чили, имбирь, карри, мускатный орех, кардамон.

Пшено: имбирь, куркума, гвоздика, горчица черная, манго (плоды), черный перец, шамбала, карри.

Рис: чили, имбирь, корица, гвоздика, куркума, кумин, асафетида, горчица черная, тмин, калинджи.

Фасоль: чили, душистый перец, имбирь, кумин, корица, гвоздика, шамбала, калинджи, мускатный орех.

Ячневая крупа: имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

Овощи и фрукты

Горошек зеленый: шамбала, чили, имбирь, гвоздика, душистый перец, карри, манго (плоды).

Капуста: карри, куркума, корица, укроп (семена, стебель).

Картофель: кориандр, черный перец, чили, шамбала, калинджи, асафетида, корица, мускатный орех, карри.

Морковь: чили, душистый перец, кумин, имбирь, гвоздика, асафетида, калинджи, куркума.

Огурцы: мускатный орех, имбирь, фенхель, черный перец.

Перец болгарский: душистый перец, кориандр, корица, гвоздика, карри, кардамон, черный перец, кумин, плоды манго.

Помидоры: асафетида, шамбала, чили, куркума, гвоздика, душистый перец, мускатный орех.

Редис: черный перец, корица, мускатный орех, горчица черная, кумин, кардамон.

Редька зеленая: чили, гвоздика, мускатный орех, карри, фенхель, кардамон.

Редька черная: черный перец, мускатный орех, душистый перец, корица, кумин, имбирь, карри.

Свекла: корица, душистый перец, кориандр, асафетида, ванилин, кумин, куркума, мускатный орех, карри, шамбала, укропа (семена), сок лимона, чили.

Тыква: кардамон, шамбала, чили, мята, имбирь, калинджи.

Яблоки (в острых блюдах): чили, имбирь, кумин, гвоздика, корица, калинджи, ванилин, мускатный орех, манго, сахар.

Сладкие блюда, салаты, выпечка, напитки

Ананас: кардамон, кумин.

Банан: ванилин, плоды манго.

Боярышник: имбирь, кардамон, кумин, лимон, мята.

Виноград (изюм): кардамон, имбирь, апельсин (корка).

Вишня: кумин, кардамон, лимон, фенхель.

Гранат: имбирь, фенхель.

Груша: кардамон, плоды манго, фенхель.

Земляника (лесная): кумин, калинджи, фенхель, имбирь.

Ирга: кумин, кардамон, мускатный орех.

Калина: кардамон, кумин, плоды манго.

Клубника: имбирь, корка лимона, манго, кумин.

Крыжовник: кумин, фенхель, имбирь.

Курага: фенхель.

Лимон: ванилин, фенхель, плоды манго.

Малина: мята, кумин, плоды манго.

Мандарин: мята, кумин, кардамон.

Облепиха: кумин, фенхель, мята, ванилин, плоды манго.

Рябина красная: куркума, имбирь, кардамон, манго, калинджи, кумин.

Рябина черноплодная: кардамон, карри, фенхель, калинджи.

Сахар: мускатный орех, ванилин, кумин, фенхель, кардамон, плоды манго, мята.

Слива белая: плоды манго, кардамон, фенхель.

Слива синяя: плоды манго, ванилин, фенхель, кардамон.

Смородина белая: лимон, кумин, мята.

Смородина красная: лимон, апельсин (корка), кумин, плоды манго.

Смородина черная: кардамон, фенхель, ванилин, лимон, калинджи.

Финик: кардамон, плоды манго, фенхель, ванилин.

Черемуха черная: кардамон, лимон, ванилин, фенхель.

Яблоки: фенхель, ванилин.

Молочные продукты

Йогурт: тмин, черный перец.

Молоко: мускатный орех, кардамон, куркума, имбирь, корица.

Сыр: кардамон, тмин, куркума, красный и черный перец.

Фрукты

Мускусная дыня, любые ягоды, персики, груши, абрикосы, сливы, арбуз, ананас, виноград, апельсины и другие свежие и легко усваивающиеся фрукты образуют превосходную основу летней диеты. Фрукты – саттвическая пища (хотя арбуз и дыня являются тамасическими); они дают организму большую часть необходимых для жизни питательных веществ.

Тот, кто каждый сезон ест свежие фрукты, выращенные в его местности летом, не нуждается в иной диете. Эту диету можно практиковать и в качестве поста.

Лимон. Лимоны утоляют жажду, обладают охлаждающим воздействием, приносят облегчение при расстройстве желудка, успокаивают нервы и лечат морскую болезнь. Их используют для лечения несварения желудка, дизентерии и поноса с многократными позывами. Лимонный сок успокаивает сердце и замедляет сердцебиение. Сок полезен также для снижения кровяного давления, улучшения функций кишечника, почек, матки и других органов. Лимоны стимулируют выделение слюны и лечат отсутствие аппетита и диспепсию.

Лимон способствует выделению желчи и поэтому рекомендуется страдающим от желтухи. Так как в процессе пищеварения лимон распадается на щелочные составляющие, он используется для лечения всех болезней, связанных с нарушением кислотности организма: повышенной кислотности, ревматизма и подагры.

Лимонный сок – естественное дезинфекционное средство. Лимонный сок с холодной водой, с добавлением по вкусу либо меда, либо нерафинированного сахара также способствует лучшей циркуляции крови и положительно сказывается на работе пищеварительного тракта. Приготовьте лимонад, используя минеральную воду, лимонный сок и нерафинированный сахар либо мед, с добавлением щепотки соли, свежей мяты и немного корицы или свежемолотого черного перца. Эта восхитительная смесь защитит вас от всех негативных влияний летнего времени года – глюкоза, содержащаяся в сладких веществах, совместно с солью поддержит химический баланс крови и мозга.

Грейпфрут. Грейпфруты улучшают пищеварение, предотвращают понос, дизентерию и другие инфекционные заболевания пищеварительного тракта. Грейпфрут полезен и при различных заболеваниях печени. Грейпфрут лучше есть до основной еды, а не после нее.

Абрикос. Абрикосовое масло из косточек так же полезно, как миндальное. Большое количество абрикосов (от 6 до 12), съеденное больным, страдающим от хронического запора, поможет очищению кишечника. Абрикосы также помогают больным анемией – эти плоды богаты железом и кальцием и способствуют выработке гемоглобина. Перед употреблением в пищу сушеных абрикосов их следует замочить на ночь в воде, а перед замачиванием тщательно вымыть, потому что воду, в которой будут отмочать эти плоды, можно пить: она содержит много абрикосового сока. Абрикосы можно вымачивать или же варить в молоке. Молоко дает силу, и приготовленные таким образом абрикосы будут усваиваться значительно легче.

Айва. Айву хорошо есть в запеченном виде. Для этого вырезают сердцевину, кладут в середину мед, обмазывают глиной и запекают в духовке или горячей золе. Масло айвы помогает при герпесе. Печеную айву прикладывают к опухолям глаза. Айва, отваренная в меду, укрепляет желудок, улучшает аппетит, останавливает слизистую рвоту. Все сорта айвы, особенно сладкие, при употреблении в пищу оказывают благоприятное воздействие на психику, бодрят, улучшают настроение, устраняют навязчивые мысли и некоторые виды головной боли, укрепляют сердце, печень и желудок, вызывают аппетит, устраняют дурной запах изо рта, препятствуют прохождению испарений в мозг и сердце. Айва хорошо действует при сердцебиении, при излиянии материи в желудок, при недомогании, поносе, желтухе.

Бананы. Бананы используются как лекарство от дизентерии, поноса, хронического несварения желудка и полезны людям, страдающим от слабости пищеварительной энергии. Употребление в пищу бананов улучшает работу сердца – при сердечных болях смесь банана с медом может спасти жизнь. Бананы обладают небольшим закрепляющим эффектом, однако при регулярном и правильном использовании они способствуют прекращению и излечению запора, семяобразованию и повышают жизненную и мужскую силу. Бананы лечат любую слабость, помогают при лечении диабета.

Гранат. Гранат полезен для укрепления печени, при болезнях селезенки, при сердцебиениях, болях в груди, кашле, вызванном горячей материей или жарой, для очищения голоса, для придания телу полноты, для улучшения цвета лица и для лечения чесотки. Гранатам всех видов присуще очищающее и вяжущее свойство. Гранатовые зерна с медом употребляются как мазь при злокачественных язвах, а черешки граната, в особенности жженные, применяются для заживления ран и ногтеде. Они так же полезны от зубной боли и боли в ухе. Это также хорошая мазь для внутренности носа. При отите – отварить сладкий гранат в вине, истолочь его и приложить в виде лекарственной повязки. Все части граната помогают при сердечных перебоях, а сладкий гранат очищает внутренности.

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.