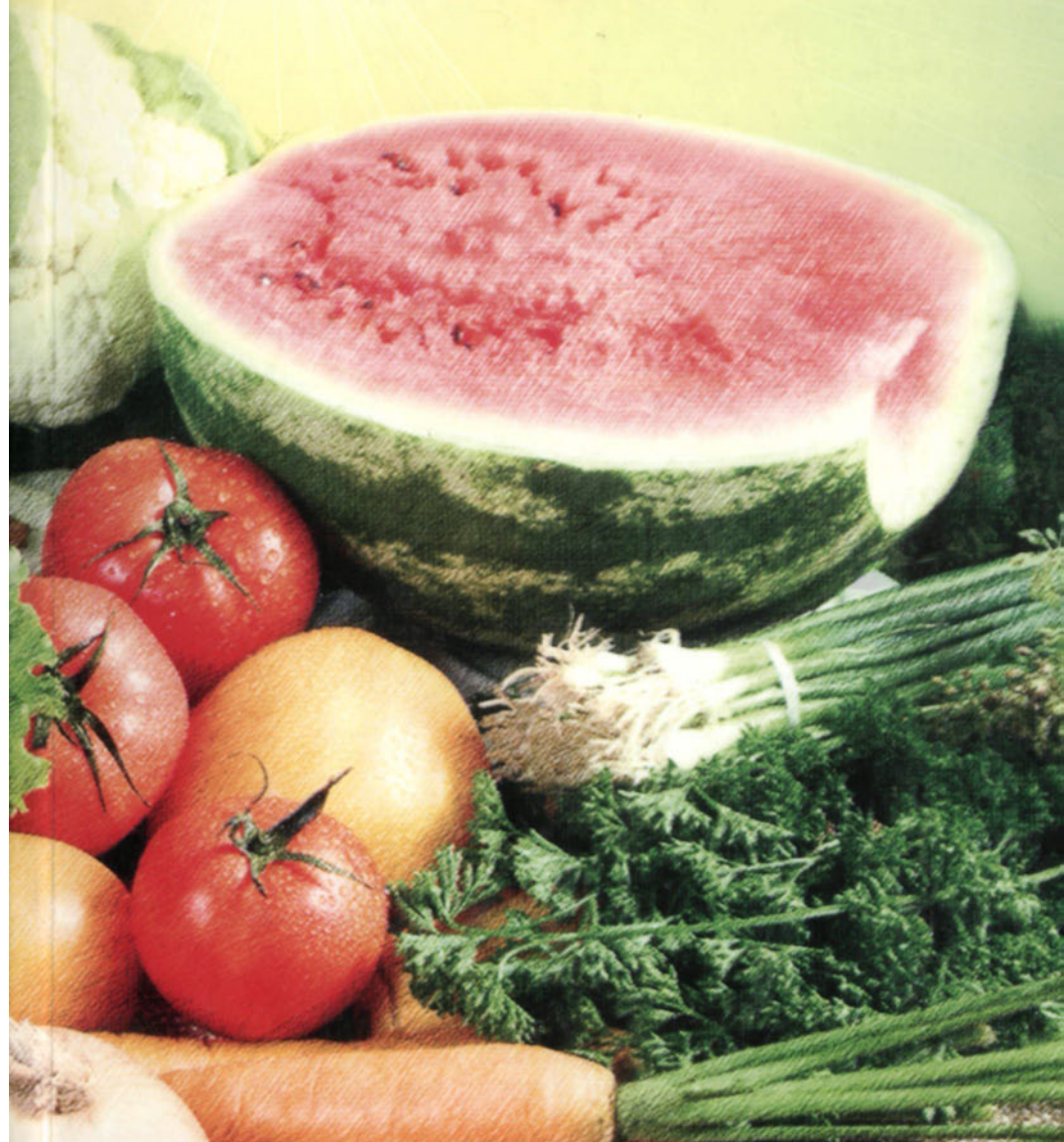


Аюрведическая Кулинария



Аюрведическая кулинария для западных стран

Как использовать принципы аюрведы
в приготовлении знакомых блюд

Амадеа Морнингстар

Книга, которую вы держите в руках - это, практически, введение в аюрведу. Применение принципов аюрведы у себя на кухне позволит вам в буквальном смысле наполнить ими свою жизнь, проникнуться духом этих принципов. Книга предлагает полезную философию, помогающую лучше понять окружающих людей и царство природы.

Директор проекта: Шин С.

Редакторская группа: Быстрова Н., Шалыга О.

Дизайн обложки: Я куб А.

Верстка Азарова Е.

Перевод с английского: Айрапетян М.

Корректурa: Андреева Н.

Все права защищены

© 000 «Святослав», 2005

© Ayurvedic Cooking for Westerners:

Familiar western food prepared

with Ayurvedic principles /

by Amadea Morningstar

ISBN 0-914955-14^

Lotus Press

ISBN 5-98012-036X

ПОСВЯЩЕНИЕ

Моим матери и отчиму, Марджи С. Норен и Уорду Шепарду,
с любовью и признательностью.

С любовью вспоминая о моем отце, Роберте Б. Норене.

С огромной благодарностью - Аюрведе.

Признательность

Ниже я перечислю тех, кому хочу выразить благодарность:

Все друзья, пробовавшие мою еду

Все клиенты и ученики, интересовавшиеся рецептами

Ниранкар Агарвал

ЛаВон Альт

Нирн Карали Баба

Элдерс Томас и Фермина Баньясия-ст., а также Дэвид Мононджи

Айви и Ленни Блэнк

Пол Бонд

Гордон Брюн, Мудрый и Прекрасный

Айза Брюн-Морнингстар Великий

Долорес Кьяппоне

Джим, Далья, Анаша и Розалинда Каммингс

Йоги Амрит и Урмила Десаи

Боги и Духи Природы

Все жители Пустыни Монтеessori

Иви

Дэвид Фроли и Марго Гал

Роберто Гайегос и Люси Мур

Конча Гарсия

Лиз Хэлфорд и Пол Ботелл

Благословенная Мишель и клан Херлинг

Марджи, Стивен и Ян Хьюз

Сунил и Шалмали Джоши (и Сиддха)

С.К. Камлеш

Мэтью Келли

Сантош и Дорис Крински

Васант и Уша Лад

Грег Одинокый Волк

Дебора Мэдисон

Мисси, Лора, Пэт, Роза и вся команда

МакБрайды

все Норены и Шмидты

Шамаан Очаум

Джоан Риймес Великолепная

Мелани Сакс

Джен Салерно

все работники Публичной Библиотеки Санта-Фе

Боб Шрей и Донна Томсон

Моррна Симеона и Стэнли Хью Лен

Театр "Женщина-Паук"

Дэвид Старк

Роберт Свобода

Мэри Энн Шидловски

Ребекка, Игнасио и Селина Трухильо

Женья Виктор и Гэйлон Дюк

Энджела Вернеке

KinTree Whitecloud

Уилки, Хэнклтэнки, ЛаВэйлы, Билл и Джулия, и все остальные

Ребекка Вуд

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие..... 7

Вступление..... 11

Часть Первая: Введение в аюрведическую кулинарию

Введение в аюрведическую кулинарию..... 15

Основные ориентиры..... 17

Пять элементов (панча махабхута)..... 19

Пища и ум: саттва, раджас и тамас..... 24

Пища и пищеварение: раса, вирья и випак..... 30

Практическое применение аюрведической теории..... 38

Доши и типы конституции..... 42

Свойства продуктов и их влияние на доши..... 46

Подводим итог..... 48

Часть Вторая: Игра с едой. Рецепты

Завтрак..... 49

Обед..... 76

Салаты..... 81

Супы..... 115

Основные блюда..... 143

Хлеб..... 201

Гарниры..... 217

Подливки и соусы..... 245

Холодные закуски..... 264

Десерты..... 283

Напитки..... 316

Часть Третья: Приложения

Приложение 1.	
Определение своей конституции.....	335
Приложение 2.	
Улучшенное руководство по питанию для основных типов конституции.....	340
Приложение 3.	
Домашнее задание.....	346
Приложение 4.	
Диеты чередования и как их применять.....	350
Приложение 5.	
Пересекающиеся тропы - аюрведа и терапия полярности . . .	363
Приложение 6.	
Словарь терминов.....	366

Предисловие

Я пишу рецензии на кулинарные книги для нескольких журналов, поэтому на моем столе всегда можно обнаружить ту или иную кулинарную книгу. Многие из них задерживаются там ненадолго, и вскоре отправляются в мусорное ведро. Некоторые я перечитываю и оставляю в библиотеке, чтобы время от времени обращаться к ним за какими-то сведениями или рецептом. Но одна из этих книг заняла постоянное место на моей кухонной полке, по правую руку. "Аюрведическая кулинарная книга" Амадеа Морнингстар и Урмилы Десаи всегда должна быть неподалеку. Книга уже давно утратила товарный вид, покрылась жирными пятнами и истерлась - и это неудивительно, ведь я обращаюсь к ней довольно часто. И вот теперь, прочитав новую книгу Амадеа "Аюрведическая кулинария для западных стран", я собираюсь освободить место на кухонной полке для новой книги.

Меня интересуют книги, которые способствуют улучшению здоровья - как здоровья отдельного человека, так и благополучия всей планеты в целом. Новомодная кухня, когда все новое выпячивается наружу просто потому, что оно "новое" (или необычное - только из-за своей "необычности") меня раздражает. Невзирая на все усилия газет и журналов, я не собираюсь становиться жертвой рекламы некачественных или "модных" продуктов. Когда речь заходит о моем собственном пищеварении, я лучше воздержусь от синтетических жиров, генетически модифицированных томатов и/или других эрзац-продуктов, прошедших интенсивную обработку, преобразование и другие биологические процедуры. Большое спасибо, но уж лучше я буду придерживаться принципов, которые лежат в основе множества кулинарных книг, проповедующих естественное питание. Простая пища, не тронутая наукой, принесет больше пользы.

Аюрведа поднимает эту несложную, можно даже сказать "базовую" истину на гораздо более высокий уровень, воплощая в жизнь совершенно новый принцип - когда мы используем аюрведический подход к выбору основных продуктов и способу и их приготовления, пища превращается в лекарство для всего организма человека. Фармацевтическим компаниям пора начинать беспокоиться. У них есть достойный противник и серьезный конкурент.

Индийский холистический подход базируется на совершенно ином образе мышления, чем распространенный в западных странах принцип "волшебной таблетки". Конечно, сама мысль о "волшебных" способах решения всех проблем приятно греет душу, но если человек принимает витамин С для профилактики простудных заболеваний или проходит радиационную терапию от рака, это не поможет ему в борьбе с последствиями плохого питания и неправильного образа жизни. Чтобы произошло настоящее волшебство, этот процесс должен охватывать все стороны нашей жизни.

Больше всего в "Аюрведической кулинарии для западных стран" меня радует то, что она может послужить мостом между востоком и западом. Амадеа Морнингстар соединяет долгие годы профессионального обучения диетологии по западным стандартам с мудростью аюрведы, и в результате современный житель Запада получает возможность воспользоваться благами системы, которая заметно укрепляет и улучшает здоровье при помощи ежедневных, знакомых любому из нас продуктов. Все очень просто. Аюрведа предлагает систему, испытанную 5000 годами опыта, которая защищает тело, ум и дух человека. Аюрведа - это профилактическая медицина, потому что она приносит нам гармонию и внутреннее равновесие.

Нам крупно повезло, так как в данной книге эта профилактическая медицина преподносится нам в форме рецептов замечательных блюд, например "Острые овощные пирожки" или "Морковный пирог". Такие лекарства по душе любому человеку - и все гости, мои собственные дети и даже их одноклассники постоянно просят добавки "лекарства".

Кое-где иногда наступают голодные времена, и в этом случае мы принимаем любую пищу, независимо от ее качества, как дар свыше. Увы, роскошь права выбора продуктов недоступна для большинства жителей нашей планеты. Но мы все равно можем научиться отличать полезное от бесполезного или даже вредного.

Чем больше мы станем разбираться в этом вопросе (и действовать на основе своих знаний), тем больший потенциал нам удастся приобрести. Этот принцип применим к любым взаимоотношениям - будь то общение с людьми или выбор продуктов. При помощи аюрведы мы получаем возможность узнать, как влияют тонкие свойства продуктов на конституцию нашего тела. Такое понимание позволит более полноценно воспринимать пищу и осознавать ее как дар матери-земли

Для начала, не пожалейте пяти минут на тест, при помощи которого вы сможете определить свой тип конституции (см. стр. 335). Затем можете приступать к экспериментам с рецептами, в удобном для себя ритме, при этом обязательно обращая внимание на свои ощущения и самочувствие - изменятся ли они, когда вы начнете готовить себе еду, исходя из индивидуальных нужд своего организма. Научиться готовить с таким пониманием - может быть, один из самых важных и полезных подарков, которым вы можете себя наградить в этой жизни.

В аюрведе есть моменты, с которыми я не вполне согласна, так как они прямо противоречат моим кулинарным предпочтениям - например, отказ от закваски или использование тропических и субтропических фруктов в регионах с умеренным климатом. Однако в масштабе всей книги эти детали не имеют большого значения. К счастью, подход автора книги нельзя назвать чрезмерно догматичным - напротив, она вдохновляет и поддерживает меня в поиске собственного пути в рамках аюрведических принципов.

Возможно, самая актуальная для жителей западных стран истина, из тех, что проповедует аюрведа, состоит в придании особого внимания свежести приготовленной пищи. Ни в одной другой кулинарной традиции мира я не встречала этой абсолютно правильной мысли, выраженной столь четко и недвусмысленно. Если вы страдаете от недостатка энергии, внутренней неуверенности, болезней или депрессии, то лучше отказаться от фаст-фуда, забегаловок, вчерашней еды, ресторанного питания и консервированной или замороженной пищи.

Для читателя, который просто ищет рецепты вегетарианских блюд, "Аюрведическая кулинария для западных стран" окажется очень полезной, так как содержит массу удачных и несложных рецептов. Но ее можно сравнить со слоеным пирогом, так как внутри книги содержится нечто большее, чем одни лишь рецепты. Давайте вкратце рассмотрим эти "слои".

Книга, которую вы держите в руках - это, практически, введение в аюрведу. Применение принципов аюрведы у себя на кухне позволит вам в буквальном смысле наполнить ими свою жизнь, проникнуться духом этих принципов. Книга предлагает полезную философию, помогающую лучше понять окружающих людей и царство природы.

Символы в правой верхней части каждого рецепта делают книгу еще и полезным справочником по временам года. Для такого

гедониста, как я, самыми вкусными и привлекательными, естественно, всегда являются сезонные, более свежие продукты. Кроме того, такие продукты чаще всего произрастают в вашем регионе, а когда человек питается, в основном, только местной продукцией, это укрепляет экономику в его регионе.

"Аюрведическая кулинария для западных стран" - словно подарок небес для тех, кто страдает от пищевой аллергии и/или дегенеративных заболеваний. Как сказал отец современной медицины Гиппократ: "Пусть пища станет вашим лекарством, а лекарство - вашей пищей". Если человек готовит по-аюрведически и следует советам Амадеа (см. Приложения), он сможет настроить свой рацион питания в соответствии с требованиями собственной конституции тела и, таким образом, вернуть (или сохранить) хорошее здоровье.

И еще одна причина, по которой "Аюрведическая кулинария для западных стран" является такой цельной и удачной книгой - это личный вклад автора. Мне довелось "преломить хлеба" с Амадеа, и я могу подтвердить, что книга отражает ее собственную тонкую индивидуальность и геоцентричную мудрость. Вы, дорогой читатель, будете чувствовать себя очень комфортно и по-домашнему на кухне у Амадеа, где готовят здоровую и правильную пищу. Добро пожаловать.

*Ребекка Вуд
(автор книг Киноа, супер-злак и Энциклопедия цельных
продуктов - руководство для покупателя)*

Вступление

Уже одиннадцать лет я исследую аюрведу, "науку жизни", и использую ее принципы в приготовлении пищи. Впервые я услышала об этой древней системе здоровья в 1983 году, когда работала диетологом и стремилась к более глубоким познаниям в лечебных свойствах пищи. В аюрведе меня привлекло то огромное внимание, которое уделяется в ней терапевтическим качествам продуктов, а также ее систематизированный подход к различному питанию для разных людей. Аюрведический способ изучения человека как уникальной индивидуальности с неповторимыми особенностями медленно, но верно перевернул мои взгляды на диетологию примерно на 240 градусов. За двадцать лет работы я всегда обращала самое пристальное внимание на терапевтическую диетологию, лечебные продукты и диеты, поэтому аюрведа, естественным образом, оказалась для меня очень полезной и важной.

Приготовление пищи играет в этой пятитысячелетней традиции едва ли не главную роль, наряду с прочими видами терапии, такими как йога, медитация, астрология и лечение при помощи драгоценных камней. Поскольку в аюрведе придается такое большое значение питанию и пищеварению, она учит тому, что свежие, легкие, вкусные и несложные для переваривания продукты необходимы не только в повседневной жизни, но и при любой лечебной диете, которой следует человек в том или ином состоянии.

Аюрведическая кухня активно задействует широкий спектр свежих овощей, фруктов, злаков, бобовых и молочных продуктов. Она играет с пряностями и специями, подобно живописцу, который экспериментирует с красками и цветами на своей палитре. Эти специи и пряности, которые, чаще всего, "прописаны" на любой кухонной полке (например, свежий имбирь, кардамон, корица, тмин, кориандр или фенхель) используются в аюрведе для поддержания агни, огня пищеварения в организме человека.

По мере того, как аюрведа набирает популярность в нашей стране, все больше и больше людей хотят готовить по-аюрведически. При этом, литературы, которая рассказывала бы о том, как это правильно делать, катастрофически не хватает. Именно поэтому я взялась за создание этой книги. Мне хочется помочь людям научиться готовить полезные для себя блюда, используя знакомые каждому,

повседневные продукты. Слова "аюрведическая кулинария" часто вызывают в памяти (если вообще вызывают хоть что-то) нежные ароматы овощных карри, мягких кичади, дымящихся чапати, легкого риса басмати. Действительно, все это - основные блюда традиционной аюрведической кухни в Индии. Но аюрведическая кулинария может включать в себя огромное разнообразие других вегетарианских блюд - главное, чтобы они были свежими, легкими для пищеварения, не забродившими и приготовленными с любовью и заботой. На самом деле, один из главных принципов аюрведы заключается в том, чтобы задействовать растения, плоды и другие продукты, выращенные в своем регионе. Приготовить полезный для здоровья аюрведический обед, скорее всего, значительно проще, чем вы думаете. Кроме того, он может состоять из ваших любимых блюд, которые вы помните с детства - просто их нужно приготовить правильно.

Аюрведа исходит из предпосылки, что пища влияет как на тело, так и на ум. Понимая, как приготовить еду, которая лучше всего подойдет для нашего ума и тела, мы можем сделать ежедневное питание своим главным союзником в поддержании и укреплении здоровья. Рацион питания человека практически всегда находится в его полной власти, зачастую даже больше, чем мы себе представляем - ведь никто никогда не сможет поесть за нас самих. Этот факт может оказаться бесценным, если мы поймем, что "на нашей собственной плите есть столько полезных лекарств", как выразился однажды мой друг Чандракант.

Как только принцип приготовления свежей и легкой вегетарианской еды по-аюрведически получит практическое применение, вы начнете удивляться тому, с какой скоростью можете исцелить свой организм и восстановить его внутреннюю гармонию. Аюрведа полагает, что существует несколько различных причин заболеваний - генетические, врожденные, метаболические и т.д. В зависимости от причины, правильное питание тоже будет оказывать разный эффект - в каких-то случаях оно способно творить чудеса, в других будет лишь ослаблять те или иные симптомы болезни. И все же, вспоминая обо всех увиденных мной за двадцать лет примерах того, как аюрведическое питание помогало самым разным людям в совершенно разных обстоятельствах, я бы посоветовала вам не упускать этой возможности.

Надеюсь, вам удастся увидеть простую красоту аюрведического питания и применить ее в своей жизни. Пусть ваша уверенность

в процессе создания все новых аюрведических блюд растет день ото дня. Со временем ваше понимание аюрведического питания будет все более и более ясным и твердым и вскоре вы заметите за собой, что выбираете "аюрведические" блюда даже в японском или мексиканском ресторане. Что касается людей, которые предпочитают индийскую кухню и ценят ее рецепты, то мне хотелось бы, чтобы эта книга стала мостом между кулинарными традициями и расширила понимание принципов аюрведы на Западе. Есть немало людей, которые лучше меня разбираются в аюрведе и аюрведической кулинарии; нужно исследовать и описать еще множество нюансов. Пусть эта кулинарная книга станет трамплином для всех вас, кто умеет, образно говоря, выше подниматься в воздух или глубже нырять.

Аюрведа - это медицинская система, которая основана на дарах земли. Ее базовые ценности уходят корнями в природу. Аюрведическое понимание медицины очень сильно отличается от нашего, западного взгляда на здоровье. Можно привести пример из другой "природной" медицинской системы - люди на Западе часто воображают, что "заклинатели погоды" из индейских племен умеют управлять погодой, вызывая то дождь, то ветер, то солнце. На самом деле, все совсем наоборот. В действиях "заклинателей" не существует фактора управления; шаманы не заставляют силы природы вести себя тем или иным образом. Между ними налажены отношения дружбы и сотрудничества. "Заклинатели погоды" общаются с друзьями. А эти друзья - энергетические силы природы, духи природы, называйте как хотите. И поскольку их дружба длится очень давно, эти природные стихии с удовольствием выполняют просьбы друзей, "заклинателей погоды", которые, в свою очередь, понимают и уважают независимость своих природных товарищей. В таких отношениях не бывает главных и подчиненных, нет ведущего и ведомого. Напротив, это сотрудничество нескольких равноправных существ.

Западная медицина старается "заставить" наши тела стать здоровыми, пичкая их таблетками, уколами, облучением и т.д. Но если работать действительно по-аюрведически, то вести себя надо совсем не так. Нужно подружиться с собственным телом - своей колесницей, чтобы наше с ним сосуществование стало более приятным для обеих сторон. Никому не понравится, когда его пинают и заставляют что-то делать - ни духам природы, ни человеческому

телу. Может быть, вы уже знакомы с аюрведическим подходом, а может быть, нет. В любом случае, прежде чем положить в рот очередную порцию аюрведического блюда или начать варить очередной суп, задумайтесь на минутку. Поразмыслите о своих намерениях. Чем вы заняты, в какой степени вы сотрудничаете с собственным телом?

Исцеление и восстановление внутренней гармонии неизбежно приводят к мыслям о том, как аюрведа и пища относятся к здоровью всей планеты в целом. Для меня это очень важно, и потому я включила в свою книгу мысли и факты о Земле и ее обитателях (они помещены в рамки и разбросаны по тексту книги). Мне хочется верить, что эти вопросы и искания каким-то образом отзовутся в вашей душе, ведь мы с вами живем в очень хрупком мире. В своих глубинных аспектах аюрведа - это наука обретения гармонии как со своим телом, так и со своей планетой. На самом деле, это не две разных задачи, а одна.

Меня очень глубоко тронули слова Далай-Ламы, которые он написал во вступлении к книге "Тибет: Воспоминания о Колесе Жизни". Он пишет: "Подобно лотосу, расцветающему в грязи, потенциал самоосознания растет из жирной почвы нашей повседневной жизни". Приготовление пищи, уборка, дыхание, взаимоотношения с окружающими - все это составные части такой почвы.

Книга буквально рвется из меня наружу - это попытка заглянуть глубже и надежда, что мне удастся объединить родственные души. Спасибо, что мы с вами вместе.

*Амадеа Морнингстар
Санта-Фе, штат Нью-Мексико
Апрель 1994 г.*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Введение в аюрведическую кулинарию

Аюрведа - это наука о здоровье. Питание человека считается в аюрведе одним из основных терапевтических методов наибольшего влияния.

Следуя аюрведическим кулинарным традициям, сначала необходимо упорядочить поглощение и переваривание пищи, и вывод из тела пищевых отходов. Наилучшей характеристикой аюрведического повара является способность составить меню из продуктов, которые вам легче всего будет переварить. Главная задача "аюрведического едока" состоит в том, чтобы правильно принимать и легко усваивать приготовленную пищу.

Следующим шагом должно стать (при помощи врача-аюрведиста) обнаружение и устранение всех возникающих случаев внутренней дисгармонии в организме (викрути). Затем - научиться выбирать продукты, которые лучше всего подходят для конституции вашего тела (пракрити, вата, питта, капха). Как сказал однажды всемирно известный врач-аюрведист д-р Сунил Джоши, сначала нужно обратить внимание на аппетит, пищеварение и опорожнение кишечника, а затем приступить к уравниванию более тонких настроек собственной конституции.

Чтобы добиться успеха в этом предприятии, в первую очередь необходимо перейти на диету, состоящую, в основном, из саттвических (чистых, свежих) продуктов, избегая, насколько это возможно, раджасических (огненных) и тамасических (испорченных). Саттвическая пища, отличаясь свежестью и легкостью, способствует очищению ума. Более подробно о саттве, раджасе и тамасе вы сможете узнать из раздела "Пища и Ум".

Таким образом, ваша первейшая задача состоит в том, чтобы начать питаться более свежими и чистыми продуктами. Это означает, в том числе, и отказ от продуктов, содержащих пищевые добавки, консерванты и пестициды - по крайней мере, сведение до минимума их удельного веса в своем рационе питания. Когда вы

почувствуете, что уже "попали в струю", можно начинать задумываться о более тонких аспектах аюрведической науки о питании.

Аюрведа рассматривает пищу с разных точек зрения. Имеет значение вкус еды (раса) - он бывает сладким, кислым, соленым, горьким, терпким или острым. Каждый из этих шести вкусов оказывает на организм свое особое действие, как и продукты, влияние которых начинается с момента первого ощущения вкуса пищи (раса), попадания ее в желудок (вирья) и до момента вывода пищи из тела (випак). Когда аюрведический врач назначает пациенту ту или иную диету, он учитывает все перечисленные выше аспекты, поскольку очень важно, окажет ли пища на вас расслабляющее воздействие, будет ли она вас стимулировать, согреет или остудит ваш организм.

Человек, чье питание согласовано с принципами аюрведы, потребляет продукты, успокаивающие его ум и тело¹. Взглянем для сравнения на продукты, рекламируемые в Америке и других западных странах. Подавляющее большинство продуктов обладает саттвическими свойствами со сладким випак. Существуют предпочтительные, с точки зрения аюрведы, продукты, однако в американском рационе очень часто присутствуют продукты, которые нельзя назвать ни саттвическими, ни удобоваримыми: в качестве примеров можно привести твердые сыры, мороженое или продукты на томатной основе.

Мы настолько пристрастились к подобной пище, что для того, чтобы направить свои привычки в другую сторону, придется запастись терпением и проявить характер. В настоящей книге предложен сравнительно легкий способ "смены курса", благодаря чему можно направить свой "корабль" к берегам здоровой жизни.

¹ Сравните этот пример с положением дел во многих регионах планеты, где человек счастлив, если может добыть хоть какое-то пропитание

Основные ориентиры

Начнем с объяснения теории пяти элементов, которые служат ключом к успешной практике принципов аюрведы. Затем, исследуем пищу и деятельность ума в форме саттвы, раджаса и тамаса, что станет первым шагом на пути познания аюрведической кулинарии. После этого, рассмотрим пищу как таковую, ее разнообразности и степень влияния на пищеварение, включая пост-пищеварительный эффект. Раздел введения в аюрведическую кулинарию завершит небольшой рассказ о типах конституции человеческого тела. В главе "Эксперименты с едой" содержатся все рецепты, которые доставят вам удовольствие - как для повара, так и как для "потребителя".

Немало полезных сведений помещено в Приложениях. Если вы уже знаете об аюрведической конституции, пракрити, и вам любопытно разобраться, к какому же из типов конституции вы относитесь, то в Приложении I можно найти подробное описание и анкету, которая позволит вам оценить себя. Если вы уже знакомы со своим типом конституции, но пока не разобрались в том, какие продукты лучше всего к нему подходят, загляните в Приложение II, где содержится много полезных сведений на этот счет. Меню для Тридоши, успокаивающее вату, питту и капху приведены в Приложении IV.

Традиционная аюрведическая медицина практически не уделяет внимания аллергии, так как аюрведа была сформирована как наука 4-5 тысяч лет назад, когда мир был совсем иным, непохожим на окружающую нас сегодня действительность. В те времена на Земле не производились тонны химических веществ, а люди не проводили ядерных испытаний и вообще не экспериментировали с атомной энергией. Поэтому древняя мудрость аюрведы оказывается для нас очень полезной. Она способна укрепить иммунную систему и обеспечить более эффективную работу кишечника, но это вовсе не значит, что нам нет нужды объединять усилия и пытаться остановить разрушительные процессы, происходящие на Земле. Применяя современные диеты чередования, соответствующие принципам аюрведы, можно избавиться от повышенной чувствительности к определенным продуктам питания или воздействию окружающей среды. В наиболее серьезных случаях диеты чередования могут быть особенно полезны, поэтому в Приложе-

нии V я привожу некоторые сведения о них для тех, кто хочет поэкспериментировать. Автор книги потратила немало времени на разработку вегетарианских чередующихся меню, поскольку даже самые лучшие книги об аллергии предлагают крайне мало возможностей для вегетарианцев, страдающих аллергиями, если вообще касаются этого вопроса. Однако, хороших результатов можно добиться, если "очистить" свой рацион питания и поработать с хорошим аюрведическим врачом, тогда чередующиеся меню могут оказаться совсем необязательными. Пометки типа "ЧЕРЕДУЮЩЕЕСЯ БЛЮДО - ДЕНЬ 1" относятся к системе, разработанной специально для аллергиков. В Приложении V можно больше узнать о ней, если вам это интересно или необходимо.

В борьбе со своей собственной чувствительностью к пище и грибкам, несколько лет назад я решила время от времени позволять себе куриное мясо или рыбу - просто чтобы восстановить внутреннее равновесие питательных веществ. Я благодарна доктору Сунилу Джоши из Нагпура, который поделился со мной массой полезных сведений и, в частности, помог найти эффективный метод лечения кандидамикоза при помощи вегетарианской диеты. Краткое описание аюрведического подхода к кандидамикозу можно найти в разделе "Холодные закуски". Я также хочу поблагодарить доктора Шалмали Джоши за подготовку доступного и аргументированного обзора этого материала о кандидамикозе с научной точки зрения.

Терапия полярности - это новая оздоровительная методика, основанная на древних понятиях, которые находят свое объяснение как в аюрведе, так и в традиционной китайской медицине. В прошлом году мне довелось читать лекции по терапии полярности, и меня поразило наличие множества схожих моментов в терапии полярности и аюрведе. Многие рецепты в данной книге подходят и для программы полярности. В Приложение IV включены сведения об этой целительной науке и список рецептов, которые можно использовать в программе полярности. Примечания "ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО" или "ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО" в последней части рецептов указывают на то, что эти блюда подходят как для программы полярности, так и для аюрведического рациона питания.

Самое главное и первое условие аюрведической кулинарии - чтобы еда была вкусной. Поэтому, приятного аппетита!

Пять элементов (панча махабхута)

В основе аюрведической системы мироздания лежат пять элементов, панча-махабхута, из которых состоят наши тела, растворяющиеся после смерти в тех же элементах. Пять элементов составляют наши пищу, кров, одежду. Каждый из пяти элементов определяет динамику здоровья и лечения человека, поэтому само понятие "элемент" очень важно. Оно объясняет структуру аюрведы, так как на элементах базируются вкус, конституция и вообще все физические взаимодействия. Каким же образом пять элементов связаны с телом человека и его здоровьем? Наши тела являются частью природы, и отказаться от старых представлений об отдаленности человека от природы, которые главенствуют в западных странах, бывает не так-то просто. Знаем мы о законах пяти элементов или нет, мы и все, что нас окружает на Земле, находимся под их влиянием.

Если в лесу, разведенный вами костер, разгорается слишком сильно и становится нестерпимо жарким, вам необходимо уменьшить пламя. Для этого вы будете использовать воду или землю - именно при помощи этих элементов вам под силу вернуть пламя костра к желаемым размерам. Если вы захотите совсем потушить костер, потребуется больше воды или земли. Таким образом, вы применяете основные законы элементов. Те же законы управляют процессами, происходящими внутри вашего тела. Если ваш внутренний огонь разгорается слишком сильно, нарушая сложившийся баланс в организме, возникает жар и болезненные ощущения - в форме язвы, воспаления или высокой температуры. Чтобы обуздать этот пылающий внутренний костер, вам потребуется больше сладких "земляных" продуктов или жидкости. Если принимать их слишком много, огонь может погаснуть совсем, и его нужно будет разжигать заново. Именно по такой схеме и работает аюрведическая медицина.

Что же представляют собой "пять элементов"? Это эфир (акаш), воздух (вайю), огонь (теджас), вода (ап) и земля (притхви). Эфир (акаш) - это элемент, дающий возможность проявиться всем остальным элементам. Он связан с пространством, со Вселенной, которая постоянно расширяется. Философия самкхья повествует о том, что эфир происходит непосредственно от не проявленной

реальности через безмолвный звук аум. Именно так появился первый элемент, через который постепенно проявились остальные. Все эти процессы осуществляются в пространстве, поэтому эфир проявляется в наших телах как "пространства" или полые органы - мочевой пузырь, легкие, желудок, и даже пространство между клетками тела. Без пространства невозможно представить себе каких-либо процессов. Поэтому пространство - это начало всех проявлений: в этом измерении нам не обойтись без "стоянки", на которой мы могли бы приземлиться и приступить к активным действиям. В народных традициях американского континента существует понятия "четырёх сторон света", "верха" и "низа", с помощью которых описывается пространство, пустота, элемент эфира. Эфир участвует в образовании горького вкуса, а также в типе конституции вата и, разумеется, в телевизионном "прямом эфире".

Второй элемент - воздух (вайю), который движется как ветер, быстро, без усталости, постоянно меняясь. Его можно сравнить с умом, который также стремителен, беспокоен и переменчив. Никогда не останавливаясь, он всегда находится в движении. Подобно эфиру, воздух холоден, легок и сух. "Воздух - это эфир в действии", - сказал однажды доктор Васант Лад. С точки зрения аюрведы, воздух лежит в основе жизнедеятельности организма, так как именно он перемещает вещества и осуществляет все процессы. Элемент воздуха тесно связан с деятельностью ума, нервной системы, кишечника. Посредством нервной системы он приводит в действие чувства и активизирует большинство биологических процессов преобразования. Индейцы Северной Америки называют ветер "сплетней", так как он постоянно носится повсюду, разнося по миру слухи и новости - можно просто сосредоточиться и услышать их. Воздух - посланник всех пяти элементов и связующее звено между ними. Если, по какой-либо причине, элемент воздуха в организме человека поврежден, образуются закупорки или другие недоразумения. Когда воздух получает чересчур много власти, он начинает метаться в нашем уме, во рту или в кишечнике. Элемент воздуха присутствует в трех вкусах - остром, горьком и терпком, и играет важнейшую роль в конституции вата. Нередко можно встретить людей (или организации), любящие "свежий ветер перемен". Бушующие ветра приводят таких людей в радостное возбуждение, но стоит только ветру стихнуть, как все вокруг также успокаивается. Не каждому по душе такое состояние умиротворенности, некоторые предпочитают волнительные ощущения и на-

пряженность, возникающие при "ветре". Пытаясь увеличить скорость ветра, придать больше силы элементу воздуха, люди разводят суматоху вокруг незначительных событий, что приводит к волнениям и возбуждению, часто сопровождаемые страхами и тревогами. Именно таким образом действует телевидение, особенно при освещении событий дня и актуальных вопросов.

Третий элемент, огонь (теджас), представляет собой энергию преобразования. При помощи огня сырые овощи превращаются в суп, а злаки - в десерт. В аюрведе именно огонь считается той силой, которая обеспечивает способность организма человека переваривать пищу, проявляясь в форме огня пищеварения, агни. При достаточном наличии огня в теле устанавливается равновесие с прочими элементами, налаживая пищеварение. Когда огня мало, остатки не переваренной пищи оседают в кишечнике, а если его чересчур много - пища проходит через организм слишком быстро или вызывает воспалительные реакции. Согревая, огонь хранит и поддерживает организм человека, но может и уничтожить его. Аюрведа уделяет огромное внимание огню, отмечая его творческую деятельность, способность превратить сырые зерна в съедобное блюдо. Именно огонь дарит нашим глазам способность видеть. Он обеспечивает ясность ума, согревает желудок. Солнечный свет - это огонь всей солнечной системы. Огонь участвует в образовании трех вкусов: кислого, соленого, острого, и тесно связан с типом конституции питта. Огонь обладает способностью стимулировать - или выжигать - в семенах потенциал роста. Например, после пожара, на лугу вырастают дикие цветы, которых никто не видел уже лет двадцать. Живые существа, долгое время пребывавшие в спячке, пробуждаются к жизни благодаря теплу, которое отдает им огонь. С другой стороны, черные нераскрывшиеся зернышки кукурузы, которые остаются на дне кастрюли, где делают попкорн, никогда не вырастут в новый кукурузный початок, даже если их посадить в плодородную землю и тщательно поливать и удобрять. Подобным же образом, при возникновении чрезвычайных ситуаций, тело реагирует на них повышением температуры, чтобы дотла спалить все семена болезни и инфекции.

Воде (ап) свойственна текучесть. Этот элемент, четвертый по счету, играет важнейшую роль на нашей планете. Известно, что вода покрывает большую часть земного шара. Наши тела наполовину состоят из воды: это кровь, слюна, лимфа, желудочные соки -

все это проявления четвертого элемента. Вода должна быть чистой, иначе ослабевают иммунитет, страдает кровь, повреждаются почки - а следом и весь организм. Когда воды слишком много, могут появиться опухоли или переутомление. Если воды не хватает, ткани тела обезвоживаются и преждевременно стареют.

Вода - питательная сила, поддерживающая процессы роста. Кроме того, вода обладает сильными очищающими свойствами. Если она находится в гармонии со всеми остальными элементами, то способствует выпадению дождя, росы и нормализации уровня влажности. Вода по природе текуча, ей необходимо движение. Вода также является зеркалом, отражающим наш внутренний мир и мир окружающих нас людей. Вода играет существенную роль в образовании таких вкусов, как сладкий и соленый. Она проявляется в типе конституции капха, а также в пракрыти питта. У семян, которые были давно скрыты в земле, способность прорасти снова появляется после периода дождей. Это может быть как полезным, так и вредным фактором, в зависимости от того, семена какого вида прорастают благодаря дождю. Подобным образом, аюрведа обращает внимание на "семена", которые взращивает в себе человек. Необходимо регулярно поливать семена здоровья, а не болезнетворные посевы.

Пятый элемент, земля (притхви), является фундаментом всей жизни. Это земля, на которой мы живем; дом, где мы находим уют; почва, где для нас растет пища. Твердая и тяжелая, Земля не склонна к быстрым и резким движениям. Она представляет собой основу для всех творений человеческих рук. Это твердый остов организма человека, его кости, зубы и кожа. Если в организме недостаточно земли, человек склонен заблуждаться. Когда элемент земли присутствует в избытке, мы часто попадаем в тупиковые ситуации или повторяем одни и те же ошибки. Внести какие-либо изменения в элемент земли очень непросто и чтобы сдвинуть его с места, требуется помощь воздуха, огня и воды. Например, землетрясение, прежде чем выйти на поверхность, на протяжении десятков лет проходит подготовительные процессы в недрах земли. Элемент земли можно обнаружить в сладком, кислом и терпком вкусах, а также в типе конституции капха. В пище присутствует много элемента земли, поэтому, регулярно переедая, человек принимает внутрь слишком много земли, что часто приводит к прибавлению веса и/или угасанию огня пищеварения. Для здоровья человека необходимо гармоничное сочетание в организме всех элементов.

Взаимодействуя, элементы образуют все сущее в мире природы. Ветер носит пыль. Дождь состоит не только из воды, в его образовании участвуют земля и воздух. Огонь играет важную роль в конституции питта, так как его участие в ней преобладающее или является наиболее сильным. Однако, в человеке с конституцией питта присутствуют все элементы, а не только огонь. Все пять элементов (панча махабхута), соединенные вместе, образуют единое целое.

Доктор Сунил Джоши, в недавней серии лекций об аюрведе и панчакарме, которые он прочел в Санта Фе, привел хороший пример, объясняющий роль всех пяти элементов в процессе роста. Семечко, посаженное в землю, впитывает влагу и акаш (эфир), после чего начинает расти во всех направлениях. В этот процесс включается вайю, воздух, который определяет направление роста. Таким образом, воздух, внося перемены, ограничивает действия эфира. При помощи огня, теджас, раскрывается внешняя оболочка семени, для чего необходимо изменение pH. Другими словами, с помощью процессов окисления и нагрева, семя пробивается на поверхность земли, впитывает все больше жидкости, набирая массу и объем, продолжая планомерный постепенный рост. Такой планомерный рост и впитывание жидкости - свойства элемента воды, ап. Элемент земли, притхви, проявляется в тот момент, когда росток превращается в молодое дерево, корни которого крепко держатся за почву, а ствол покрыт прочной твердой корой. Подобную последовательность можно наблюдать в любом природном процессе. Специалист по аюрведе, в основном, работает с пятью элементами, и последовательность их действий никогда не меняется. Все живое создается элементами, панча махабхута.

Таблица 1

Элементы	Вкусы	Конституция	Чувства*
Эфир	горький	вата	слух
Воздух	горький, терпкий, острый	вата	осязание
Огонь	острый, кислый, соленый	питта	зрение
Вода	соленый, сладкий	капха, питта	вкус
Земля	сладкий, кислый, терпкий	капха	обоняние

Пища и ум

Саттва, раджас и тамас

Аюрведа рассматривает человека как единое целое - душу, ум и тело. Если перевести эту мудрость в практическую плоскость, то следует понимать, что повару нужно научиться учитывать влияние пищи как на тело, так и на ум. Аюрведа утверждает, что с ясным умом и здоровым телом человек способен легче удовлетворять потребности своей души. В наши дни, когда массовая культура, в основном, стремится оглушать и ослеплять аудиторию, вместо того, чтобы вдохновлять на служение обществу, особенную значимость приобретают наши собственные усилия по сохранению ясности ума и жизненной энергии. В наш сумасшедший век не стоит усложнять себе жизнь своими собственными ошибками.

Поговорим об отношении аюрведической медицины к пище. Поскольку главным строителем считается ум, сначала окинем взглядом деятельность ума. По словам доктора Сунила Джоши, "У ума есть три свойства - саттва, раджас и тамас, присутствующие одновременно. На самом деле, все сущее в нашем мире содержит в себе все эти свойства: саттва наделяет нас любознательностью, способностью к размышлениям; раджас дает позыв к перестройке, работе, движению; тамас дарует нам желание отдохнуть, сделать перерыв".

При осуществлении любого проекта нам требуется саттва, при помощи которой будет разработан план действий; раджас, чтобы перестроиться и положить начало физическому проявлению своих планов; а также тамас, который поможет завершить начатое дело - в противном случае, мы строили бы вечно. В процессе приготовления пищи проявляется саттва, когда вы планируете обед, проводите дома уборку и зажигаете свечи в ожидании гостей. Раджас помогает вам приготовить пищу, сделать все необходимые последние приготовления и накрыть на стол. Когда же проявляется тамас, вы говорите себе: "Хватит! Все готово, пора садиться ужинать!"

Продукты, которые поддерживают саттву, называются саттвическими; те, которые помогают проявиться раджасу - раджасическими, а те, что увеличивают тамас - тамасическими продуктами.

Особенно ценятся продукты, помогающие обрести ясность ума и сохранить сосредоточенное состояние. Саттвические по природе, они называются также продуктами, "вдохновляющими истину". В список саттвических продуктов входит большинство свежих овощей, свежих фруктов, свежеприготовленных злаков, бобовых, молоко, сладкие сливки, свежий йогурт, сливочное масло и гхи (очищенное сливочное масло) в умеренных количествах, большая часть орехов, семян и растительных масел холодного отжима, а также значительная часть натуральных подсластителей. Вышесказанное не означает, что любой, кто будет следовать диете, состоящей исключительно из этих продуктов, сможет считать себя недоступным загрязнению. Если вы намерены очиститься и поддерживать чистоту своего организма, вам поможет пища, которая успокаивает ум в поиске безопасного срединного пути через разнообразие диет и продуктов. Подробный список саттвических продуктов можно найти в Таблице 2.

Саттвическое питание оказывает положительный эффект на каждый из типов конституции. Усиление саттвы для человека с конституцией вата способствует сохранению спокойного ума и тела. Для питты такое питание поможет легче сдерживать нетерпение и раздражительность - опять же, укрепляя спокойствие и умиротворение. Что же касается конституции капха, то саттвическая диета придаст ей легкость и гибкость, а также укрепит присущее этому типу конституции спокойствие ума.

Энергетические раджасические продукты стимулируют приток огня, экспрессию, творчество, агрессию, страсть. Такой вид питания хорошо подходит для того, чтобы устроить беспорядки или подхлестнуть внутренних драконов. Аюрведа рекомендовала раджасический рацион воинам, собирающимся на битву. Такие продукты могут помочь, например, в борьбе с бюрократом, который стоит на пути ваших усилий. Однако, если ваша главная задача - оставаться спокойным и держаться наиболее убедительных аргументов, убеждать людей своей глубиной, цельностью и настойчивостью, вам лучше подойдет саттвический рацион. Раджасическая пища воодушевляет язык, но иногда отодвигает на второй план ваш мозг! В список продуктов с подобными свойствами входят продукты брожения, включая йогурт или кефир, а также чеснок, все виды перца, яйца, сыры, белый сахар, большая часть подсластителей, некоторые виды бобовых,

авокадо, соль, редис, цитрусовые, арахис, фруктоза и другие продукты, перечисленные в Таблице 2.

Прежде чем направиться к холодильнику, чтобы выбросить в мусорное ведро все продукты, которые были перечислены в предыдущем абзаце, позвольте вас остановить. Некоторые из таких продуктов можно использовать в блюдах, где они не принесут значительного вреда, но добавляют в ваше меню немало приятных вкусовых ощущений. Ни один аюрведический врач не скажет, что пара зубчиков чеснока в неделю может оказаться хоть сколько-нибудь вредной. Авокадо может служить прекрасной согревающей и укрепляющей пищей, если правильно его использовать. Однако, если вы постоянно употребляете кофе, зеленый перец чили, кетчуп или сахар, вам следует пересмотреть свой рацион питания: возможно, в нем присутствует чересчур много "спорных" продуктов.

К слову о спорности - перейдем к третьей категории аюрведических продуктов, которые оказывают значительное влияние на ум - тамасической пище. К разряду тамасических относятся продукты, увеличивающие внутренние проблемы и замешательство. Они вводят в депрессию, замедляют деятельность и увеличивают влияние силы инерции. Человек начинает вести "овощную жизнь", как это часто называется (кстати, мы вовсе не хотим оскорбить овощи, относящиеся к саттвической пище). К тамасическим продуктам питания относятся большинство видов фаст-фуда, жареная пища, замороженные продукты, пища, приготовленная в микроволновой печи или прошедшая интенсивную обработку, продукты, оставшиеся со вчерашнего дня, алкоголь, наркотики, химические вещества, лук, грибы, сало, мясо, рыба и птица. Не спешите нападать на знакомого, который мирно доедает свой грибной омлет (или начинать корить за то же самое себя), успокойтесь. Глубоко вдохните. В адхидайвической (саттвической-раджасической-тамасической) теории существуют различные уровни. Например, грибы, сваренные на пару, скорее всего окажут более мягкий эффект на мыслительные способности, чем, скажем, замороженный бифштекс, который поджарили, продержали в холодильнике, разогрели в микроволновке, а затем залили обильной дозой коктейля Манхэттэн.

И прежде чем упрекать себя в том, что вы недавно приготовили себе обед из замороженных продуктов, остановитесь - это всего лишь информация. Ее можно использовать для своего блага, но не обязательно обращать против самого себя. Любовь к свежим

продуктам прекрасна, и когда вы начнете замечать в морозильнике все меньше продуктов, можете поздравить себя - вы находитесь на верном пути, ведущем к более здоровому образу жизни.

Все это хорошо слушать на сытый желудок. Но что если вы не можете прожить и дня без продуктов, которые были названы "не слишком полезными"? Это вовсе не конец света. Доверьтесь своим ощущениям. Представьте, что вы на уроке рисования, где учитель дает вам рекомендации по цветовой гамме. Например, он предложил вам использовать больше красного цвета, который придаст вашему пейзажу глубину. Это не значит, что весь холст надо замазать густым слоем красной краски. В картине могут быть контрасты, игра цвета. Не обязательно, чтобы каждый крохотный кусочек пищи в вашем рационе был именно саттвическим, если, конечно, это не является вашей главной задачей. Когда большая часть продуктов, которые вы выбираете, относится к саттвическому рациону - значит, все идет нормально.

Взгляните на современную культуру, и вы увидите, что мы, как нация, употребляем раджасическую и тамасическую пищу в гигантских объемах - кетчупы, гамбургеры, картофель-фри, замороженные продукты, промышленный йогурт и так далее. На наших столах все реже можно встретить свежие продукты. С аюрведической точки зрения, между нашим рационом питания и повышением насилия, преступности и депрессии в обществе существует прямая зависимость.

Иногда, вместо того, чтобы помочь нам сохранить свою цельность и твердо стоять на жизненном пути, знание одурманивает человека, заставляя его ставить "галочки" возле таких переживаний и "подвигов", которые лучше было бы оставить нетронутыми. Действительно, в большинстве случаев, когда мы говорим об аюрведической кулинарии, все описанные формы саттвы, раджаса и тамаса играют существенную роль и являются определенными базовыми ценностями. Но не забывайте о том, что это всего лишь обозначения. Пусть они станут вашими друзьями, а не властителями.

Таблица 2: Саттвические, раджасические и тамасические продукты

<i>Саттвические</i> продукты			
Капуста огородная	Грейпфруты	Малина	Рис дикий
Кукурузная крупа	Греча	Манго, спелые	Салат
Тыква летняя	Гхи (в умеренных количествах)	Мангольд	Сахарный тростник, сырой
Тыква зимняя	Дыня мускусная	Мандарины, сладкие	Свекла
Абрикосовые косточки	Ежевика	Материнское молоко	Сельдерей
Абрикосы	Зеленый горошек	Мед, свежий	Сладкие сливки
Амарант	Изюм	Метличка абиссинская	Сливки, свежие
Ананасы, сладкие	Инжир, свежий	Миндаль	Сливочное масло
Апельсины, сладкие	Инжир, сушеный	Молоко, свежее, сырое, чистое	Сливы, кислые
Арбузы	Йогурт, свежий	Морковь	Сливы, сладкие
Артишоки	Кабачки	Мунг-дал, колотый	Соевое молоко, свежеприготовленное
Артишоки иерусалимские	Капуста белокочанная	Мунг-дал, цельный	Сорго
Аругула (в умеренных количествах)	Капуста листовая	Нектарины	Спаржа
Бобы адzuki	Капуста красная	Овес	Турнепс
Стручковая фасоль	Картофель сладкий	Огурцы	Тыква
Бобы кормовые	Картофель, всех цветов	Окра	Финики, свежие
Бобы лима (в умеренных количествах)	Каштаны	Оранжевая тыква	Фруктовые соки, свежесжатые *
Бобы пинто	Киноа	Орехи австралийские (макадамия)	Фундук
Бобы пророщенные, всех видов	Китайский ямс	Орехи бразильские	Цветная капуста
Бобы синие (в умеренных количествах)	Кленовый сироп	Орехи гикори	Цветочная пыльца
Бобы соевые	Клубника	Орехи грецкие, английские	Цветы съедобные, если они сладкого вкуса
Бобы тепари	Клюква	Орехи грецкие, черные	Цикорий-эндивий
Бобы фава	Кокосовые орехи, неспелые	Орехи кедровые	Черная смородина
Бобы черные	Кокосовые орехи, спелые	Орехи кашью	Чернослив
Брокколи	Кольраби	Орехи пекан	Чечевица коричневая
Брюква	Коровий горох	Папайя	Чечевица черная
Брюссельская капуста	Кресс-салат	Пастернак	Шамбала, ростки
Виноград	Кукуруза, свежая	Персики	Шпинат
Вишня, кислая	Кунжутное семя, лушеное	Подсолнечника семена	Эскарриоль
Вишня, сладкая	Кунжутное семя, недлушеное	Просо	Яблоки
Голубика	Кэроб (цератония)		Ямс
Горчица, листья	Логановы ягоды	Рис	<i>Ямень</i>
Гранаты	Люцерна	Рис басмати	

Раджасические продукты			
Авокадо	Маслины	Сахар рафинированный	Фасоль
Арахис	Мороженое	Сироп из рисовых отрубей	Финики, сушеные
Арахисовое масло	Нут	Сливки, кроме свежих	Финиковый сахар
Баклажан	Оливки	Сметана	Фисташки, соленые
Гуава	Пальмовый сахар	Соевое молоко, порошковое или бутилированное	Фруктовые соки, бутилированные
Зеленый горошек, сушеный, в больших количествах	Патока	Сок сахарного тростника	Фруктоза
Йогурт, кроме свежего	Перец	Соления	Цветы съедобные, острого вкуса
Кефир, кроме свежего	Перец чили	Солодовый сироп	Чеснок
Лаймы	Пивные дрожжи	Сыр рикотта	Чечевица, красная
Лимоны	Помидоры	Сыры, твердые, несоленые	Яичный белок
Любая соль	Ревень	Сыры, твердые, соленые	Яичный желток
Любые консервированные, подслащенные фрукты	Редис	Творог	Яйцо целое
Любые продукты брожения	Сахар белый	Тыквенные семена	
Манго, незрелые	Сахар коричневый	Уксус	

Тамасические продукты			
Алкоголь	Курица	Молоко сухое	Рыба морская
Баранина	Лук отварной / жареный	Молоко, гомогенизированное	Рыба речная
Вчерашняя пища	Лук зеленый	Молоко, пастеризованное	Сало
Говядина	Лук сырой	Мороженое	Свинина
Жареная во фритюре пища	Лук-порей	Мясо птицы	Фаст-фуд
Замороженные продукты	Лук-шалот	Наркотики	Фруктовые соки, замороженные
Индейка	Любые грибы	Оленина	
Козлятина	Маргарин	Пища из микроволновки	
Крольчатина	Моллюски	Растительный белок, текстурированный	

Примечание: Пожалуйста, не забывайте о том, что к подобной классификации различных продуктов не стоит относиться, как к абсолютной истине. Даже среди классиков аюрведы возникает немало споров по поводу точного определения свойств того или иного вида пищи. Они считают чеснок тамасическим продуктом, другие относят лук к раджасическим. Основная цель приведенной выше таблицы - дать вам некие вводные сведения, помогающие ознакомиться с теорией в целом..

Продукты питания и пищеварение:

Раса, вирья и випак

Раса

Пожалуй, наиболее важной оценкой пищи в аюрведической практике является ее вкус. Аюрведа различает шесть вкусов, которые также именуется расами - сладкий, кислый, соленый, горький, терпкий и острый. Раса определяется ощущением вкуса, когда мы впервые помещаем пищу в рот.

Каждому из перечисленных выше вкусов присущи свои различные свойства, по-разному воздействующие на организм человека. Сладкий вкус (мадхура раса) отличается прохладой, влажностью и тяжестью, и усиливает эти качества внутри человека. Если у вас внутри жар и сухость, этим симптомам можно успешно противопоставить сладкий вкус. Вот некоторые продукты, отмеченные сладким вкусом - мед, кленовый сироп, яблоки, молоко. Аюрведа часто использует сладкий вкус, для успокоения пациента и смягчения болезненных ощущений, или в качестве добавки для горьких лекарственных трав. Сладкий вкус приятен, он успокаивает вату и пितту, а также значительно увеличивает капху.

Кислый вкус (амла раса) - горячий, мокрый и тяжелый, в своем воздействии на организм. Кислые продукты способны усилить жар и повысить влажность внутри тела. Кислый вкус увеличивает слюноотделение и прибавляет аппетит. Злоупотребляя кислыми продуктами, вы рискуете заработать осложнения в виде язвы (жар) или влагозадержания (влажность). К кислым продуктам относятся соленья, цитрусовые фрукты, помидоры и йогурт. Аюрведа не рекомендует употреблять кислые продукты, и применяет их, разве что, для компенсации избытка воздуха в организме. Например, для человека легкой комплекции, страдающего от избытка газов, аюрведа может порекомендовать свежий йогурт или сливки. Кислый вкус смягчает вату, а также значительно усиливает питту и капху, выводя их из состояния равновесия.

Соленый вкус (лавана раса) согревает, увлажняет, и так же, как и два предыдущих - отличается тяжестью. Соль способствует со-

хранению влаги в организме. К соленым продуктам относятся морские водоросли, собственно соль, а также любая обильно посолённая пища. В аюрведе соль используется в умеренных количествах для того, чтобы стимулировать огонь пищеварения и обеспечить твердую основу для организма, особенно для людей с конституцией вата доша. Она успокаивает вату, но в значительной степени раздражает капху и питту.

Горький вкус (тикта раса)-холодный, легкий, сухой. В мире присутствует не так много горьких продуктов. Однако, считается, что этот вкус господствует над всеми прочими! Обычно горький вкус присутствует в небольшом количестве, и его можно обнаружить скорее в лекарственных травах, нежели в продуктах питания. Темные листовые овощи, горечавка и полынь - вот три примера съедобных веществ с ярко выраженным горьким вкусом. Горькие продукты применяются в аюрведе для облегчения и охлаждения организма. В умеренных количествах, горький вкус стимулирует аппетит и используется для очистки нёба. Злоупотребления приводят к ощущению сухости во рту и в других тканях тела. Горький вкус успокаивает питту и капху, но раздражает вату.

Терпкий вкус (кашайя раса) также прохладный, легкий и сухой, но отличается от горького вкуса более мягким эффектом. Среди терпких продуктов можно отметить гранаты, хурму и черную смородину. Аюрведа ценит их за лечебные свойства и способность успокаивать питту и капху. Кроме того, терпкий вкус обеспечивает человеку ясность ума. Если им злоупотреблять, появляются боли или онемение, а чрезмерное употребление может вызвать раздражение ваты.

Острый вкус (кату раса) можно охарактеризовать как горячий, легкий и способствующий сухости. Всем известны такие острые продукты, как перец чили, лук и чеснок. Остроту, в небольших количествах, можно добавлять для стимуляции слюноотделения и агни (огня пищеварения), а также выведения из организма вредных веществ или бактерий. Однако, избыток вызывает раздражение питты и может привести к головным болям и/или воспалительным процессам. Острый вкус способствует осушению влажности, присущей конституции капха. Для ваты немного остроты не представляет опасности, но если злоупотребить этим вкусом, вата доша может оказаться раздраженной или обезвоженной.

В аюрведе часто говорят: "ешьте горькую и терпкую пищу, сколько хотите; соленых и сладких продуктов поменьше, а кислых и ост-

рых - сократите до минимума". Конечно, иногда эта фраза произносится в шутку - ведь вряд ли кому-либо придет в голову килограммами поедать горькие и терпкие продукты! Тем не менее, в этом изречении заключена уверенность, с которой аюрведические врачи полагаются на внутреннюю мудрость самого организма пациента. Если вас тянет к терпкой или горькой пище, она вам, скорее всего, жизненно необходима. Сладкими и солеными продуктами часто злоупотребляют, и аюрведа напоминает, что за собой необходимо следить. Среди кислых и острых продуктов много таких, которые приводят к воспалению или раздражению кишечника; поэтому аюрведа рекомендует употреблять их как можно меньше.

Если бы мы попытались сравнить все вкусы с различными климатическими условиями на планете, то сладкий вкус, вероятно, был бы похож на поездку к прохладному озеру в жаркий день, тогда как кислый - на прогулку по тропическим лесам. Представляя воздействие соленого вкуса на свой организм, вы, возможно, подумали бы о Мексиканском Заливе возле Флориды. Горький вкус ведет себя, практически, как ветер на Северном Полюсе! Терпкий вкус скорее напоминает прохладный осенний ветерок, чем ледяной пронизывающий ветер зимой. Что же касается острого вкуса, то он ближе к ветрам в пустыне Сахара в жаркий полдень. В следующем разделе мы рассмотрим динамику вкусов.

Таблица 3: Раса

Вкусы	Элементы	Свойства	В умеренном количестве уравнивает	В избыточном количестве раздражает
Сладкий	земля и вода	тяжелый, влажный, прохладный	вату и питту	капху
Кислый	земля и огонь	теплый, влажный, тяжелый	вату	питту и капху
Соленый	вода и огонь	тяжелый, влажный, теплый	вату	питту и капху
Острый	огонь и воздух	горячий, легкий, сухой	капху	питту и вату
Горький	воздух и эфир	холодный, легкий, сухой	капху и питту	вату
Терпкий	воздух и земля	прохладный, легкий, сухой	питту и капху	вату

Вирья

Помимо непосредственной моментальной реакции на вкус пищи во рту (ее расу), аюрведа принимает во внимание также и действие, которое оказывает пища после попадания в пищеварительный тракт. Такой эффект называется вирья. Обычно вирья определяется как температура, т.е. она бывает горячей (ушна) или холодной (сита). Вирья может быть обнаружена как через непосредственное восприятие (когда человек чувствует, что та или иная пища согревает или охлаждает его кишечник), так и через умозаключения (рассматривая эффект, который она оказывает на организм). Продукты с согревающей вирьей стимулируют пищеварение, охлаждающая вирья оказывает противоположное действие. Острая, кислая и соленая пища обычно характеризуется теплой вирьей. Кислый свежий йогурт может помочь многим людям с проблемами в пищеварении, содействуя эффективному выводу из организма пищевых отходов.

В традиционной китайской медицине очень ценится кислая паста умбероши, которая значительно усиливает пищеварение. Сладкая, горькая и терпкая еда чаще всего отличаются охлаждающей вирьей, и это означает, что иногда такие продукты замедляют процесс пищеварения. Если вы попытаетесь заесть обильный ужин сладким десертом, съеденная пища "застрянет" в желудке мокрым твердым комком. В подобных ситуациях полезны острый привкус и тепло небольшой чашки свежего имбирного чая.

Вирья оказывает влияние на организм с того момента, как только кусочек еды оказывается у нас во рту или соприкасается с кожей - и прекращает действие только когда остатки пищи выведены из тела. Профессор П.В. Шарма в своей книге "Введение в дравагуну (индийскую фармакологию)", пишет, что фактор вирья играет важнейшую роль в определении действия лекарственных трав и других лечебных средств; именно об этом факторе должен в первую очередь задуматься врач. Раса (вкус) имеет больший вес при определении влияния поглощаемой пищи на организм, поэтому в первую очередь следует обратить внимание на ее вкус. Чтобы узнать воздействие какого-либо лечебного растения, сначала стоит задуматься о его вирье, чтобы понять, будет ли действие этого средства согревающим или охлаждающим.

Випак

Итак, раса - непосредственный вкус пищи во рту; а вирья - действие пищи в тот момент, когда она перемещается по пищеварительному тракту. Существует и третий фактор - випак, пост-пищеварительный эффект пищи. Когда аюрведический врач, исследовав ваш пульс, размышляет над тем, какую диету вам рекомендовать, он/она в значительной степени учитывает вкус и пост-пищеварительный эффект. Оба этих фактора имеют колоссальное значение для выбора рациона питания. Пост-пищеварительный эффект - это влияние пищи на организм уже после того, как она была поглощена и впитана.

Обычно аюрведические врачи различают три випака - сладкий, кислый и острый. В классическом аюрведическом медицинском трактате "Чарака самхита" описаны именно эти три разновидности випака. Однако, здесь существуют некоторые разногласия. Например, "Сушрута", другой ключевой трактат по аюрведическому медицинскому образованию, использует только два випака и не упоминает о существовании кислого випака. Более того, некоторые аюрведисты работают с пятью випаками, которые соответствуют пяти основным элементам, а другие - даже с шестью випаками, каждый из которых связан с одним из шести вкусов. Но большинство аюрведических целителей пользуются системой "Чарака", и мы последуем их примеру.

Большинство продуктов випак обладает сладкими свойствами (мадхура випака), что успокаивающе воздействует на организм. Продукты со сладким или соленым вкусом обычно отличаются сладким випак, который стабилизирует и укрепляет все тело, поэтому в аюрведической практике его часто рекомендуют пациентам. Хорошие примеры продуктов со сладким випак - пшеница и рис. Сладкий випак успокаивает вату и питту, а также усиливает капху. Сладкий випак отличается слабительным и мочегонным действием, полезен для наращивания мышечной массы людям, склонным к худобе. Продукты со сладким випак ценятся в аюрведе как хорошее средство для лечения мужского бесплодия, так как они увеличивают производство спермы.

Среди продуктов с кислым випак (амла випака) следует назвать кислые манго, сливки или сметану. Если употреблять их в избыточном количестве, они могут оказывать согревающее действие и раздражать организм. Наверное, любой человек, страдающий язвой

двенадцатиперстной кишки, может подтвердить, что после томатного сока или сока лайма, обладающими кислым випак, в кишечнике возникают болезненные ощущения. Продукты с кислым випак заметно увеличивают питту, а злоупотребление ими в течение продолжительного времени оказывает негативный эффект на способности человека к воспроизводству.

Продукты с острым випак (кату випака) отличаются острым, горьким или терпким вкусом. Подобная пища согревает и сушит, особенно область толстого кишечника. Употребляя пищу с острым випак, можно поправить здоровье у людей, чья конституция склонна к прохладе и влажности (в частности, капха). С целью профилактики ее назначают, в небольших количествах, даже здоровым людям. Однако если человек страдает воспалением кишечника или колитом, большое количество подобной пищи способно навредить и вызывать болезненные ощущения. К продуктам с острым випак относят твердые сыры, соленья и перец чили. Острый випак увеличивает вата дошу. Злоупотребления ведут к запорам и сложностям с мочеиспусканием.

Випак, пост-пищеварительный эффект, можно определить только посредством умозаключения, наблюдая за влиянием пищи на организм человека. Может показаться, что выявить и классифицировать випак, особенно по сравнению с расой или вирьей, эффект которых можно ощущать непосредственно, очень непросто. Тем не менее, практика показывает, что с течением времени випак обязательно окажет на организм отчетливое воздействие. Чтобы прояснить этот вопрос, профессор Шарма в своем введении в "Индийскую фармакологию" приводит отличное сравнение расы и випак. Раса, пишет он - это ощущение вкуса, тогда как випак - состояние метаболического преобразования. Когда мы рассматриваем расу, она проявляется в моментальной реакции на вкус, тогда как в случае с випак реакция приходит спустя некоторое время. Раса вызывает местный эффект, и ее влияние ограничено системой пищеварения. Эффект же випак, напротив, является системным и происходит уже после того, как пища была полностью усвоена организмом. Раса пробуждает моментальную психологическую реакцию - например, удовольствие, или отвращение. Випак вызывает замедленную реакцию, которая может выражаться в хорошем или плохом самочувствии. Если мы в течение нескольких недель или месяцев питаемся пищей, подходящей для нашей конституции, то

ощущение удовлетворения и хорошее самочувствие будут постепенно расти. Моментальная реакция на пищу, например: "О! Какое вкусное пирожное!" - это раса. Расу можно ощутить непосредственно, языком; тогда как влияние випак проявляется только после окончания процесса пищеварения. Свойства расы, вирьи и випак еще раз перечислены в Таблице 4.

Таблица 4

Вкус Раса	Пищеварительный эффект Вирья	После-пищеварительный эффект Випак
Сладкий	охлаждающий	сладкий
Кислый	согревающий	кислый
Солёный	согревающий	сладкий
Острый	согревающий	острый
Горький	охлаждающий	острый
Терпкий	охлаждающий	острый

Прабхау

Наверное, вы обратили внимание, что в предыдущих разделах часто использовались слова "большинство", "часто" и "обычно". Дело в том, что у растений и продуктов питания, как и у людей, существуют исключения из правил. Подобные случаи носят название прабхау - особой силы того или иного лекарственного растения или пищи, которые отличаются от базовых свойств, соответствующих категориям раса, вирья и випак. Например, лук обладает острым вкусом. На основе общих правил, мы могли бы ожидать, что его вирья - согревающая. Однако, это не так. Лук обладает охлаждающей вирьей (и это одна из причин, по которой он может привести к заболеванию желудка у людей с типом конституции вата).

Как объясняет профессор П.В. Шарма, два растения с одинаковыми раса, вирья и випак, могут оказывать различное физиологическое воздействие на организм. Причиной прабхау, в данном случае, являются отличительные особенности их химического состава, а также области организма, на которые они оказывают влияние. Например, рис и ячмень обладают сладкой расой, прохладной вирьей и сладким випак. При этом, ячмень отличается мочегонными свойствами, чего нельзя сказать о рисе. В этом состоит прабхау

ячменя. Прабхау можно определить, в первую очередь, путем непосредственного чувственного восприятия, а не при помощи логических рассуждений. Для определения этого фактора в классической аюрведической литературе используется не термин "немыслимый" (ачинтья), но "тот, о котором не подумали" (ачинтита). Прабхау всегда поддается исследованию, с помощью которого мы можем лучше понять причину такого поведения пищи или лекарственного растения.

Примечание: Другого способа определения випак, основанного на ботанической структуре растения, пока не существует. Зачастую, для выявления випак используется вкус, однако, вкус иногда может быть слишком тонким. Можно также обратить внимание на то, как растет то или иное растение. Например, рис и пшеница отличаются ростом, направленным исключительно вверх, что свидетельствует об их сладком випак¹. Насыщенный цвет или сильный запах указывает на присутствие огня, что, с большой вероятностью, свидетельствует об остром випак данного растения. Представьте себе ярко-оранжевые настурции с их острым вкусом. Наличие шипов часто свидетельствует о горьком или терпком вкусе и остром випак. Разбросанный рост листьев связывают с терпким, горьким или острым вкусом, а также с острым випак. Вспомните, как растет горчица (острый випак) и сравните с растущей белокочанной капустой (сладкий випак). Твердая и грубая кора тоже зачастую указывает на наличие терпкого вкуса. Разумеется, из этих правил всегда найдется немало исключений, и мне еще предстоит более четко разобраться в том, как ведут себя различные части растений (корни, цветы, стебли). И все же, определение випак является удачным способом оценки свойств растений, незнакомых аюрведе.

¹Кукуруза и амарант также обладают, в основном, сладким випак, что указано в Таблице 5, хотя по вкусу они более острые, чем пшеница или рис

Практическое применение аюрведической теории

Каким же образом лучше всего приступить к применению всех понятий и теорий на практике? Неплохой способ - изучать продукты постепенно. Рассмотрим белый сахар, у которого сладкий випак, что обычно считается благоприятным для здоровья признаком. Однако, он относится к продуктам раджасического рациона и обладает согревающей вирьей, что говорит о раздражающем воздействии на ум (раджасическое свойство) и согревающим - на кишечник (согревающая вирья). Воздействие белого сахара на организм настолько сильно, что большинство аюрведических специалистов пользуются им очень осторожно, а чаще всего, вообще не рекомендуют¹. Гораздо чаще рекомендуются подсластители саттвической природы успокаивающие ум, и обладающие сладким випак (полезны для кишечника) - такие как мед, кленовый сироп или тростниковый сок. Еще один пример - мороженое, которое должно считаться тамасическим продуктом, тормозящим деятельность ума и оказывающим тяжелое воздействие на весь организм. Не смотря на то, что его изначальный вкус (раса) сладкий, випак мороженого и его пост-пищеварительный эффект - кислый. Сахар, который в нем содержится, и кислый пост-пищеварительный эффект мороженого способны вызвать процессы брожения и образование огня в теле, особенно в толстом кишечнике.

Рассмотрим более вдохновляющий пример-персики. Они саттвичны, успокаивают ум и способствуют установлению внутренней гармонии в организме. Персики отличаются сладким випак, поэтому стабилизируют пищеварение. Если вам придет в голову заморозить персик, его свойства заметно изменятся - он станет тамасическим. При консервировании он станет раджасическим, поскольку в консервной банке в нем могут начать происходить процессы брожения. Но если просто съесть свежий персик, целый и невредимый, то к вам в организм попадает отличная, полностью саттвическая, сладкая и полезная еда.

¹Некоторые врачи-аюрведисты используют сладкую расу и сладкий випак белого сахара - оба эти свойства охлаждают организм - для успокоения питты при определенных, кратковременных состояниях пациента. Однако, регулярно употреблять белый сахар они не рекомендуют.

Подобным образом, эти понятия можно применять к группам продуктов. Большая часть острых и пряных продуктов - таких как чили и другие виды перца, чеснок - относятся к раджасической категории. Они обладают острым випак, что указывает на их согревающее воздействие. В аюрведе такие продукты используются очень редко или небольшими порциями. Однако последнее посещение индийского ресторана, вероятно, могло привести вас на прямо противоположные мысли. Блюда, которые подают в индийских ресторанах, обычно очень вкусны, но отличаются чрезмерной остротой. Аюрведическая кухня должна быть гораздо более мягкой. Ее блюда вкусны, стимулируют аппетит и пищеварение, но не обжигают, так как аюрведа заботится как о вашем кишечнике, так и о языке.

Некоторые продукты, относящиеся к категории раджасических и со сладким випак, используются для конкретных целей. Например, раджасический бараний горох (нут), богатый белком, может составить отличный завтрак, с которого следует начинать день, когда вам предстоит много тяжелой физической работы (см. "Кхала Чана и картофель", где приведен весьма аппетитный способ приготовления нута). Еще один пример продукта со сладким випак и раджасической природой - сушеные финики. Было бы очень странно, если бы в центрах медитации, где повара знакомы с аюрведой, каждый день подавали бы нут или финики. В энергетическом смысле, это было бы вредно - ведь и тот, и другой продукт возбуждают ум и вызывают желание проявления физической энергии. В аюрведе финики считаются приворотным зельем.

Злоупотребление теми или иными продуктами может спровоцировать их переход из саттвической категории в раджасическую. В особенности это касается бобовых. Большинство бобовых, если употреблять их в умеренных количествах, укрепляют саттву, однако чрезмерное количество может привести к процессу брожения в кишечнике, и, как следствие, к усилению раджаса, особенно у человека с конституцией вата. Вспомните о каком-нибудь своем знакомом с конституцией вата - каким раздражительным, невеселым и нервным он может стать, если у него начинаются проблемы с кишечником. Именно по этой причине бобы иногда относят к категории саттвической пищи, а иногда - к раджасической. То же самое можно сказать и о сушеных продуктах. Слегка подсушенная пища, вымоченная должным образом, может оставаться саттвической, но если ей злоупотреблять, образуются газы и раздражается кишечник, что больше соответствует раджасическому влиянию пищи на организм.

Таблица 5:

Випак, пост-пищеварительный эффект различных продуктов

Продукты со сладким випак, то есть те, которые оказывают успокаивающее воздействие, стабилизируют, увлажняют и добавляют или помогают сохранить массу тела. В умеренных количествах они обычно не раздражают кишечник:

тыква летняя всех видов	бобы фава	кокосы	оливковое масло	свекла
тыква зимняя всех видов	бобы черные	коровий горох	орехи австралийские	сельдерей
абрикосовое масло	виноград	кукуруза голубая, сушеная	орехи бразильские	сладкий картофель
абрикосовые косточки	вишня сладкая	кукуруза желтая, сушеная	орехи гикори	сливки сладкие, свежие
абрикосы	гранаты	кукуруза свежая	орехи кедровые	сливы сладкие
авокадо	грецкие орехи	кукурузное масло	орехи кэшью	соевое масло
амарант	греча	кунжутное масло	орехи пекан	соль морская
ананасы сладкие	грибы	кэроб	папайя	спаржа
апельсины	гхи	лимоны	пастернак	тыква обыкновенная
арахис	дыня медовая	люцерна	патока	фасоль
арахисовое масло	дыня мускусная	манго сладкие, спелые	персики	финики сушеные
арбузы	зеленый горошек, свежий	мандарины	подсолнечник, семена	фисташки
артишоки	зеленый горошек, сушеный	маслины	подсолнечное масло	фруктоза
артишоки иерусалимские	изюм	масло авокадо	посо	фундук
бобы адуки	инжир свежий	масло сливочное, несоленое	пшеница	чечевица коричневая
стручковая фасоль	инжир сушеный	мед	рис всех видов	чечевица красная
бобы кормовые	кабачки	миндаль	рис дикий	чечевица черная
бобы лима	капуста белокочанная	миндальное масло	рожь	яблоки
бобы мунг	картофель	молоко материнское	салат-латук	ямс
бобы пинто	киноа	молоко свежее, сырое	сахар белый	ячмень
бобы синие	кленовый сироп	нектарины	сахар коричневый	
бобы соевые	клубника	овес	сахар финиковый	
бобы тепари	кокосовое масло	огурцы	сахарный тростник сырой	

Продукты с кислым випак остаются кислыми после метаболизма, увлажняют и смазывают ткани организма. Однако они могут стать причиной раздражения кишечника и процесса брожения, если принимать их в избыточных количествах или в течение продолжительного времени:

бананы	гуава	лаймы	помидоры	1 сыр рикотта
виноград зеленый	Йогурт, несвежий	манго кислые, незрелые	сливки	творог
вишня кислая	йогурт, свежий	масло сливочное, соленое	сливы кислые	
грейпфруты	кефир	мороженое	сметана	

Продукты с острым випак оказывают осушающий и облегчающий эффект после метаболизма. Они могут вызвать воспаление или избыток тепла в кишечнике, если принимать их в избыточных количествах или в течение продолжительного времени:

аргула	лук	окра	сельдерей	цветная капуста
брокколи	лук зеленый	оливки	сладкий перец	чеснок
горчица	лук-порей	перец чили	соленья	шамбала
	мангольд	ревень	сыры мягкие, подсоленные	шпинат
касторовое масло	масло белой горчицы	редис	сыры твердые	яйца
кунжутное семя, неочищенное	морковь		турнепс	
кунжутное семя, очищенное		сафлоровое масло	тыквенные семена	

Приведенная таблица по випак является всего лишь отправной точкой для изучения. Автор не может ручаться за точность информации, так как специалисты по аюрведе нередко подвергают сомнению те или иные пункты

Доши и типы конституции

Одни из пяти великих элементов не склонны к изменениям, тогда как другие постоянно, циклично меняются. Пространство, элемент эфира, изменяется незначительно и только при невероятном усилии. Подобно ему, элемент земли, также изменяется крайне редко. Что же касается воздуха, огня и воды, то они находятся в состоянии постоянной трансформации. Как отмечает доктор Сунил Джоши, это доказывают ежедневные сводки погоды. Каждые несколько часов мы узнаем, что в воздухе, в форме ветра, облаков, торнадо, ураганов и пр. происходят те или иные изменения. Мы все время слышим об огне - об изменениях температуры воздуха. Вода, в образе дождей, снега и влажности, также постоянно находится в центре внимания синоптиков. Аюрведа утверждает, что на нас постоянно влияют ветер, солнце и луна - то есть, воздух, огонь и вода. Это является микрокосмосом каждого человека в форме трех дош.

Три доши - биологические субстанции, перемещающиеся внутри человеческого тела, внутренний эквивалент воздуха, огня и воды. На западе физиологи не используют никаких определений, указывающих на эти факторы, но в аюрведической практике они играют ключевую роль.

Вата - доша, тесно связанная с элементом воздуха (а также эфира). Она расположена в полых структурах нашего организма - в кишечнике, мочевом пузыре или матке. Вата участвует во всех функциях движения и перемещения, в частности, в нервных импульсах и чувственном восприятии. Питта - доша, связана с элементом огня (и, в некоторой степени, воды). Она отвечает за быстрые преобразования и трансформации, и способствует выработке желудочных секретов, особенно высококислотных, таких как соляная кислота, или сильно окрашенных, таких как желчь, образующаяся в печени. Капха доша связана с элементом воды (и земли), она обеспечивает выработку влаги и слизистой суспензии. Она увлажняет воздух, который мы вдыхаем и пищу, которую мы едим. Капха поддерживает слизистую оболочку внутренних органов организма, благодаря чему они могут выполнять свои функции. Если организм производит на свет белесые выделения - скорее всего, это происходит под непосредственным влиянием капхи.

Все три доши, способствуют сохранению здоровья и поддержанию жизненной силы в теле. Чрезвычайная гибкость воздуха, огня и воды помогает нам безболезненно реагировать на постоянно меняющиеся окружающие условия в жизни. Доши выступают посредниками между основными физиологическими тканями тела, которые аюрведа называет дхату (плазма, кровь, мышцы, жир, кости, костный мозг и нервы, а также репродуктивная ткань) и биологическими отходами тела (мала) - это пот, моча и кал. Баланс дош у родителей в момент зачатия практически предопределяет конституцию будущего человека на всю жизнь.

Согласно аюрведической теории и практике, каждый человек рождается с определенной конституцией, или пракрути, которая определяет наш внешний вид, характер метаболизма в организме и нашу эмоциональную реакцию на те или иные события жизни. Теория о конституции тела была прекрасно описана во многих книгах, поэтому остановимся на ней лишь вкратце. За дополнительной информацией по этому вопросу следует обратиться к книгам: Дипак Чопра "Совершенное здоровье", Роберт Свобода "Пракрути: Ваша аюрведическая конституция", "Аюрведическая кулинарная книга" (Амадеа Морнингстар и Урмила Десаи).

Конституция базируется на элементах, преобладающих в момент вашего рождения. У некоторых людей в конституции больше огня, у других - больше воздуха, а у третьих - земли или воды. Если вы родились с преобладанием воздуха и эфира в организме, то ваша конституция, согласно аюрведическим канонам, называется вата. Наличие большого количества огня и воды на момент рождения соответствует конституции питта. Если же в вашем организме главенствующую роль играют земля и вода, такая конституция называется капха. Вполне вероятно, что ваш организм представляет собой смесь двух или всех трех типов конституции - например, вата-питта, питта-капха, или даже вата-питта-капха.

Наиболее точно определить конституцию можно посредством изучения пульса человека опытным аюрведическим врачом¹. Од-

¹ Примечание: Часто вызывает интерес наличие астрологической зависимости между конституцией человека и его гороскопом, который составляется на момент рождения. Конституция скорее связана с восходящим знаком, чем с солнечными знаками. Иными словами, если человек родился под восходящим знаком Тельца (знак земли), он нередко оказывается соответствующим типу конституции капха. Но так происходит не всегда. Дэвид Фроули в своей книге «Астрология для тех, кто видит: Полный справочник по ведической астрологии» подробно останавливается на этом вопросе.

нако существует немало физических, умственных и эмоциональных особенностей, способных помочь в выявлении своего типа конституции. Например, люди с конституцией вата отличаются худым жилистым телосложением, беспокойством или тревогой, стремительностью ума. Они предпочитают есть понемногу, вместо того, чтобы устроить себе плотный обед. Не каждый человек с конституцией *вата* будет выглядеть и вести себя таким образом, но если среди ваших знакомых есть люди, соответствующие такому описанию, то вполне вероятно, что их тип конституции - вата. Питты чаще всего ведут себя настойчиво. Им нравится быть лидерами и первой реакцией на стрессовую ситуацию у них является гнев, но не страх. Обычно их тело вполне пропорционально, среднего размера. У них много родинок, светлая или красноватая кожа (относительно обычного цвета кожи у людей их расы). Когда люди с конституцией *питта* голодны, они готовы "съесть слона"! Крупным, основательным людям-капха требуется много времени для принятия решений. Они никуда не торопятся, а если выбрали какой-то путь, то ничто не убедит их изменить его. На фигуре человека с конституцией *капха* сразу отражается даже небольшое количество съеденной пищи, поэтому большинство таких людей поддерживает свой вес в разумных пределах при помощи физических упражнений. Перед лицом опасности или стресса первая реакция *капхи* - желание спрятаться. И так, когда *ваты* пугаются, а *питты* злятся, *капхи* уходят в себя. Конечно же, не бывает так, чтобы человек всегда реагировал одинаково. Что-то нас пугает, что-то заставляет сердиться, что-то парализует на месте. Но в общем, присущий нам стиль эмоциональной реакции совпадает с нашим типом конституции. Чтобы разобраться в своей конституции, вы можете проверить себя, ответив на вопросы теста в Приложении I, в заключительной части книги.

Если во время прохождения теста вы обнаружите, что выбираете, в основном, одну из колонок или категорий, то, скорее всего, она и указывает на ваш тип конституции. А если вы выбираете примерно поровну ответов из двух колонок, то у вас, вероятно, "двойная доша", или конституция. И тот, и другой случай весьма распространены. Гораздо реже бывает так, чтобы человек оказался обладателем всех трех дош, *вата-питта-капха*, но может произойти и такое. Помните, что лучше всего вашу конституцию отражает тот ответ, который лучше подходит к большей части вашей жизни.

Например, представим себе, что вы всегда неплохо справлялись с рутинной работой, но в последнее время привыкли к более свободному образу жизни, возненавидели режим. Если большинство из остальных ответов на вопросы теста тоже подпадают под категорию капха, например - плотное телосложение, крупные кости и пр., можно сделать вывод, что вы, скорее всего, относитесь к конституции капха. В подобном случае вам следует позаботиться о восстановлении баланса воздуха (беспокойство и стремление к освобождению себя от рутины, находящиеся в колонке вата, свидетельствуют о временном усилении влияния этого элемента). Возможно, вам следует в чем-то изменить свою жизнь, по крайней мере, на ментальном уровне.

Аюрведическое питание учитывает нужды и потребности человека, так как у каждого человека свой уникальный баланс пяти элементов. Например, если в конституции человека очень много воздуха (вата), ему требуется сбалансированная диета, в которой будет меньше воздуха и больше стабилизирующих компонентов. "Воздушные" продукты, такие как поп-корн или яблоки, с аюрведической точки зрения, будут раздражать или усугублять и без того подверженный влиянию воздуха тип конституции. Это приводит к образованию избытка воздуха, и, как следствие, к газам. "Огненные" организмы питта лучше всего переносят пищу, которая обладает охлаждающими и смягчающими свойствами. Если в такой организм добавить еще огня, из тела повалит пар в буквальном смысле слова. Кое-кто из ваших знакомых, наверняка, начинает обильно потеть, как только пробует острую пищу. Из этого можно сделать вывод, что такому "огненному" человеку не стоит кормить себя дополнительным огнем. Подобным образом, люди с "земляной" конституцией капха лучше всего переносят более легкие, хрустящие продукты, которые обуздывают влияние земли и воды. Тяжелый хлеб, торты, липкие пирожные - все это тянет людей-капха ко дну.

С точки зрения вкуса, для ваты предпочтительнее всего продукты со сладким, кислым и соленым вкусами. Пища со сладким, горьким или терпким вкусом лучше подходит людям с конституцией питта, тогда как капху эффективнее всего поддерживают острые, горькие и терпкие продукты.

Теплые влажные продукты стабилизируют прохладную и воздушную вату, а прохладные и смягчающие - уравнивают питту. Легкая пища, супы и салаты благотворно влияют на баланс кап-

хи. Что же это за продукты? В рецептах, которые вы найдете в следующей главе книги, приводится множество примеров блюд, полезных для каждого типа конституции. Все рецепты обозначены своим кодом, где "-" указывает на то, что это блюдо успокаивает или способствует уравниванию данной конституции, "+" говорит о раздражении данной конституции, а "0" свидетельствует о нейтральном влиянии на данную дошу. Таким образом, в аюрведе для каждого типа конституции существуют рекомендации по использованию тех или иных продуктов, в зависимости от их элементарного состава, вкуса и структуры. В Приложении II вы найдете подробный список продуктов для каждой конституции, что поможет вам определиться со своим собственным выбором.

Свойства продуктов и их влияние на доши

У каждого вида пищи есть свои особенности - свойства, структура, качества. На санскрите свойства вещества называются Гунами. Продукты со свойствами, или гунами, сходные по характеристикам с нашим типом конституции, раздражают или усугубляют преобладание того или иного элемента (особенно если ими злоупотреблять). Например, вата доша отличается легкостью и сухостью, как и попкорн, поедая который человек с конституцией вата рискует получить раздражение доши и образование излишнего воздуха - в виде отрыжки или газов. Противоположные предпочтения успокоят эту дошу.

Аюрведа рассматривает двадцать свойств - по десять пар противоположных значений. Приведенная ниже таблица может помочь составить общее впечатление об этих свойствах и их влиянии на доши.

Таблица 6: Свойства (гуны) и их влияние на доши

Свойство (<i>гуна</i>)	Влияние на <i>доши</i> : в умеренных количествах успокаивает	В избыточных количествах раздражает:	Примеры свойств и прочие сведения
Тяжелый (<i>гуру</i>)	<i>вату</i> и <i>питту</i>	<i>капху</i>	инжир, финики
Легкий (<i>лагху</i>)	<i>капху</i>	<i>вату</i> и <i>питту</i>	рис басмати (по действию), поп-корн (по структуре)
Холодный (<i>сита</i>)	<i>питту</i>	<i>вату</i> и <i>капху</i>	напитки со льдом, уменьшение <i>агни</i>
Горячий (<i>ушна</i>)	<i>вату</i> и <i>капху</i>	<i>питту</i>	теплая пища, увеличение <i>агни</i>
Жирный (<i>снигда</i>)	<i>вату</i>	<i>питту</i> и <i>капху</i>	рыба, кунжут, увлажняющее действие
Сухой (<i>рукша</i>)	<i>капху</i> и <i>питту</i>	<i>вату</i>	ячмень (по действию), крекеры (по структуре)
Тупой (<i>манда</i>)	<i>вату</i> и <i>питту</i>	<i>капху</i>	творог (по действию)
Острый (<i>тишина</i>)	<i>капху</i>	<i>вату</i> и <i>питту</i>	острый перец
Неподвижный (<i>стхира</i>)	<i>вату</i> и <i>питту</i>	<i>капху</i>	ежедневный ритуал или пища, оставленная на некоторое время
Движущийся (чала)	<i>капху</i>	<i>вату</i> и <i>питту</i>	слабительное или поездка на метро
Мягкий (<i>мруду</i>)	<i>вату</i>	<i>питту</i> и <i>капху</i>	запеканка, пудинг
Жесткий (<i>катхина</i>)	<i>питту</i>	<i>вату</i>	таблетки кальция
Ясный (<i>вишада</i>)	<i>капху</i>	<i>вату</i> и <i>питту</i>	очищающее действие
Облачный (<i>авила</i> или <i>ниччале</i>)	<i>вату</i> и <i>питту</i>	<i>капху</i>	состоящий из элемента воды
Тонкий (<i>слакшина</i>)	<i>вату</i>	<i>питту</i> и <i>капху</i>	вареная окра
Грубый (<i>кхара</i>)	<i>питту</i> и <i>капху</i>	<i>вату</i>	гранола
Утонченный (<i>сукшма</i>)	<i>капху</i>	<i>вату</i> и <i>питту</i>	усиление эмоций (его действие), алкоголь (пример)
Твердый (<i>стхула</i>)	<i>вату</i> и <i>питту</i>	<i>капху</i>	сладкие пироги
Плотный (<i>сандра</i>)	<i>вату</i> и <i>питту</i>	<i>капху</i>	сливочное масло
Жидкий (<i>драва</i>)	<i>вату</i>	<i>капху</i> и <i>питту</i>	свежее теплое молоко или длительная теплая

Подводим итог

Таблица 7: Как питаться по-аюрведически Пошаговое руководство

1. Для начала, необходимо очистить свой рацион питания от химических пищевых добавок, фаст-фуда, жареной пищи, продуктов брожения и замороженных продуктов.

2. Заметьте разницу между саттвическими, раджасическими и тамасическими продуктами и начните увеличивать удельный вес саттвических блюд в своем рационе питания (см. раздел "Пища и ум: саттва, раджас и тамас").

3. Отводите достаточно времени на еду. Расслабьтесь и позвольте организму хорошо переварить пищу.

4. При помощи аюрведического специалиста, выбирайте продукты, которые будут благотворно влиять на ваше здоровье (вирюти)

5. По мере того, как ваш рацион питания будет оказывать благотворное действие на ваш организм, вы начнете замечать, что становитесь чище в помыслах и делах. В этот момент можно приступить к более конкретным требованиям по поддержанию и укреплению своей конституции (пракрути) (см. раздел "Доши и типы конституции", где рассказывается о пракрути).

6. Не пытайтесь быть "совершенным" или разработать идеальную диету. Ваш рацион питания будет постепенно меняться вместе с вами. Продолжайте питаться здоровой пищей, следуя тому рациону, который вам помогает, и изменяя то, что необходимо.

7. Пусть вся накопленная положительная энергия работает на вас, на окружающих, на благо всей планеты.

Не думайте, что для этого нужно дожидаться самого конца пути. Каждый человек в любое время может служить человечеству, и для этого необязательно дожидаться идеального здоровья!

Часть Вторая

Игра с едой

Рецепты

Завтрак

- успокаивает или стабилизирует данную конституцию
 - + раздражает или укрепляет данную конституцию
 - нейтральный эффект
- ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ блюдо полезно для людей с повышенной чувствительностью к продуктам (см. стр. 350)
- ** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ блюдо, соответствующее терапии полярности(см.стр. 363)

🌸 ВЕСНА весеннее блюдо

☀️ ЛЕТО летнее блюдо

🍂 ОСЕНЬ осеннее блюдо

❄️ ЗИМА зимнее блюдо



Смесь свежих фруктов

Время приготовления: 20 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, 0 капха

На 4 порции  

Помыть и выложить на доску по 1 стакану:

Канталупа (разновидность дыни)

дыня

персики

голубика

вишня (по желанию)

Нарезать дыню на дольки, затем срезать с нее кожуру и порезать на кусочки. Нарезать персики на дольки, затем каждую дольку поперек. Голубику и вишню класть целиком. Выложить в красивую салатницу.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: Чтобы составить саттвический салат из свежих фруктов, который идеально подходит для вашей конституции, просто смешайте любые фрукты из списка продуктов, успокаивающих вашу конституцию (см. Приложение II, "Улучшенное руководство по питанию для основных типов конституции"), избегая тех немногих фруктов, которые относятся к раджасическим продуктам - неспелые манго, гуава, грейпфруты, лаймы, лимоны (свежевыжатый лимонный сок использовать можно), ревень.

Например:

Смесь фруктов, успокаивающая вату

абрикосы, бананы, ягоды, виноград и вишня

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха





или

спелые манго, папайя, персики и клубника

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха




Смесь фруктов, успокаивающая питту
дольки сладких яблок, абрикосы, ягоды и груши





Саттвическое блюдо, + вата, - питта, - капха    

или

сливы, гранаты, сладкий красный виноград и дыня




Саттвическое блюдо, + вата, - питта, - капха 

Смесь фруктов, успокаивающая капху
яблоки, вишня, груши и клубника

Саттвическое блюдо, + вата, - питта, - капха    

или

гранаты, персики и черная смородина

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, - капха   

**** Все вышеуказанные рецепты соответствуют ДИЕТЕ ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩИЕ БЛЮДА**

Смесь фруктов для тридоши
("Для тридоши" означает, что блюдо уравнивает все три типа конституции)

малина и черная смородина с дольками спелого манго

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, - капха  

или

Второй вариант - сладкая вишня, голубика и сладкие дольки абрикоса

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, - капха 

**** Оба рецепта смеси фруктов для тридоши соответствуют ДИЕТЕ ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩИЕ БЛЮДА**

Итак, что же еще нам может предложить на завтрак аюрведа? Практически любую кашу - от знакомой овсянки до экзотической метлички абиссинской. Приглашаю ознакомиться:

Вкусная овсянка

Время приготовления: 15 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, умеренно + капха

На 2 порции



В средней кастрюле довести до кипения:

2-3 стакана чистой воды

1/4 чайной ложки соли

1/4 стакана изюма

Высыпать в кипящую воду:

2/3 стакана овсяных хлопьев

1 чайную ложку корицы

1/4 чайной ложки молотого кардамона*

или 1/4 чайной ложки молотого мускатного ореха*

Снова довести кашу до кипения, убавить огонь до минимума, накрыть и оставить вариться до получения необходимой консистенции. Подавать с медом или кленовым сиропом.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1. Если вы строго соблюдаете диету чередования, не используйте пряности, отмеченные звездочкой. Подсластить кашу можно ячменным солодом.

Вариант 2: Если вы хотите приготовить блюдо, в большей степени успокаивающее капху, вместо овсяных хлопьев возьмите ячменные и добавьте больше воды. Готовить, пока хлопья не станут мягкими, 20 минут или чуть больше. Подавать со свежим медом.

Саттвическое блюдо, + вата, - питта, - капха



Ржаные хлопья®

Время приготовления: 5-10 минут

Саттвическое блюдо, + вата, + питта, - капха

На 2 порции



Довести до кипения в средней кастрюле:

2 стакана чистой воды

1/8 чайной ложки соли

2 столовые ложки сухофруктов - подойдут изюм или сушеные яблоки

Высыпать в кипящую воду:

2/3 стакана ржаных хлопьев®

1/4 чайной ложки молотого кардамона

Убавить огонь до минимума. Варить без крышки около 3 минут. Затем накрыть и оставить на 1-2 минуты. Подавать со свежим медом или небольшим количеством ячменного солода, по желанию.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1.

Примечание: Если вы следуете строгой диете чередования для аллергиков (см. Приложение V), положите корицу вместо кардамона и используйте ячменный солод или любой другой подсластитель, указанный в списке для первого дня диеты.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Здоровое питание может быть очень приятным. Подумайте, какие продукты растут в вашем регионе: поддерживайте местных производителей и, в то же время, стабилизируйте свои доши! Если у вас есть лишние дегньги, купите пакет фруктов для ближайшего детского дома или дома престарелых и завезите к ним по пути домой. С точки зрения аюрведы, если человек заботится о других, это укрепляет его сердце и иммунитет. В подобных делах не бывает проигравших.

Горячая пшеничная каша

Время приготовления: 5 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, + капха

На 2 порции    

В небольшой кастрюле, накрытой крышкой, довести до кипения:
3-4 стакана воды

Высыпать в кипящую воду:

1 стакан сухой молотой пшеницы

щепотку соли

Снова довести до кипения, выключить огонь, накрыть и оставить на 2-3 минуты. Подавать с растительным маслом и ячменным солодом.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1. Если вы следуете строгой диете чередования, кашу можно подсластить ячменным солодом, пальмовым сахаром, патокой, сорго или искусственным подсластителем - тростниковым соком. Если же эта программа для аллергиков на вас не распространяется, используйте любой аюрведический подсластитель по желанию (см. "О подсластителях", стр. 314).

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: Молотая пшеница продается во многих магазинах натуральных продуктов. Вообще, этот рецепт можно было бы назвать "Пшеничными хлопьями", по аналогии с "Ржаными хлопьями", не так ли?

Детские хлопья из проса

Время приготовления: 35 мин., 90% из которых - без присмотра
Саттвическое блюдо, 0 вата, + питта, 0 капха

На 4 порции\



Смешать в небольшой кастрюле:

1 стакан сухого проса

2 1/2 стакана воды

1/2 чайные ложки соли

Довести до кипения. Накрывать и убавить огонь до минимума, варить до готовности, около 30 минут. Перед подачей смешать в блендере:

2 чайные ложки свежего миндального масла

1 спелый банан

1 столовую ложку кленового сиропа

4 столовые ложки воды

Медленно вмешать в готовое просо на низкой скорости, добавляя, при необходимости, горячей воды, чтобы получить необходимую вам консистенцию. Подавать. Получившегося количества должно хватить на 4 1/2 порции.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: Начните готовить это блюдо, как только встали с постели. Занимайтесь своими утренними делами, готовьтесь к работе или к школе, выгуливайте собаку - а потом вернитесь и добавьте последний штрих. Еда готова. Удачного дня!



Молочные продукты

В аюрведических трактатах можно обнаружить немало хвалебных слов в адрес молока, прославляющих его лечебные и питательные свойства. Эти слова были записаны буквально тысячи лет назад, задолго до изобретения пастеризации, гомогенизации, ультра-пастеризации, радиации, гормонов роста для коров, диоксина, сульфамидных препаратов и пестицидов - аюрведа вряд ли приветствует все эти изобретения. Вполне возможно, что широко распространенная в наши дни непереносимость молочных продуктов зачастую является лишь проявлением отторжения организмом не самого молока, как такового, но многочисленных добавок к молоку, а также процедур, которые с ним производят. Если вы можете приобрести свежее чистое молоко, или сливки, или йогурт, которые произвели в этот же день, тогда молочные продукты (особенно молоко), окажутся очень полезными для вашего здоровья. Если же свежих молочных продуктов не найти, то лучше, к сожалению, вообще их избегать или употреблять только от случая к случаю. Например, нашей семье повезло - у нас в городе есть сертифицированная молочная ферма, которая четыре раза в неделю доставляет в местный продуктовый магазин свежее молоко в стеклянных бутылках. Во многих областях Соединенных Штатов у людей такой возможности просто нет.

Если вам удастся достать свежее молоко, перед употреблением его необходимо вскипятить, причем лучше всего положить в него кусочек свежего имбиря, чтобы разжечь огонь пищеварения и улучшить процесс вывода отходов. Пусть молоко прокипит 20-30 секунд. Использовать его следует в тот же день. Изначально пастеризация была изобретена как средство уничтожения болезнетворных организмов - в частности, бактерий. Кипячение молока в домашних условиях тоже уничтожает бактерии и делает продукт более легкоусвояемым для органов пищеварения. (Если пить холодное, некипяченое молоко, вы подвергаете себя риску бактериальной инфекции, а кроме того, его гораздо сложнее переварить, чем теплое кипяченое молоко.) Если в ре-

цепте указано холодное молоко, следует вскипятить свежее молоко, а затем остудить его перед тем, как вы начнете готовить.

Поскольку в наших магазинах продаются только 2-литровые бутылки молока, я обычно готовлю десерты с большим количеством молока (например, с тапиокой) или блюдо вроде "Легкого соуса с базиликом для макарон" и приглашаю в гости друзей. Все, что остается, я отдаю животным. Увы, до собственного коровника мне еще очень далеко.

Приготовленные промышленным способом твердые и мягкие сыры, промышленный йогурт, ультра-пастеризованные взбитые сливки, сливочный сыр и так далее - все это может быть очень вкусно, но, к сожалению, если регулярно питаться такими продуктами, это не принесет совершенно никакой пользы здоровью. Свежий йогурт можно сделать и дома, из свежего кипяченого молока, а иногда можно приготовить и домашний творожный сыр (панир) или домашний сыр рикотта (см. Глоссарий, где приводится рецепт приготовления панира и рикотты в домашних условиях). Они более кислые и тяжелые, чем молоко, поэтому их рекомендуется употреблять время от времени, а не регулярно.

О выбрасывании пищи

и о том, хватит ли еды на всех

Совет не выбрасывать пищу - неотъемлемая часть аюрведической кулинарии. И все же, несмотря на это, индийские повара всегда стремятся обеспечить каждого гостя большим количеством свежей еды. Одновременно добиться и того, и другого - непростая задача! Каким образом накормить всех желающих свежими продуктами, и ничего при этом не выбрасывать - решать вам. Можно делиться едой, кормить соседей, заботиться о том, чтобы любые излишки продуктов возвращались в землю - в качестве пищи для животных или сырья для компостной кучи. Все это - составные части искусства аюрведической кулинарии.

Рисовый завтрак

Время приготовления: 25 минут или чуть меньше
*Саттвическое блюдо**

На 1 порцию 

Готовится из простого риса басмати (см. стр. 243)

Взять 3/4 стакана вареного риса и подогреть в небольшой кастрюле, добавив:

1/2 стакана молока (коровьего, козьего, соевого или орехового)

1/4 чайной ложки молотого кориандра

1/8 чайной ложки молотого кардамона

1 чайную ложку гхи (по желанию, рекомендуется)

Довести до кипения, затем убавить огонь и варить в течение 5 минут или чуть меньше. Подавать в изначальном виде или размешать до однородной консистенции, по желанию. Можно добавить немного кленового сиропа или меда.

* - вата, - питта, + капха (с коровьим молоком)

* + вата, - питта, 0 капха (с козьим молоком)

* 0 вата, - питта, 0 капха (с соевым молоком)

* - вата, 0 питта, + капха (с ореховым молоком)

Вариант 2: Чтобы приготовить блюдо для третьего дня ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ, используйте простой рис басмати, соевое молоко или молоко из лесного ореха, кориандр и/или мускатный орех, а также свежий мед или сироп из коричневого риса. Не добавляйте гхи и кардамон.




Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, 0 капха (с соевым молоком)

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, + капха (с ореховым молоком)

Утренняя рисовая каша с миндалем

Время приготовления: 10 минут

Саттвическое блюдо, - вата, немного + питта, умеренно + капха

На 2 порции   

Измельчить в блендере:

2/3 стакана белого басмати

Затем измельчить:

2/3 стакана сырого миндаля (желательно замочить на ночь перед приготовлением)

Возможно, потребуется произвести помол около трех раз, чтобы рис и орехи превратились в достаточно мелкий порошок. Отставить в сторону на минутку. Довести до кипения:

3 стакана чистой воды

щепотку соли

Когда вода закипит, бросить в нее измельченный рис и миндаль, размешать вилкой. Убавить огонь до среднего и продолжать варить, не накрывая крышкой, около пяти минут. Подавать можно с небольшим количеством гхи и кленового сиропа.

Примечание: Это отличный завтрак для таких дней, когда вы чувствуете, что нужно съесть что-то существенное, но не слишком тяжелое.

Вариант 2: Утренняя каша из просо с миндалем

Готовить так же, как и рисовую кашу, но вместо риса использовать сухое просо. Добавить больше воды, если вы хотите получить мягкую консистенцию каши.

Саттвическое блюдо, + вата, + питта, - капха

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Вариант 3: Утренняя рисовая каша с лесным орехом

Готовить так же, но вместо миндаля использовать лесной орех.

Саттвическое блюдо, - вата, немного + питта, + капха

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Гхи и мед

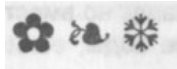
В разных количествах, гхи и мед можно использовать в лечебной практике. Например, чтобы набрать вес, необходимо употреблять больше гхи, чем меда. Чтобы усилить огонь пищеварения, нужно есть в два раза больше меда, чем гхи. Линда Банчек в своей книге "Рецепты из жизни" очень подробно останавливается на этом вопросе. Она указывает на то, что, по традиции, эти два саттвических продукта никогда не подают в равных пропорциях, так как это можно привести к раздражению кожи. Чтобы применить такой принцип на практике, попробуйте приготовить "Простой рис на завтрак" (стр. 58). Если вам требуется усилить агни, эту кашу можно есть с 2 чайными ложками меда и 1 чайной ложкой гхи. Если же вас больше интересует необходимость набрать вес, лучше добавить 1 столовую ложку гхи и 1 чайную ложку меда. Лучше не есть их в равных количествах. Чтобы увидеть результат, необходимо употреблять мед и гхи в необходимых пропорциях постоянно, а не от случая к случаю или разово. Более подробно о целебных свойствах гхи вы можете прочитать на стр. 151.

ГОРЯЧАЯ КАША ИЗ КУКУРУЗЫ

Время приготовления: 15 минут

Саттвическое блюдо, + вата, 0 питта, - капха

На 4 порции



Прежде, чем поставить кастрюлю на огонь, смешать в ней:

1 стакан сухой крупы кукурузы

3-4 стакана холодной воды

Это важно, потому что если не размешать кукурузу заранее, на плите она превратится в неприятные комки разных размеров. Если же предварительно размешать ее вилкой, вы создадите основу для мягкой равномерной каши, которая вам очень понравится. Затем добавить в кастрюлю:

1/2 чайной ложки соли

1/4 стакана изюма*

Довести до кипения на среднем огне. Убавить огонь до минимума и варить до готовности, периодически помешивая вилкой, чтобы не образовывались комки. Подавать горячей, добавив гхи или сливочное масло и/или, по желанию, кленовый сироп.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4 (без изюма)

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Суп на завтрак

Для некоторых людей привычка готовить на завтрак суп может показаться довольно странной, но в прохладную погоду горячий суп иногда становится отличным началом дня. Он будет особенно полезен для людей с конституцией капха, которых густая каша обычно вводит в сонное состояние. Можно приготовить любимый суп из своего обычного репертуара или выбрать понравившийся рецепт в разделе супов нашей книги Аюрведическая кулинария для западных стран". Вы можете и поэкспериментировать с супами быстрого приготовления, которые в изобилии продаются в магазинах.

Людям, которые осенью и зимой постоянно едят супы, я бы порекомендовала в летнее время переключиться на более легкие фруктовые завтраки.

Бобы мунг и картофель

Время приготовления: в кастрюле под давлением около 1 часа или чуть меньше.

Умеренно раджасическое блюдо, + вата, - питта, умеренно - капха

На 2-4 порции  

Залить водой и замочить на ночь:

1 стакан сухих бобов мунг, или сухого турецкого горошка

Положить бобы в кастрюлю под давлением из нержавеющей стали, добавить:

- 5 стаканов воды
- 1/8 чайной ложки асафетиды
- 1 столовую ложку кунжутного масла

Активировать давление и варить 30-40 минут или пока бобы не станут мягкими. Пока они варятся, вымыть и нарезать кубиками:

2 стакана сырого молодого картофеля (кубики по 1.5 см). Чистить картофель не обязательно

Когда бобы готовы, убавить давление, обдав закрытую кастрюлю струей холодной воды. Открыть кастрюлю, выложить в нее картофель и снова поставить на средний огонь, чтобы они сварились вместе. Варить до готовности картофеля (около 15 минут).

На небольшой сковороде нагреть:

- 1 столовую ложку кунжутного масла

Добавить:

- 1 чайную ложку семян тмина
- 1/2 чайной ложки куркумы
- 1 чайную ложку соли

Обжарить до коричневого цвета (1-2 минуты). Добавить:

- 1 1/2 чайной ложки молотого кориандра
- 1/8 чайной ложки кайеннского перца (по желанию)
- 1 чайную ложку свежавыжатого лимонного сока

и влить полученную смесь пряностей в готовое блюдо.

Украсить 3 столовыми ложками свежих листьев кинзы, мелко нарезанными. Традиционно, это блюдо подается в виде небольших тако, то есть бобы и картофель необходимо разложить в 6 чapati или пит из цельной пшеничной муки

Завернуть и подавать.

Примечание: "Бобы мунг и картофель"- одно из моих самых любимых блюд на завтрак, и я включаю его в книгу, в том числе, и по сентиментальным соображениям. Я до сих пор помню, будто это было вчера, как мне подали его морозным октябрьским утром в горах Уттар-Прадеш (северная Индия). Огонь, на котором его готовили, пылал в шаге от нас, а солнце лимонного цвета только начинало пробиваться из-за пелены серых облаков. Мне казалось, что я в раю. Так что это блюдо я посвящаю индийцам, которые живут в США, а также всем жителям этой гостеприимной страны, которые оказались так добры к западным путешественникам, приехавшим к ним в гости. Желаю всем вам удачи и благодарю!

Вкусный завтрак из тофу

Время приготовления: 10 минут

Умеренно раджасическое блюдо, 0 вата, 0 питта, немного + капха

На 3-4 порции    

Нагреть в большой сковороде:

1 столовую ложку гхи

1 столовую ложку оливкового масла первого отжима

Обжарить в гхи до мягкости, но не дожидаясь коричневого цвета:

1 небольшую нарезанную свежую луковицу (с ее собственной зеленью, если есть)

или 1 столовую ложку измельченного зеленого лука

1 небольшой зубчик чеснока, давленный

1-2 чайные ложки свежих листьев шалфея, мелко нарезанных

Выложить непосредственно на сковороду, размяв вилкой:

1 кубик (450 г) свежего тофу (соевого сыра)

Обжаривать, пока тофу не нагреется. Перед тем, как подавать готовое блюдо, размять и добавить к тофу:

соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Вариант 2: Чтобы приготовить блюдо, более стабилизирующее капху, вместо гхи следует использовать не больше 1 столовой ложки оливкового масла. Залить в тофу 1 столовую ложку воды перед тем, как подавать. Такое блюдо тоже будет очень вкусным, но в нем будет существенно меньше жира.

Умеренно раджасическое блюдо, слегка + вата, - питта, 0 капха.

Примечание: Это блюдо - неплохая альтернатива горячей каше. Тем более, что на его приготовление требуется совсем немного времени! Если у вас есть немного свежей петрушки, то перед тем, как подавать на стол, добавьте в блюдо столовую ложку нарезанной петрушки.

Тако на завтрак

Время приготовления: 10 минут

Раджасическое блюдо*

На 2 порции



Это быстрое и несложное блюдо, популярное в юго-западных штатах. Для его приготовления вам потребуется две сковородки. Поставьте железную сковороду на средний огонь. Разбейте:

4 свежих яйца

или приготовьте 1 порцию "Вкусного завтрака из тофу"

Яйца будут готовиться во второй сковороде, на среднем огне, с: 1 чайной ложкой гхи

Вылить яйца (или выложить тофу) на эту сковороду и размешать. Пока они готовятся, положить на первую сковороду немного гхи и быстро подогреть:

4 питы из кукурузной или пшеничной муки

держа по несколько секунд каждой из сторон питу. Они должны быть мягкими, не ломкими. Выложить 1-2 столовые ложки яичницы (или тофу) на горячую питу, завернуть. Сделать таким же образом еще 3 питы. Подавать немедленно. Очень вкусно со "Свежей сальсой из кинзы" (стр. 258).

* с яйцами и питами из кукурузной муки: раджасическое блюдо, - вата, + питта, умеренно + капха

* с яйцами и питами из муки цельной пшеницы: раджасическое блюдо, - вата, умеренно + питта, + капха

* с тофу и питами из кукурузной муки: умеренно раджасическое блюдо, немного + вата, немного + питта, - капха

* с тофу и питами из муки цельной пшеницы: умеренно раджасическое блюдо, 0 вата, 0 питта, умеренно + капха

* если использовать яйца и питы из кукурузной муки, а вместо гхи - кунжутное масло, это блюдо подходит для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4. Чтобы получить немного другой вкус, можно поджарить на растительном масле немного лука или чеснока, прежде чем заливать яйца.

Яичница с овощами

Время приготовления: 5-7 минут

Раджасическое блюдо, - вата, + питта, умеренно + капха (можно готовить время от времени)

На 3 порции 

Разбить в миску средних размеров:

4 свежих яйца,

В тяжелой сковороде нагреть:

1 столовую ложку гхи или оливкового масла

Положить в сковороду и обжарить:

1 столовую ложку мелко нарезанного лука (по желанию)

1/2 чайной ложки сушеного чабреца

Когда лук станет мягким и полупрозрачным, выложить на сковороду:

1/2-1 средний кабачок (в зависимости от того, насколько вы любите овощи по утрам), нарезанный мелкими кубиками или полосками

Обжаривать 1-2 минуты. Залить яйца и размешать. Жарить до готовности. Можно подать с питами или свежими дольками дыни, если ваш агни (огонь пищеварения) работает нормально.

Варианты дополнений к этому блюду можно найти на стр 154 ("Пирог с кинзой") и стр. 156 ("Картофельная фритатта").



Яйца

Яйца - это горячая, тяжелая и раджасическая пища. Если постоянно ими питаться, это приведет к тому, что ваш внутренний воин окажется значительно сильнее, чем внутренний переговорщик. Яйца - неплохой источник недорогого сбалансированного белка. Аюрведические врачи расходятся во мнениях по поводу яиц. Одни считают, что если есть их изредка, то в этом нет ничего плохого. Другие же, особенно те, что свято блюдут древние традиции индуизма, никогда не будут их употреблять. Как и в любом другом случае, свобода выбора остается за вами. Есть немало отличных заменителей яиц, например измельченные семена льна, которые можно использовать для выпечки или в приготовлении вторых блюд.

Яичный желток - это самая горячая и тяжелая часть яйца. Соответственно, людям с теплой конституцией питта лучше не налегать на еду, в которой содержится много яичного желтка. Если же время от времени употреблять яичный белок (более охлаждающий, сухой и легкий, чем желток), с этим питта вполне может справиться. Тяжелые и жирные продукты, содержащие яичный желток, также оказываются слишком сложными для усвоения для людей с конституцией капха. Как яичный белок, так и желток относятся к раджасическим продуктам по действию, оба отличаются острым после-пищеварительным эффектом. Таким образом, если в вашем организме происходят воспалительные процессы, то любая часть яйца, если злоупотреблять ей, может вызвать ухудшение этого состояния. Люди с конституцией вата или капха, как правило, без проблем усваивают 2-3 яйца в неделю, особенно в печеных продуктах, суфле и т.п. Жареные и вареные вкрутую яйца - самая трудная задача для вашего пищеварения.

Базовое тесто для оладьев

Время приготовления: около 30 минут

Саттвическов блюдо*

На 10 шт. оладьев



Смешать в блендере:

1/2 спелого банана

1 яйцо

1 столовую ложку подсолнечного масла

1 столовую ложку (или чуть меньше) кленового сиропа

1 1/2 стакана свежего кипяченого молока (или соевого молока)

1/2 чайной ложки корицы

1/8 чайной ложки молотого мускатного ореха

Смешать в мерном стакане, а затем высыпать в блендер:

1 1/4 - стакана муки из цельной пшеницы (или ячменной муки)

1/4 чайной ложки соли

1 чайную ложку пекарского порошка

Размешать тесто резиновой лопаткой, если необходимо, чтобы оно отстало от краев блендера. Нагреть пару сковородок - либо слегка смазанных растительным маслом, либо не пригорающих - на среднем огне и залить в них тесто, придав ему форму оладьев. Когда верхняя сторона начнет пузыриться, а нижняя станет золотисто-коричневой, перевернуть оладьи. Подавать горячими, с гхи и кленовым сиропом.

* С молоком, пшеничной мукой и смазанной растительным маслом сковородой: саттвическое блюдо, - вата, - питта, + капха

* С соевым молоком, ячменной мукой и приготовленное на не пригорающей сковороде: саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, - капха

Примечание: Существует множество способов приготовления оладьев. Лично мне больше всего запомнились оладьи с черникой, которую собирали наши любознательные дети и отважные мужчины в горах Калифорнии прошлой осенью. Вылив тесто на сковороду, раскидайте по оладьям немного свежих ягод (1 стакан ягод на порцию оладьев). Переворачивайте оладьи, как обычно. Вообще в оладьи можно добавлять самые разные плоды - чернику, малину, тонкие ломтики персика или орехи пекан.

Вариант 2: ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1: не используйте бананы и мускатный орех; вместо яйца возьмите заменитель; вместо растительного масла - 1 столовую ложку гхи, топленого масла или масла грецких орехов; для подслащения применяйте ячменный солод или тростниковый сок; 1 1/2 стакана молока; 1/2 чайной ложки корицы; 1 1/3 стакана муки из цельной пшеницы; 1/4 чайной ложки соли; 1 чайная ложка пекарского порошка (не содержащего злаков). Готовить как обычно.

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, + капха

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1

Вариант 3: Еще один вариант для первого дня диеты чередования - все точно так же, как и в предыдущем случае, но вместо муки цельной пшеницы использовать 1 1/3 стакана ячменной или овсяной муки.

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, 0 капха (с ячменной мукой)

Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, 0 капха (с овсяной мукой)

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2: использовать рецепт теста для "Кексов бананами и персиками", стр. 209.

Вариант 4: Для четвертого дня диеты чередования: Гречневые оладьи. Смешать 1 яйцо; 1 столовую ложку кунжутного масла холодного отжима; не использовать подсластители или положить 1 столовую ложку финикового сахара или фруктозы; 1 столовую ложку свежего кунжутного тахини; 1 1/3 стакана воды; 1 1/3 стакана гречневой муки; 1/4 чайной ложки соли; 1 чайную ложку пекарского порошка. Готовить как обычно.

Саттвическое блюдо, 0 вата, немного + питта, - капха

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4

Вариант 5: Другой рецепт для четвертого дня диеты чередования: Оладьи из кукурузной муки. То же, что указано в предыдущем варианте, только вместо гречневой муки использовать 1 1/3 стакана крупы кукурузы.

Саттвическое блюдо, 0 вата (с кленовым сиропом), 0 питта (с кленовым сиропом), - капха (со свежим медом)

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4

См. также "Блинчики" (стр. 71) и "Яблочные оладьи" ниже.

Яблочные оладьи

Время приготовления: 45 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, - пшита, + капха

На 16 оладьев 

В достаточно большой миске размять:

1 спелый банан

Затем добавить:

2 яйца

2 столовые ложки подсолнечного масла

2 столовые ложки кленового сиропа

1 стакан свежего кипяченого молока

Тщательно размешать.

Затем смешать:

2 стакана муки из цельной пшеницы или ячменной муки

1 столовую ложку пекарского порошка

1 чайную ложку соли

Вымыть и натереть яблоки. Добавить:

2 стакана протертых яблок (примерно два яблока)

Помимо яблок всыпать в жидкое тесто:

2 чайные ложки корицы

1/4 чайной ложки молотого мускатного ореха

Смешать все ингредиенты. Вылить на слегка промасленную или не пригорающую сковороду и готовить на среднем огне, пока не начнут появляться пузыри; затем перевернуть. (Обычно я готовлю оладьи на огне чуть больше среднего, так что здесь я рекомендую меньший огонь, чем всегда. Дело в том, что фруктам для готовности обычно требуется чуть больше времени.) Готовить до золотисто-коричневого цвета; подавать с кленовым сиропом и/или черникой.

Вариант 2: Вместо коровьего молока можно использовать соевое молоко. Если взять ячменную муку, то получится наиболее успокаивающий рецепт для людей с конституцией капха. Можно уменьшить количество подсластителей и растительного масла до 1 ст. л. каждого.

Саттвическое блюдо, 0 вата, - пшита, немного + капха

Вместо яблок можно использовать спелые груши.

Саттвическое блюдо, 0 вата, - пшита, + капха

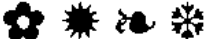
Перелеты на самолете

Воздушные путешествия, что вполне естественно, могут плохо сказываться на людях с конституцией вата. Во время перелета вы перемещаетесь внутри элемента, при-сущего вате, воздуха, мчитесь через пространство с огромной скоростью, и по мере путешествия резко меняете высоту. Следовательно, людям с любой конституцией разумно будет во время воздушного перелета уделить особое внимание своей вата доше. Если мы говорим о еде, то это означает выбор теплых напитков - в любом случае, во время полета следует отказаться от напитков со льдом или газированных напитков. Неплохо захватить с собой в доро-гу литр обычной чистой воды. Полезно будет перед полетом, а также после приземления, подкрепиться продуктами, успокаивающими вату. Можно отдать предпочтение супам или тушеным блюдам, или любой пище, оказывающей успокаивающий эффект на вату, и воздержаться от салатов, поп-корна, замороженных продуктов. Интересно, что современное народное средство от расстройства биоритмов после перелета представляет собой капсулы с чесноком, которые принимают 2-3 раза в день, в течение трех дней до полета, в день полета и на следующий день (особенно, если перелет был достаточно продолжительным). Чеснок оказывает успокаивающее действие на вату, хотя по своему эффекту он относится к раджасическим или тамасическим продуктам. Однако его, в буквальном смысле, "заземляющий" эффект в подобной ситуации может прийти как раз кстати. Еще две немаловажных процедуры, полезных для преодоления воздействия такого современного средства передвижения, как самолет - это массаж с растительным маслом, особенно массаж ступней, и горячая ванна после приземления.

Блинчики

Время приготовления: 30-40 минут

Раджасическое блюдо, + вата, + питта, 0 капха

На 12 блинчиков 

Смешать в блендере на низкой скорости 2-3 минуты:

3 яйца

1 стакан свежего кипяченого молока или соевого молока

1/2 стакана воды

1/8 чайной ложки соли

1 стакан гречневой муки

Оставить тесто на 15 минут. Залить 1/4 стакана теста на сковороду, слегка промасленную кунжутным маслом

Наклонять сковороду круговыми движениями, чтобы блин закрыл ее целиком и принял круглую форму. Держать до коричневого цвета на нижней стороне (около 1 минуты), затем перевернуть. Класть каждый готовый блин в микроволновую печь при температуре 120°C, чтобы они не остывали, пока вы готовите следующие блины. Подавать с малиновым или клубничным вареньем, подслащенным фруктозой, а также с кленовым сиропом или любой другой начинкой на ваш выбор.

* **ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4.** Если вы следуете диете чередования, можно подавать блины с "Соусом из манго" (стр. 247).

Вариант 2: Можно заменить гречневую муку на муку из цельной пшеницы. Подавать любой из вариантов по праздникам.

Раджасическое блюдо, - вата, + питта, + капха

Примечание: Если вы немного торопитесь, можно не оставлять тесто на 15 минут. Оно будет хуже держаться, и вы рискуете потерять до трети блинчиков за счет того, что их будет сложнее переворачивать. Можно также использовать заменитель яиц вместо обыкновенных яиц.

Начинки для блинов: "Яблочный соус", "Вкусное яблочное масло", "Горячий абрикосовый соус", "Суп из сладкого картофеля", "Вегетарианский бефстроганов" или "Овощи по-пенджабски"- можно использовать любой из этих вариантов, в зависимости от того, что вы хотите приготовить.

Лепешки - см. "Лепешки от Лизы", стр. 205, раздел "Хлеб".

Рулеты с корицей

Время приготовления: около 1 часа или чуть больше

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, + капха

На 6 рулетов 

Приготовить:

1 порцию теста из рецепта "Лепешек от Лизы" (стр. 205), можно с подсластителем по выбору

Разделить тесто на шесть частей и придать им прямоугольную форму, около 1.5 см высотой, 4 см шириной и 15 см длиной.

Высыпать на тесто:

1/2 стакана изюма

1/2 стакана сырых грецких орехов или орехов пекан, измельченных

1 столовая ложка корицы

Завернуть рулеты и поставить вертикально на слегка промасленный противень. Оставить на 30 минут или чуть больше.

Нагреть духовку до 200°C. Прежде, чем поставить туда рулеты, аккуратно вылить на них:

6 столовых ложек кленового сиропа (примерно по 1 ложке на рулет)

Выпекать до коричневатого оттенка, около 15 минут. Будет очень вкусно.

Вариант 2: Чтобы получить блюдо, подходящее для первого дня диеты чередования, вместо кленового сиропа можно использовать ячменный солод.

Есть ли в вашей жизни "священные минуты"? Может быть, это тихие мгновения уединения, или общение с семьей и друзьями, с соседями? Шумные праздники в храмах, церквях, в лесу, в пустыне, в горах? Вполне возможно, что "священной минутой" может оказаться каждое мгновение жизни?

Где найти время и место, чтобы прислушаться ко внутреннему голосу и воплотить свои сокровенные мечты? Священные мгновения питают нас, и во все времена их испытывали на себе все люди всех цветов кожи и религий. Аюрведа учит, что такие священные минуты укрепляют оджас, резервуар нашей внутренней жизненной энергии. Священное место необходимо для лечения, для жизни, для смерти...

Вкусные яблочные пирожки

Время приготовления: 1 час

Саттвическое блюдо

На 6-8 порций 

Приготовить:

Двойную порцию теста из рецепта "Лепешек от Лизы" (стр. 205), можно с подсластителем по выбору

Разделить тесто на две равные части. Слегка смазать растительным маслом, затем посыпать мукой 2 противня. Аккуратно придать кусочкам теста форму кругов 4-5 см высотой, уложить на противень. Оставить на 30 минут или более.

Натереть на терке:

2 яблока

и смешать с:

1/2 стакана тростникового сока или яблочного концентрата

1 столовой ложкой корицы

1/4 стакана изюма (по желанию)**

Равномерно распределить яблочную начинку по одному кругу из теста. Накрывать его другим кругом. Прогреть духовку до 200°C. Выпекать 20 минут или до появления коричневатого оттенка. Подавать теплыми или остывшими.

* **ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1**

* немного + вата, - питта, + капха (с мукой из цельной пшеницы)

* умеренно + вата, - питта, умеренно + капха (с ячменной мукой)

** Изюм увеличивает вату, поэтому в данном рецепте его лучше не использовать.

Вариант 2: Персиковые пирожки. Приготовить тесто, как указано выше. Тонко нарезать:

2 персика или нектарина

Добавить:

1/2 стакана тростникового сока, яблочного концентрата или кленового сиропа

1 чайную ложку молотого кардамона

Выпекать, как указано выше.

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, + капха

Примечание: "Персиковые пирожки", "Вкусные яблочные пирожки" и "Рулеты с корицей" - это жирные блюда, практически десерты. Поэтому, хотя их нужно готовить без дрожжей, они достаточно тяжелые и сладкие, и если вы следуете диете, защищающей от кандидоза, от этих рецептов лучше воздержаться.

Еда и конституция

В наши дни, когда аюрведа начинает завоевывать все большую популярность в Соединенных Штатах, очень много разговоров ведется о сочетании еды и конституции тела человека. Мне хотелось бы попросить всех расслабиться и не волноваться об этом так сильно, потому что мы начали исследовать аюрведуну более десяти лет назад. Если вы питаетесь саттвическими продуктами, то, чаще всего, без проблем сможете сделать небольшие изменения в своем рационе питания которые не потребуют кардинальных перемен.

Например, представим себе, что вы приехали погостить к друзьям, которые предпочитают пищу для конституции капха. Однажды утром вы обнаруживаете, что вместо теплой рисовой каши на завтрак у вас горячие ржаные хлопья. Рожь согревает, она легкая и сухая, идеально подходит для капхи, но не слишком полезна людям с конституцией питта или вата. Что делать, если ваша конституция - вата? Пропустить завтрак и лелеять надежду, что на обед будет что-то более удобоваримое? Ни в коем случае! Просто добавьте немного гхи и подсластите свои хлопья, и все будет в порядке. А если ваша конституция - питта, то охладить свойства каши можно, если в качестве подсластителя использовать кленовый сироп, который вам любезно предложат хозяева. И вата, и питта могут сбалансировать завтрак, если запить его свежим теплым молоком или чаем (если он есть).

С другой стороны, представьте, что вы - вата, и каждое утро едите на завтрак ржаные хлопья. Они очень вкусные, и вам ужасно нравится привкус кардамона. Некоторое время их можно есть без всяких проблем, но потом вы замечаете, что появляется склонность к небольшим запорам, губы могут сохнуть и трескаться - это еще один признак сухости кишечника. Гораздо полезнее будет регулярно завтракать теплой влажной кашей, которая окажет уравнивающий эффект на вашу дошу - к примеру, рисовой, пшеничной или овсяной кашей. В аюрведе все хорошо в меру. Ваш организм сам сообщит, если чего-то не хватает!

С третьей стороны (сколько же у нас сторон?), если вы знаете о том, что даже немного картофеля приводит к образованию газов в вашем организме, а клубника моментально вызывает сыпь на коже, не надо ими объедаться. Доверьтесь своим ощущениям и воздержитесь от этих продуктов.

Список продуктов, распределенных по типам конституции (в Приложении II) приводится в этой книге только для сведения, все их необходимо проверить на вашем организме. Экспериментируйте самостоятельно, чтобы определиться с тем, какая еда подходит вам лучше всего. Начните накапливать свой собственный опыт и понимание этой науки исцеления себя.

Обед

- успокаивает или стабилизирует данную конституцию
- + раздражает или укрепляет данную конституцию
- О нейтральный эффект

* **ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ** блюдо полезно для людей с повышенной чувствительностью к продуктам (см. стр. 350)

** **ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ** блюдо, соответствующее терапии полярности (см. стр. 363)



ВЕСНА весеннее блюдо



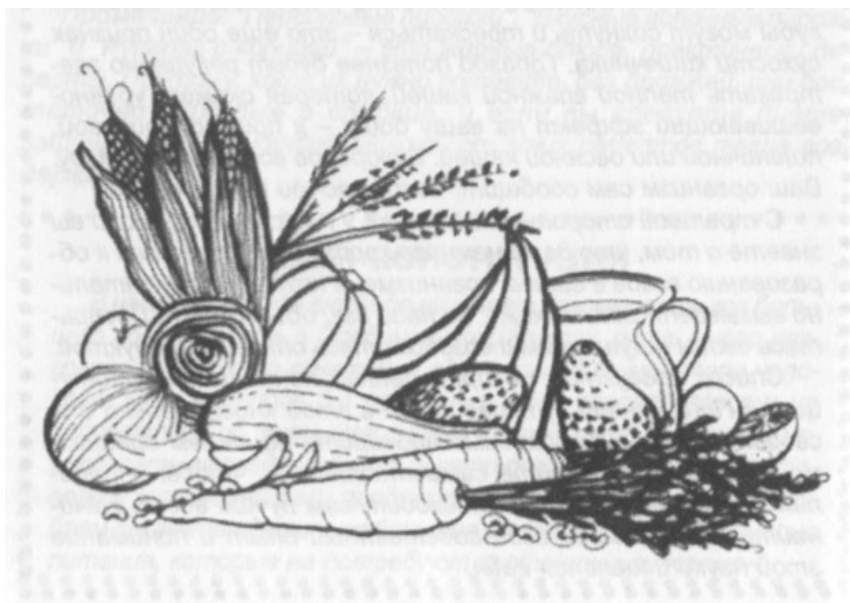
ЛЕТО летнее блюдо



ОСЕНЬ осеннее блюдо



ЗИМА зимнее блюдо



По аюрведической традиции, основной прием пищи приходится на середину дня. В это время пищеварение находится на пике активности, и именно тогда лучше всего усваиваются самые разнообразные продукты. Однако в нашей стране на обед отводится меньше времени, чем на ужин. Следуя требованиям современности и учитывая распорядок дня большинства людей, в этом разделе я приведу рецепты простых блюд, не требующих больших усилий и затрат времени. Кроме того, я постараюсь обозначить влияние тех или иных обеденных рецептов на доши. Не забывайте о том, что, традиционно, эти блюда обычно подаются ближе к концу дня, а не в его середине. "Простые и не требующие затрат времени", в моем понимании - это 25 минут или чуть меньше, от начала приготовления до подачи на стол.

Приготовление пищи в разных климатических условиях

Аюрведа рассматривает человека как микрокосмос, входящий в более крупный макрокосм, который включает в себя и место, где мы живем, и окружающий климат. Приготовление пищи может стать хорошим способом более удачного приспособления к окружающим нас условиям. В прохладном и сухом климате (именно в таком живу я сама) на кухне нужно использовать больше жидкостей и масел, чтобы уравновесить чрезмерное увеличение ваты, которое здесь происходит само собой. Рекомендуется использовать больше растительного масла и для наружного применения, например, при массаже с маслом нежных тканей тела, которые в условиях высокогорной пустыни быстро высыхают. Уравновешивающий эффект создает и наличие большого количества воды в доме - например, это может быть аквариум или маленький фонтан.

В жарком и влажном климате необходимо принять меры к осушению окружающей среды. Чуть меньше растительного масла, чуть больше кукурузного хлеба, красной фасоли и риса. Если есть больше салатов, это окажет уравновешивающее действие. Кроме того, лучше сократить прием кислых продуктов, которые удерживают влагу.

В прохладном сыром климате нам нужно как согреть себя, так и высушить. Будет полезной теплая и слегка пряная пища, с большим количеством свежего имбиря. Усилить огонь, который должен стимулировать наш организм, может и увеличение света в помещении - например, в виде более ярких ламп. Может помочь сауна или сухой массаж, которые обычно рекомендуют вялым капхам.

Однако, самое главное - сначала обратить внимание на наше собственное состояние и требования своего организма. Человек с конституцией питта, живущий в Сиэтле, по аюрведическим канонам должен есть меньше острых блюд, чем человек-капха в этом же городе. Но тот же самый питта гораздо легче будет переносить острую пищу у себя дома, на северо-западе США, чем если бы он отправился в жаркий Туксон или душный Майами.

Чаще всего, городские жители, в первую очередь, попадают под влияние энергии, которую образует город и его обитатели, и только во вторую очередь на них оказывают воздействие климатические условия (не считая, разумеется, случаев экстремального климата, как июль в Нью-Йорке или январь в Чикаго). В большинстве мегаполисов возникает общая необходимость успокоить вату и питту. Для этого можно воспользоваться любым из предложенных в этой книге легких, умиротворяющих, простых для пищеварения рецептов. Для более глубокого уравновешивания внутренней энергии можно также прибегнуть к помощи массажа с растительным маслом или пранаямы.

**Таблица 8: Несложные
и не требующие времени обеденные блюда**

Свежий салат из мини-кабачков	-вата	- питта	-капха
Кабачковый салат	0 вата	0 питта	0 капха
Тыквенный салат	0 вата	- питта	-капха
Сочный салат из артишоков	0 вата	0 питта	- капха
Свежий салат из шпината и огурцов	0 вата	0 питта	0 капха
Свежий салат из китайской капусты	+ вата	- питта	-капха
Свежий салат из тертой моркови	-вата	0 питта	-капха
Салат из моркови с изюмом	— вата	0 питта	0 капха
Авокадо, фаршированные черными бобами и кинзой	умеренно + вата	немного + питта	немного + капха
Салат с макаронами из пшеничной муки	-вата	- питта	+ капха
Салат из пророщенных бобов мунг	0 вата	- питта	— капха
Салат из китайского редиса и мандаринов	- вата	0 питта	0 капха
Суп из брокколи	0 вата	0 питта	0 капха
Кабачковый суп Лючиано	-вата	- питта	0 капха
Быстрый суп из черных бобов	+ вата	0 питта	0 капха
Суп из пророщенных бобов мукг	0 вата	- питта	0 капха
Ливанский турецкий горошек	+ вата	-питта	-капха
Гумус и крекеры	+ вата	0 питта	0 капха
Быстрый бобовый соус с питами	0 вата	- питта	-капха
Бутерброды со шпинатом	0 вата	0 питта	- капха
Миндально-имбирный соус для овощей	-вата	+ питта	+ капха
Бобовые нити с крупным горошком	-вата	0 питта	0 капха
Цветная капуста с кешью	умеренно + вата	0 питта	0 капха
Тофу с овощами и басмати или с кашей и луком	0 вата	0 питта	0 капха
Макароны с легким соусом из базилика	-вата	- питта	0 капха
Макароны с соусом песто	-вата	+ питта	+ капха
Макароны с соусом из орегано	-вата	- питта	0 капха
Паста primavera	-вата	0 питта	-капха
Простейшие макароны	— вата	0 питта	-капха

Таблица 9: Обеденные блюда, которые нужно готовить заранее

Большой салат-бар	<i>0 вата</i>	<i>питта</i>	<i>-капха</i>
Салат из сладкого картофеля	<i>-вата</i>	<i>0 питта</i>	<i>+ капха</i>
Легкий картофельный салат	<i>умеренно + вата</i>	<i>0 питта</i>	<i>-капха</i>
Заливное из свежей моркови	<i>-вата</i>	<i>+ питта</i>	<i>-капха</i>
Салат-желе из малины и киви	<i>0 вата</i>	<i>питта</i>	<i>0 капха</i>
Салат-желе из клубники и ананаса	<i>-вата</i>	<i>питта</i>	<i>+ капха</i>
Легкое огуречное гаспаччо	<i>-вата</i>	<i>питта</i>	<i>0 капха</i>
Питательный овощной суп	<i>0 вата</i>	<i>питта</i>	<i>-капха</i>
Суп из сладкого картофеля	<i>-вата</i>	<i>питта</i>	<i>+ капха</i>
Простой свекольный борщ	<i>-вата</i>	<i>+ питта</i>	<i>-капха</i>
Суп из спаржи для бедной женщины	<i>-вата</i>	<i>питта</i>	<i>-капха</i>
Суп из колотого горошка	<i>0 вата</i>	<i>питта</i>	<i>-капха</i>
Суп из колотых бобов мунг	<i>-вата</i>	<i>питта</i>	<i>немного + капха</i>
Кичади	<i>-вата</i>	<i>питта</i>	<i>-капха</i>
Дал, сокращающий аму	<i>-вата</i>	<i>питта</i>	<i>-капха</i>
Пирог с кинзой	<i>-вата</i>	<i>0 питта</i>	<i>0 капха</i>
Отличный гамбургер	<i>0 вата</i>	<i>0 питта</i>	<i>0 капха</i>
Лепешки с паниром	<i>-вата</i>	<i>питта</i>	<i>+ капха</i>
Лепешки с тахини и медом	<i>-вата</i>	<i>0 питта</i>	<i>+ капха</i>
Бутерброды с миндальным маслом и фруктовым джемом	<i>-вата</i>	<i>0 питта</i>	<i>+ капха</i>
Рулеты нори с подливкой	<i>-вата</i>	<i>питта</i>	<i>0 капха</i>

Салаты

- успокаивает или стабилизирует данную конституцию
- + раздражает или укрепляет данную конституцию
- О нейтральный эффект
- * **ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ** блюдо полезно для людей с повышенной чувствительностью к продуктам (см. стр. 350)
- ** **ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ** блюдо, соответствующее терапии полярности(см.стр. 363)



ВЕСНА весеннее блюдо



ЛЕТО летнее блюдо



ОСЕНЬ осеннее блюдо



ЗИМА зимнее блюдо



Летний салат "Радуга"

Время приготовления: 20 минут

Салатическое блюдо, 0 вата, - питта, - капха

На 4 порции   

Перемешать:

- 1 стакан листьев цикория, мелко нарезанных или наломанных
- 2 стакана мелких мягких листьев салата-латука, мелко нарезанных или наломанных
- 8 розеток полевого салата
- 2 чайные ложки свежей перечной мяты, мелко нарезанной
- 8 листьев базилика, мелко нарезанных
- 1 небольшая желтая летняя тыква, тонко нарезанная,
- 1 небольшая морковь, натертая на терке
- 6 листьев шпината, мелко нарезанных

Заправить:

Заправкой для салатов "Эстрагон и петрушка" (стр. 110)

Украсить:

Свежими голубыми цветами огуречника, оранжевыми настурциями и жареными семенами подсолнечника (все по желанию, но настоятельно рекомендую!)

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: Конечно, это рецепт настоящего "салата огорода", который может дать вам представление о том, каким образом экспериментировать со своим огородом, чтобы составлять подобные легкие блюда. Пробуйте создавать свои собственные рецепты салатов и наслаждайтесь. Домашний сад, даже если он умещается на подоконнике, дает нам возможность такого разнообразия и свежести, которые невозможно найти ни в одном универсаме.

Кабачковый салат

Время приготовления: 15 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, 0 капха

На 3-4 порции  

Вымыть и подготовить:

2 кабачка средних размеров, тонко нарезанных

1 столовая ложка лука-порея, мелко нарезанного

2 столовые ложки итальянской петрушки, мелко нарезанной

Положить кабачки и лук-порей в пароварку и варить 2 минуты. (Кабачки можно использовать и сырыми, если хотите.) Сложить в миску среднего размера; добавить итальянскую петрушку и заправить "Кремом Песто" (стр. 112).

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО**

Тыквенный салат

Время приготовления: 10 минут (включая приготовление заправки)

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, - капха

На 4 порции 

Вымыть и тонко нарезать:

4 очень свежие тыквы небольших размеров,

Сварить на пару:

1/2 стакана свежего зеленого горошка, неочищенного, сырого*

Выложить горошек к тыкве. Заправить:

Заправкой для салатов "Эстрагон и петрушка" (стр. 110)

Подавать. У вас получится отличный легкий освежающий салат.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО**

*** Примечание:** Сырой горошек подходит для людей с конституцией питта и капха; некоторым людям-вата будет несколько трудно его переварить. В таком случае, горошек можно минуту-другую поварить на пару, с закрытой крышкой, в небольшой кастрюле.

Свежий салат из мини-кабачков

Время приготовления: 10 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, 0 капха

На 2 порции  

Помыть:

2-3 свежих мини-кабачка

1 огурец, очищенный от кожуры

1/2 пучка свежего шпината

Нарезать кабачки вдоль, а затем поперек, чтобы кусочки получились в форме тонких полумесяцев. Очистить огурец и нарезать таким же образом. (Если он большого размера, сначала разрезать на четыре части, а затем нарезать.) Мелко нарезать листья шпината.

В небольшой тяжелой сковороде поджарить на слабом огне:

1/4 стакана свежих тыквенных семян

Обжаривать до того момента, когда они начнут лопаться, около 1-3 минут. Перемешать семена с овощами в красивой салатнице.

Полить сверху:

1 столовой ложкой оливкового масла

1 1/2 чайной ложки свежевыжатого сока лимона или лайма

Перемешать и подать.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО**

Вариант 2: Если вы строго следуете диете чередования, то не используйте лимонный сок или сок лайма, а замените их 1/4 чайной ложки порошка витамина С и 1 чайной ложкой прохладной воды. Это противоречит традиции и не соответствует оригинальному рецепту, но несомненно поможет, если у вас возникают серьезные проявления аллергии.

*** ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2**

Что можно считать свежим?

Мой уважаемый редактор и старая подруга Марджи Хьюз задала мне такой вопрос: "Что ты понимаешь под словом "свежий"? Значит ли это, что нужно покупать или собирать овощи и фрукты каждый день, или это означает, что их каждый день нужно готовить свежими? Иными словами, можно ли купить во вторник брокколи и пожарить половину тем же вечером, а вторую половину (в сыром виде) положить в холодильник на один-два дня и использовать для другого блюда в четверг?" Конечно же, можно. Самое главное - это преобразующий эффект огня, который возникает при приготовлении пищи. Когда пища приготовлена, она подвержена гораздо более быстрому процессу распада и брожения. Поэтому рекомендуется съесть вареное или жареное блюдо (или нарезанный или заправленный салат) в тот же день, когда они были приготовлены.

Свежие целые сырые фрукты можно хранить при комнатной температуре, если это необходимо; большинство овощей можно хранить целыми в холодильнике в течение нескольких дней.

Что касается свежих продуктов, то, разумеется, идеальным вариантом было бы каждый день использовать овощи и фрукты, только что собранные в саду. В этом случае, в растениях сохраняется большая часть их жизненной энергии, а также питательных веществ (лично меня, как и многих моих знакомых поваров, такое стремление к свежести продуктов натолкнуло на активный интерес к огородничеству, особенно аюрведическому). Если расставлять варианты по ранжиру, то самое лучшее - использовать только что собранные продукты; затем идут свежие продукты, собранные чуть раньше; а затем сырые продукты, которые хранились в целом виде в холодных условиях. Однако все эти продукты можно назвать "свежими", по сравнению с едой, приготовленной вчера и поданной на стол сегодня. Последний вариант - не свежий, с аюрведической точки зрения.

Сочный салат из артишоков

Время приготовления: 10 минут

Саттвическое блюдо (если взять чеснок в минимальных количествах), 0 вата, 0 питта, - капха

На 2-3 порции



Очень тщательно вымыть 12 крупных артишоков, сырых
Артишоки отличаются удивительной способностью собирать и скапливать грязь. Натрите их на терке, не счищая кожуру, и сложите в салатницу.

Добавить 1 зубчик чеснока, нарезанный

Заправить заправкой для салата "Эстрагон и петрушка" (стр. 110) и незамедлительно подавать.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: В данном случае эпитет "сочный" относится ко вкусу, а вовсе не к цветку!

Салат из моркови и изюма

Время приготовления: 15 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха

На 2-3 порции



Выложить в стакан и залить горячей водой:

2 столовые ложки изюма, лучше необработанного

Оставить отмокать, как минимум, на 10 минут. Благодаря этому, изюм набухнет и станет более легким для пищеварения. Тщательно вымыть и натереть на терке 2 моркови средних размеров

Взбить вместе:

1 столовую ложку свежего лимонного сока

1/2 чайной ложки свежего меда

Затем добавить 2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима

Откинуть изюм на дуршлаг, смешать с морковью в салатнице. Полить салат заправкой. Тщательно перемешать.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Морковный салат антипасто

Время приготовления: 30 минут плюс 1 час на остывание
Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, - капха*

На 4 порции    

Довести до кипения в кастрюле средних размеров:

1/2 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки тростникового сока или фруктозы

4 стакана воды

Вымыть и нарезать:

4 моркови средних размеров (объем около 4 стаканов)

Засыпать морковь в кипящую воду и варить с закрытой крышкой около 3 минут. Откинуть на дуршлаг и сложить в салатницу, которую легко накрыть. Смешать:

1 1/2 столовой ложки свежего лимонного сока

3 столовые ложки оливкового масла

1 небольшой зубчик чеснока, нарезанный (по желанию)*

2 чайные ложки свежей перечной мяты, нарезанной

1/2 чайной ложки свежего розмарина, мелко нарезанного

Соль и перец по вкусу (по желанию)

Залить морковь заправкой и хорошо встряхнуть или перемешать. Поставить в холодильник и подождать, пока салат пропитается. Подавать.

* Саттвическое блюдо, - вата, - питта, 0 капха (если готовить без чеснока)

Примечание: Это старый сицилийский рецепт, который мне рассказала подруга Долорес Кьяппоне. В изначальном варианте вместо лимонного сока добавляется красный винный уксус.

Свежая тертая морковь

с мятой и лаймом

Время приготовления: 10 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, - капха

На 4 порции    

Вымыть и натереть в миску среднего размера:

4 моркови средних размеров

Вымыть и мелко нарезать:

1 чайную ложку свежей перечной мяты

Перемешать мяту и морковь. Полить салат:

1 столовой ложкой оливкового масла холодного отжима,
лучше всего - первого отжима

1 1/2 чайной ложки свежего сока лайма (или лимонного сока)

Еще раз тщательно перемешать.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Свежий салат из шпината и огурцов

Время приготовления: 15 минут

*Саттвическое блюдо**

На 3 порции 

Тщательно вымыть и высушить:

2 стакана свежего шпината

Вымыть и очистить от кожуры:

1/2 огурца

Нарезать вдоль, а затем в форме полумесяцев. Разложить шпинат на листьях салата, положив сверху кусочки огурца.

Заправить:

заправкой "Миндаль и огурец" (стр. 112)

или заправкой "Эстрагон, мед и горчица" (стр. 113),

сверху украсить жареными нарезанными орехами миндаля

Подавать.

* 0 вата, 0 питта, + капха (с заправкой "Миндаль и огурец")

* 0 вата, 0 питта, 0 капха (с заправкой "Эстрагон, мед и горчица")

Примечание: Чтобы сделать ЭТОТ салат наиболее успокаивающим для капхи, добавьте больше свежего шпината. Можно также разбавить заправку "Миндаль и огурец" водой или взять ее в меньшем количестве.

Свежий салат из китайской капусты

Время приготовления: 10-15 мин., включая заправку
Саттвическое блюдо, + вата, - питта, - капха

На 4 порции    

Вымыть и нарезать на ленты по 1 см толщиной:

1/2 кочана свежей китайской капусты, около 2 стаканов по объему

Отложить. Приготовить:

Заправку для салата "Апельсин и кунжут" (стр. 113)

Вылить около половины заправки на нарезанную китайскую капусту, тщательно перемешать. Остаток заправки можно отложить для дальнейшего использования.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: Это рецепт отличного, нежного салата, более легкого для пищеварения, чем большинство остальных салатов. Он пользуется большой популярностью у детей.

Салат из сладкого картофеля

Время приготовления: 30-45 минут
Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, + капха

На 4 порции    

Сварить целиком или разрезанными на части:

4 стакана сладкого картофеля (2 крупные картофелины)

Смешать в небольшой миске:

1 столовую ложку свежего корня имбиря, мелко натертого

1/2 чайной ложки лимонной корки, мелко натертой

1/4 стакана свежего лимонного сока (из 1 1/2 лимона)

1 1/2 чайной ложки свежего меда

2-3 столовые ложки кунжутного масла

Соль по вкусу

Когда картофель станет достаточно мягким, чтобы его можно было легко проткнуть вилкой, слить воду (я часто оставляю ее, чтобы использовать в качестве бульона для супа) и очистить картофель. Очистки легко сойдут, если чистить руками или небольшим ножом. Нарезать сладкий картофель кубиками по 1.5 см. Сложить в салатницу и обильно полить заправкой. Подавать теплым или холодным.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: Этот салат, богатый бета-каротином, оказывает особенно сильное укрепляющее воздействие на легкие.

Свежие овощи

Итак, где же найти самые свежие овощи? В свежих овощах содержится гораздо больше жизненной энергии, праны, чем в замороженных или консервированных. И эту жизненную энергию вы могли бы использовать для собственного блага. Отличная книга, которая может помочь вам начать самостоятельно выращивать салат круглый год - это "Урожай в любое время года для новых огородников" (Элиот Коулмэн). В этой книге приводятся простые, практичные, экологически грамотные методы защиты овощей даже при самой холодной погоде, без необходимости сооружения сложных теплиц или систем орошения. Получая урожай в любое время года, вы не будете питаться спаржей в октябре или помидорами в январе. Ваше питание придет в гармонию с сезонными ритмами. У каждого из времен года есть свои растения: весной, ранним летом и осенью - салат-латук и шпинат; в середине лета - новозеландский шпинат и лебеда; а когда похолодает - аругула, полевой салат и другие виды салата. Если захочется, салаты можно выращивать круглый год. (См. "О выращивании салатов", стр. 129.)

Авокадо, фаршированные черными бобами и кинзой

Время приготовления: 10 минут

Раджасическое блюдо (из-за авокадо), умеренно + вата, немного + ПИТТА и капха

На 2-4 порции    

Налить в кастрюлю средних размеров:

1 стакан воды

1 столовую ложку красного лука, мелко нарезанного, уложенного в пароварку

Варить лук в пароварке 2-5 минут. Вынуть из пароварки и смешать с:

1 стаканом вареных черных бобов, несоленых

1/2 стакана сельдерея, мелко нарезанного

1/2-3/4 чайной ложки соли (если бобы несоленые)

1/4 стакана свежего лимонного сока

1/3 стакана свежей кинзы, нарезанной

Щепоткой кайеннского перца

Нафаршировать полученной смесью:

1 или 2 авокадо, разрезанные пополам

Подавать в качестве закуски или как основное блюдо.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Салат из дикого риса

Время приготовления: 1 час 30 минут, большая часть из которых без вашего присутствия

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха

На 4 порции    

Вымыть:

1 стакан сырого риса или 1/2 стакана дикого риса и 1/2 стакана коричневого басмати

Залить водой в кастрюле средних размеров, добавить:

3 1/2 стакана овощного бульона*

1 чайную ложку соли (или чуть меньше)

Довести до кипения, убавить огонь до среднего, накрыть крышкой и варить до готовности, около 1 часа. Когда рис уже почти готов, вернуться на кухню, вымыть и нарезать:

1 небольшую желтую тыкву

1 очень маленький сладкий перец красного цвета, тонко нарезанный

Когда дикий рис стал мягким выложить в кастрюлю овощи. Накрыть и варить на слабом огне еще 10 минут. Слить воду, если необходимо (большая часть воды, если не вся, должна была впитаться в рис) и добавить:

1/4 стакана сырых кедровых орехов

1-6 столовых ложек "Чесночной заправки для салата" (стр. 109), по вкусу

1/8 чайной ложки кайеннского перца

Можно подавать как горячим так и охлажденным.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

* Если у меня под рукой нет хорошего овощного бульона, я обычно выкладываю в кастрюлю к дикому рису 1 целую, мытую сырую морковь, разрезанную на три части, а также 3 небольших сушеных гриба шиитаки. Для наилучшего вкуса в этот рецепт обязательно нужно добавить какие-то овощи или овощной бульон. Если вы строго следуете саттвическому рациону питания, грибы можно не добавлять.

Легкий картофельный салат

Время приготовления: 40 минут

Саттвическое блюдо, умеренно + вата, 0 питта, - капха

На 4 порции  

Очистить и вырезать глазки у:

6 красных картофелин средних размеров

Залить кипящей водой в глубокой кастрюле средних размеров и варить без крышки на среднем огне, пока картофель не станет мягким, около 30 минут. Пока варится картофель, приготовить:

1 порцию Заправки "Эстрагон, мед и горчица", стр. 112

И сварить на пару:

1 стакан свежего зеленого горошка

Оставить остужаться. Мелко нарезать:

2 пучка сельдерея

1/4 стакана петрушки

Отложить.

Когда картофель готов, слить воду (которая может стать отличным бульоном для супа) и остудить. Нарезать кубиками или по-другому, как захотите. Сложить в большую миску, добавить остальные ингредиенты, тщательно перемешать. Подавать.

Почему нужно отказаться от мяса

Для этого есть немало причин. Главная из них состоит в том, что наша западная традиция выращивать скот на убой задействует огромное количество жизненного пространства и корма, отнимая их у других обитателей планеты. Соединенные Штаты - ведущий импортер говядины и главный экспортер "гамбургерного" образа жизни. Чтобы выращивать скот на убой, требуется большое количество земли. Такая земля гораздо больше подвержена эрозии и вытаптыванию. А азотистые испражнения коров загрязняют многие водоемы.

Коровы нуждаются в корме, богатом белком, а также в воде. В любой стране мира половина всех ресурсов злаков и масличных семян неизбежно уходит на корм скоту. Затем это мясо посылают к нам, "северным обжорам". По словам Фрэнсис Мура Лаппе, которая более двадцати лет назад выпустила книгу "Диета для маленькой планеты", эту отвратительную тенденцию к несправедливости можно описать при помощи такой аналогии: представьте себе, что вы сидите в ресторане, а на столе перед вами тарелка с 200-граммовым куском мяса. Оглянитесь вокруг ~ рядом сидят 45-50 человек, тарелки которых абсолютно пусты. Такова цена "кормового вопроса" - зерном, которое пошло на производство этого бифштекса, можно было бы накормить 45-50 человек.

Что происходит внутри вашего организма, когда вы откусываете кусок очередного бифштекса или гамбургера? Мясо становится все более опасным для здоровья человека. Например, новый штамм бактерии, который встречается в гамбургерах (*E. coli* O157.H7) несет в себе настолько серьезную опасность для жизни, что в 1994 году на конференции с участием ученых, представителей мясной промышленности и правительства страны Департаменту сельского хозяйства США было рекомендовано перед продажей обрабатывать большую часть измельченной говядины при помощи радиации.

Участники этой конференции полагали, что такая кобальтирующая радиация является единственным средством уничтожения этих смертельных микробов в мясе и обеспечения безопасности потребителей (кстати, разбирательство началось после того, как этой же самой бактерией на северо-западе США заразились 700 человек). Если мясо настолько прогнило, что единственным способом его стерилизации остается радиационное облучение - это очень пугающие новости.

Кроме того, этот пример показывает, до какой степени опустилась современная мясная промышленность в целом, с точки зрения выращивания здоровых животных и продажи чистых продуктов питания. Более того, эти люди, похоже,

даже не рассматривают возможность возникновения, в более длительной перспективе, еще более опасных для здоровья и жизнестойких бактерий, которые могут появиться на свет в процессе мутации, вызванной облучением.

Употребление в пищу мяса уже давно связывают с более высокой вероятностью возникновения рака толстого кишечника, сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза и других болезней, но в последнее время, к сожалению, появляются все новые зловещие подробности влияния мяса на здоровье человека. В Англии пронеслась эпидемия "коровьего бешенства". В Соединенных Штатах есть выражение "падучая корова", которое относится к тем животным, что упали и не могут, по разным причинам, снова подняться на ноги. Подавляющее большинство таких коров забивают, а их мясо направляют либо в продажу, либо на корм другим животным. Такой корм, богатый белком, затем попадает в организм других животных, в том числе и коров.

В Англии серьезно обеспокоены тем, что подобный метод кормления коров мясом других коров приводит к распространению коровьего губчатого энцефалита. Это дегенеративное заболевание мозга, которое приводит к тому, что животные сначала не могут твердо стоять на ногах, а затем впадают в бешенство и умирают. На данный момент лекарства от этой болезни не найдено, и она является безусловно смертельной. Что еще более неприятно, похоже, это заболевание может передаваться и другим млекопитающим.

Например, в Британии считают, что больные коровы изначально заразились этим заболеванием, когда их кормили останками больных овец. (Овцы и козы могут носить в себе инфекцию губчатой болезни мозга.) И, по меньшей мере, один британский фермер, чье стадо было заражено губчатым энцефалитом, умер от болезни Крейцфельда-Якоба (человеческой разновидности губчатой болезни мозга). В Англии этим очень серьезно обеспокоены. Более двух тысяч британских школ перестали кормить детей говядиной. Весной 1993 года каждую неделю от этой болезни умирало 885 британских коров, тогда как в предыдущем году этот показатель составил 675 животных в неделю. По мнению амери-

канского правительства, для США губчатый энцефалит не представляет опасности. И все же, учитывая наши методы кормления скота, можно признать вполне вероятным возникновение подобной эпидемии и в нашей стране.

Допустим, вы не едите говядину, и не ели ее уже много лет. А как насчет другой животной пищи? Люди очень испортили животных - как своими методами выращивания и забоя, так и загрязнением экологической системы всей планеты. В тканях организма у многих животных скапливаются циркулирующие токсичные вещества, такие как ПХБ (полихлорированные бифенолы) и ртуть. Рыбы крупнее лосося, такие как тунец или меч-рыба, могут содержать в себе смертельные дозы ртути. Рыба в Великих Озерах накапливает ПХБ до такой степени, что официально не рекомендуется есть ее чаще, чем один раз в неделю - а если вы беременны, то врач вообще запретит вам питаться такой рыбой.

Лосось, исключительно питательная рыба, богатая кальцием, белком и эссенциальными жирными кислотами, во многих регионах уже близок к исчезновению, вследствие огромных объемов его промышленной ловли. Вы тоже хотите принять участие в уничтожении этого вида жизни? Из-за небрежных методов обработки куриного мяса, питаясь курицей, вы навлекаете на себя риск заражения сальмонеллезом, который обладает сильной сопротивляемостью антибиотикам. Что же касается свинины, то исследования, проведенные в последнее десятилетие, показывают, что в тканях организма свиней содержится очень высокий уровень сульфамидных остатков.

И все же, если вы общаетесь с аюрведическим врачом, то, скорее всего (особенно в последнее время), он или она окажется вегетарианцем. Большинство аюрведических специалистов, которые проходили обучение в Индии, хорошо осведомлены о вегетарианском рационе питания и соответствующих диетах. Они отлично разбираются в том, как лучше всего сочетать подобные диеты с процедурами, которые вам необходимы, и с лекарственными травами, которые вам будут назначены. Врачи понимают, что мясо - тяжелая пища, и она часто становится причиной внутрен-

них процессов брожения в кишечнике. Кроме того, если вы будете следовать знакомому для них рациону питания, им будет гораздо легче с вами работать - конечно, в первую очередь, если вы сами согласны на вегетарианскую диету!

Так что, если вы продолжаете питаться мясом, но хотели бы сократить его объем в своем рационе или вообще отказаться от него, то вам стоит попробовать аюрведический метод "1/4 1/4 1/4". Он состоит в следующем - подсчитайте свой нынешний уровень потребления мясных продуктов и сократите его на 25%. Когда этот новый уровень станет для вас привычным и не будет доставлять никаких неудобств, сократите потребление мяса еще на четверть, и так далее. На каждом уровне лучше потратить некоторое время на стабилизацию, прежде чем снова сокращать долю мяса в своей диете.

Некоторые люди испытывают реальную потребность в большем количестве белка, и по этой причине не решаются отказаться от мясных продуктов. Если исходить из моего личного опыта, я часто встречала взрослых людей, которые чувствовали потребность в мясной пище. Нередко такая необходимость возникает из-за недостаточно сильного пищеварения и проблем с усвоением питательных веществ, а эти недостатки можно в значительной степени устранить при помощи аюрведической программы. Если вам кажется, что эти слова могут относиться и к вашему состоянию, я порекомендовала бы вам найти аюрведического врача, которому вы будете доверять, описать свое положение и услышать его совет. Очень часто специалисты по аюрведе назначают лекарственные травы, способствующие пищеварению, что поможет вам получать больше белка и других питательных веществ из вегетарианских продуктов, чем раньше. А общее улучшение самочувствия и здоровья может оказаться для вас приятной неожиданностью.

В последние десятилетия многие жители Америки значительно сокращают потребление мясных продуктов и питаются мясом, рыбой или птицей только в редких случаях, когда ужинают в ресторанах. При этом, я не могу

не сказать о том, что ресторан, где используют чистые, натуральные и свежие мясные продукты, найти не так-то просто.

А что насчет витамина В-12? Это питательное вещество можно получать из свежего молока или яиц. Если же вы строгий веган (не употребляете вообще никаких животных продуктов), хорошим источником этой разновидности витамина В могут стать водоросли спирулина. Если же и водоросли вам не подходят, возможно, следует купить витаминные добавки в капсулах. Однако, если вы раньше питались мясными продуктами, то я могу вас обрадовать - обычно печень накапливает достаточно витамина В-12, чтобы обеспечить нужды организма на последующие 6-7 лет. (В своей врачебной практике я часто сталкивалась с веганами как раз в ЭТОТ критический момент - примерно через семь лет после того, как они полностью перестали есть животные продукты. Все эти годы они чувствовали себя прекрасно, и вдруг обнаружили, что быстро устают, имеют бледный вид, чаще болеют, теряют внутреннее равновесие. В таких случаях, наилучшее средство - добавление в ежедневный рацион других источников витамина В-12, а также прочих продуктов, богатых витамином В и минеральными веществами.) Меня беспокоит только вопрос о детях, которые были воспитаны в соответствии с веганской диетой или сами выбрали для себя ЭТОТ путь. Поскольку у них в организме не накоплены запасы витамина В-12, им крайне необходимо дополнить свой рацион питания регулярным источником этого вещества - например, водорослями спирулина. Некоторым родителям и детям, может быть, даже лучше на время вернуться к употреблению яиц и молока, чтобы восполнить недостаток этого витамина.

В конечном итоге, разумеется, выбор - питаться мясными продуктами или нет - остается только за вами.

Макаронный салат

Время приготовления: 20 минут

*Саттвическое блюдо**

На 4 порции



Сварить:

2 стакана макарон из цельных злаков (пшеничной или кукурузной муки)

Пока варятся макароны, можно подготовить:

1 стакан свежих тертых овощей - морковь, китайский редис, тыква (любой из вариантов)

1 стакан свежих нарезанных овощей - помидоры, крупный зеленый неочищенный горошек, кабачки и петрушку

Сварить на пару 1-2 минуты в пароварке из нержавеющей стали в кастрюле с уровнем воды 2-3 см:

1/4 луковицы, мелко нарезанной (по желанию)

1 зубчик чеснока, давленный (по желанию)

Если хотите (например, для успокоения ваты, воздуха) можно положить тонко нарезанные кабачки или неочищенный горошек в пароварку и пару минут варить вместе с луком и чесноком. Для питты и капхи этого делать не обязательно, но для ваты такая процедура сделает пищу более легкой для усвоения.

Слить воду из макарон, когда они сварятся, затем промыть их холодной водой.

Смешать:

1/2 стакана Заправки "Апельсин и кунжут" (стр. 113)

1 столовую ложку свежего кунжутного тахини

Выложить макароны и овощи в салатницу. Полить заправкой и посыпать:

1 чайной ложкой свежих семян укропа

солью по вкусу

1 столовой ложкой измельченных грецких орехов

Тщательно перемешать и подать.

- * с макаронами из пшеничной муки: - вата, - питта, + капха
- * с макаронами из кукурузной муки: 0 вата, немного + питта, - капха

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Вариант 2: Чтобы получить блюдо для четвертого дня диеты чередования, возьмите макароны из кукурузной муки, овощи для четвертого дня (в частности, кресс-салат, спаржа и/или лук-шалот), не используйте укропа, а вместо грецких орехов возьмите фисташки. См. стр. 350, где приводится больше информации о диетах чередования.

Саттвическое блюдо, 0 вата, + питта, 0 капха

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Популярный итальянский фасолевый салат

Время приготовления: 1 час

Саттвическое блюдо, + вата, - питта, - капха

На 6 порций



- Выложить в кастрюлю из нержавеющей стали под давлением:
- 1/2 стакана сухой фасоли
 - 1/2 стакана сухих синих бобов
 - 4 1/2 стакана овощного бульона (см. "Овощной суповой бульон", стр. 140)
 - 1 лавровый лист
 - щепотку асафетиды
 - 1 целую луковицу небольшого размера (по желанию)
 - 1/2 чайной ложки целых семян кориандра
 - 5-6 горошин черного перца
 - 1 столовую ложку оливкового или кунжутного масла
- Варить до готовности фасоли (около 30 минут под давлением). Пока готовится фасоль, вымыть и подготовить:

- 1 стакан свежей брокколи, мелко нарезанной
- 2 моркови средних размеров, тонко нарезанных в форме полумесяца или на четыре части
- 1/4-1/2 стакана свежих листьев горчицы или капусты
- 1-3 стакана кабачков, нарезанных
- 1 столовую ложку свежего лука-резанца или красного лука, мелко нарезанного (по желанию)

В большой кастрюле или на сковороде нагреть:

- 1 столовую ложку оливкового масла первого отжима

Обжарить овощи в масле на среднем огне, не более 5 минут. Когда фасоль готова, слить воду и смешать с овощами. Добавить:

2 столовые ложки свежей итальянской петрушки, мелко нарубленной

2 чайные ложки свежего базилика, нарезанного, или 1 чайную ложку сушеного базилика

1 чайную ложку свежего или сушеного орегано, нарезанного

1/4 чайной ложки молотого черного перца

1/2 чайной ложки соли

2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока

1-2 столовые ложки оливкового масла первого отжима

Смешать. Можно подавать как теплым так и холодным.

Примечание: *Чтобы приготовить полноценный ужин, можно подать этот салат с простыми макаронами (с оливковым маслом) и салат из аругулы и помидоров. Для более легкого стола можно использовать только этот салат, добавив несколько крекеров и гхи. Щедрое количество черного перца, базилика и орегано используется здесь для того, чтобы разжечь агни - это поможет вашему организму лучше переварить фасоль.*

Вариант 2: Если не обжаривать овощи, а сварить их на пару, то получится укрепляющее блюдо из диеты полярности. В конце можно заправить оливковым маслом.

Салат из пророщенных бобов мунг

Если вы хотите приготовить более нейтральное блюдо для ваты, попробуйте вместо фасоли и синих бобов взять 2 стакана пророщенных бобов мунг. Не варить их под давлением, а просто добавить бобы на последнюю минуту обжаривания овощей. Накрыть крышкой и держать около минуты, затем добавить остальные пряности, лимон и растительное масло, как в основном рецепте. Такой салат окажет успокаивающее воздействие также на питту, и на капху.

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, - капха

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО**

Полное время приготовления последнего варианта салата: 10-15 минут.

Салат-желе из малины и киви

Время приготовления: 15-20 минут плюс 1 час на охлаждение
Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, 0 капха

На 4-6 порций ☀

Вскипятить в небольшой кастрюле:

3 стакана малинового нектара с фруктозой

Вылить сок в блендер, затем добавить:

1 столовую ложку пектина

Взбивать не меньше минуты. Вылить в форму или миску из нержавеющей стали и добавить:

3 свежих персика, очищенных от кожицы и нарезанных дольками

2 свежих киви, очищенных от кожицы и нарезанных дольками


Охлаждать до готовности, около 30 минут или более того.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО**

Салат из китайского редиса и мандаринов

Время приготовления: 15 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха

На 4 порции  

Подготовить заправку, смешав:

сок из двух лимонов (около 1/3 стакана)

2 чайные ложки свежего меда

1 чайную ложку молотого кориандра

2 столовые ложки кунжутного или подсолнечного масла

Очистить и очень тонко нарезать:

2 стакана китайского редиса (его еще иногда называют мексиканским картофелем)

Очистить и разделить на дольки:

2 стакана сладких мандаринов

Залить китайский редис и мандарины примерно 1/2 стакана заправки. Добавить соль по вкусу. Выложить в красивую салатницу и украсить:

2 столовыми ложками свежих листьев кинзы, мелко нарубленных

Подавать.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: Чтобы сделать этот салат еще более успокаивающим для питты и капхи, положите больше китайского редиса, чем мандаринов. Это очень популярный старый мексиканский рецепт - салат получается легким и вкусным. Если мандарины окажутся кислыми, салат все равно будет полезен для ваты; но кислота раздражает питту и капху, поэтому людям с такими конституциями лучше воздержаться от него.

Заливное из свежей моркови

*Время приготовления: 20 минут плюс полчаса на охлаждение
Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, - капха*

На 4 порции



На сковороде без крышки поджарить на слабом огне до коричневатого оттенка 2 столовые ложки сырых семян подсолнечника, периодически помешивая. Это может занять около 5 минут. Снять с огня.

Вымыть и подготовить:

1 1/2 стакана сырой моркови (примерно 2 моркови средних размеров), только что натертых на терке

2 столовые ложки свежего сельдерея, мелко нарезанного

1 столовую ложку свежей петрушки, мелко нарезанной

Смешать в небольшой кастрюле:

1 стакан воды

2 чайные ложки агар-агар

Довести до кипения, затем убавить огонь до слабого и варить в течение 5 минут. Снять с огня и добавить:

1/4 стакана свежавыжатого лимонного сока

2 чайные ложки свежего меда

Высыпать в кастрюлю морковь, семечки и:

1 чайную ложку сушеного эстрагона

1/8 чайной ложки молотого тмина

1/2 стакана свежавыжатого морковного сока

Тщательно перемешать. Слегка смочить форму или миску из нержавеющей стали и вылить в нее заливное. Остужать до готовности, около 30 минут.

* **ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3**

** **ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО**

Вариант 2: Вместо семян подсолнечника можно взять измельченные грецкие орехи.

Саттвическое блюдо, - вата, немного + питта, 0 капха

** **ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: Это блюдо, в среднем, содержит около 12000 i.u. бета-каротина на порцию. Бета-каротин очень полезен для укрепления иммунитета, улучшения функции печени, а также служит отличным профилактическим средством от раковых заболеваний.

Как выбирать ананасы

Прежде, чем зазывать гостей на фирменное блюдо из ананасов, сначала обязательно нужно найти ароматный ананас с восхитительным вкусом. Другими словами, не планируйте готовить что-либо с ананасами, пока не купили подходящий фрукт, так как вполне возможно, что вам не сразу удастся отыскать то, что нужно (кстати, то же относится и к авокадо, которые зачастую оказываются совершенно невкусными и неспелыми).

Если вы ходите по продуктовому отделу ближайшего магазина, и ваши ноздри вдруг ошеломляет удивительный ананасовый аромат, немедленно направляйтесь на поиски его источника. Если плод плотный на ощупь, не слишком мягкий и хорошо пахнет, то шансы на удачную покупку повышаются. Попробуйте провести еще одну проверку: потяните листок из середины или верхушки ананаса. Если он легко отделяется от плода, этот ананас созрел и готов к употреблению. Если же все выглядит замечательно, но эту последнюю проверку фрукт не проходит, можно принести его домой и положить на пару дней дозревать.

Чтобы обеспечить равномерное созревание ананаса, храните его вверх ногами. Когда нижняя часть ананаса начнет поспевать и выделять ароматный запах, сахарные вещества в верхушке, которая находится ниже, также будут образовываться более равномерно и быстро, чем если бы он стоял верхушкой вверх. Ни в коем случае не планируйте готовить какое-либо блюдо с использованием свежих ананасов, пока у вас в руках не окажется действительно спелого плода - в противном случае, приготовленное блюдо окажется ничуть не лучше, чем сам ананас.

В аюрведе ананасы обычно едят от случая к случаю, нерегулярно. Это вызвано их повышенной кислотностью, которая может способствовать повышенному нагреву организма, что не слишком благоприятно, особенно когда в организме уже присутствуют очаги воспалительных процессов.

Салат-желе из клубники и ананаса

Время приготовления: 20 минут + 30 минут на охлаждение
Саттвическое блюдо, - вата, - питта, слегка + капха из-за ананасового сока

На 4-6 порций ☀

Смешать в небольшой кастрюле:

1 столовую ложку агар-агар

1 стакан свежевыжатого ананасового сока (можно использовать яблочный сок)*

Довести до кипения, затем убавить огонь и варить в течение пяти минут. Когда агар-агар растворится в соке, снять кастрюлю с огня.

Вымыть и подготовить:

1 стакан свежей клубники

1 стакан свежих сладких ананасов, очищенных от кожуры и нарезанных

Клубнику можно брать целой или разрезанной на половинки, а кусочки ананасов могут быть любого размера, по вашему желанию.

Засыпать фрукты в раствор агар-агар. Вылить в форму или большую кастрюлю, или в отдельные плошки. Охлаждать до загустения, в течение 30 минут или более того.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3

* Саттвическое блюдо, немного + вата, - питта, 0 капха (с яблочным соком вместо ананасового)

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО с любым соком

Примечание: Можно украсить это блюдо свежими листьями мяты.

Большой салат-бар

Время приготовления: 10-45 мин., в зависимости от набора продуктов

Саттвическое блюдо, 0 вата, - пИтТа, - капХа*

На 6-8 порций    

Подготовить те продукты из списка, которые вы любите:

4-8 стаканов вымытых свежих листьев салата
шпинат

авокадо, нарезанный кубиками, в миске

брюссельская капуста, в миске

несколько небольших помидоров

1 стакан вареных бобов: пророщенный мунг, фасоль, лима
жареные семена подсолнечника или тыквы

кедровые орехи

соцветия цветной капусты или брокколи

свежий горошек

черный перец грубого помола

2-3 свежеприготовленных заправки для салата - отличные варианты: "Эстрагон и петрушка", "Чесночная заправка" или "Апельсин и кунжут"

Просто вымыть все то, что должно быть вымыто, нарезать то, что должно быть нарезано, и выложить продукты в красивые миски с ложками для раздачи. Если у вашего гостя избыток воздуха (ваты) в конституции, для него будет лучше, если цветная капуста, брокколи и горошек проварить пару минут на пару.

Если вы хотите немного пошиковать, можно сделать пару отдельных салатов, например, "Морковь антипасто", "Популярный итальянский бобовый салат" или "Салат из дикого риса".

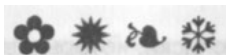
** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Основная заправка для салата из лимона и оливкового масла

Время приготовления: 5-10 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, 0 капха (если есть с зеленым салатом)

На 1 стакан



Взбить вилкой в небольшой миске:

1/3 стакана свежевыжатого лимонного сока (около 2 лимонов)

1/3 - 1/2 стакана оливкового масла первого отжима

1 чайную ложку свежего меда (по желанию)

соль и перец по вкусу

* Саттвическое блюдо, - вата, + питта, + капха (если есть как отдельное блюдо, вероятность чего крайне мала!)

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Вариант 2: Добавить немного гвоздики или давленого чеснока

Саттвическое блюдо с некоторыми раджасическими свойствами, 0 вата, + питта, 0 капха (с зеленым салатом)

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: Лимон и оливковое масло - незаменимые продукты при приготовлении простейшей заправки для салатов, и у меня на кухне они всегда под рукой. Когда не нужно их искать, нет ничего проще, чем добавить к ним немного свежих или сушеных трав, таких как эстрагон, розмарин, шалфей, петрушка или орегано, чтобы получилась "серьезная заявка", как любит выражаться мой любимый муж.

Чесночная заправка для салата

Время приготовления: 10 минут

Раджасическое блюдо, 0 вата, + питта, 0 капха (с салатом)

На 4 порции 

Смешать:

1 1/2 столовой ложки кунжутного тахини

1 1/2 столовой ложки свежевыжатого лимонного сока

1-2 зубчика чеснока, давленого

2-4 столовые ложки воды

2-3 чайные ложки кунжутного масла

1/8 чайной ложки свежемолотого черного перца*

Подавать. Это хорошая заправка для простого салата из шпината, листьев зеленого салата и кусочков авокадо.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4. Если вы строго следуете диете чередования, не кладите черный перец.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО, если не использовать кунжутное масло.

Салат-бар

Свежий салат-бар может оказаться полезным для любого типа конституции, если правильно выбрать составляющие его продукты. Людям с конституцией вата можно предложить продукты, которые им легче будет переварить - в частности, авокадо, немного зелени, жирную заправку или растительное масло с лимоном, орехи или семена, вареные овощи. Питты и капхи предпочтут больше бобовых, много зелени, свои любимые овощи и, может быть, немного печеного картофеля. Когда перед вами соблазнительный шведский стол или салат-бар, просто доверьтесь своим познаниям о том, с чем лучше всего справляется ваш организм. Иногда не забывать об этом не слишком легко, но поверьте мне - ваш желудок будет вам только признателен за предусмотрительность.

Заправка для салата

"Эстрагон и петрушка"

Время приготовления: 10 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, 0 капха (с салатом)

На 6 порций    

Сбить вилкой в небольшой миске, добавляя масло в самом конце:
1/4 стакана свежевыжатого сока лимона или лайма
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки свежемолотого черного перца
1 чайную ложку свежего эстрагона, мелко нарезанного
1 чайную ложку свежей петрушки, мелко нарезанной
1/2 стакана оливкового масла холодного отжима (лучше первого отжима) - можно также взять кунжутное или подсолнечное или смешать все эти ингредиенты в блендере. Получается 3/4 стакана заправки для салата. Можно использовать немедленно или поставить в холодильник.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО** (если не добавлять соль)

Вариант 2: Этот рецепт можно использовать, чтобы приготовить блюдо для третьего дня диеты чередования. Сок лимона или лайма замените на 1/4 стакана рисового уксуса и используйте только подсолнечное масло.

Раджасическое блюдо, 0 вата, 0 питта, 0 капха (с салатом)

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Вариант 3: Можно приготовить и другую несложную заправку для салата с эстрагоном, если вместо свежего эстрагона взять 1/2 чайной ложки сушеного. Если вы готовите этот вариант, можно не добавлять соль, перец и петрушку.

Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, 0 капха

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО** (если не добавлять соль)

Жирная заправка

из миндаля и огурцов

Время приготовления: 15 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, немного + капха (с салатом)

На 3 порции  

В небольшой тяжелой сковороде поджарить до коричневатого оттенка, около 3-4 минут на среднем огне

1/2 стакана бланшированного миндаля

Оставить остужаться. Отложить половину миндаля на украшения. Измельчить оставшийся миндаль в блендере в мелкий порошок. Добавить в блендер:

2 столовые ложки - 1/4 стакана оливкового масла первого отжима (количество по вкусу)

1/4 стакана свежевыжатого лимонного сока

1/2 огурца средних размеров, очищенного от кожуры и нарезанного

1/4 чайной ложки соли

1-2 столовые ложки воды

Взбивать до мягкой консистенции. Лучше всего использовать немедленно. Очень хорошо подходит к "Свежему салату из шпината и огурцов", стр. 88.

Вариант 2: Можно добавить в блендер зубчик обваренного чеснока.




Слегка раджасическое блюдо, 0 вата, немного + питта, немного + капха (с салатом).

Вариант 3: Для второго дня диеты чередования этот рецепт можно видоизменить следующим образом - приготовить базовый рецепт, как описано выше, не используя лимонный сок. Вместо этого, добавьте в блендер 1/4 стакана воды (всего) и 1/4 чайной ложки витамина С в кристаллах. Идея использования в заправке для салата витамина С вместо лимона или уксуса принадлежит Марджори Х. Джоунс и описана в ее поваренной книге "Аллергия - помоги себе сам". Витамин С, конечно же, не является традиционным аюрведическим продуктом, и все же он может служить достойной заменой для людей, которые страдают от аллергических реакций на цитрусовые и уксус.

Заправка "Песто"

Время приготовления: 10 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, 0 капха (с салатом)

На 1 1/4 стакана   

Мелко размолоть в блендере:

1/4 стакана свежих грецких или кедровых орехов

Добавить в блендер и размешивать вместе с орехами до получения однородной консистенции:

1 стакан свежих листьев базилика, нарезанных

1 небольшой зубчик чеснока

1/4 стакана свежевыжатого лимонного сока

1/4 стакана оливкового масла первого отжима

1/4 - 2/3 стакана воды

Подавать.

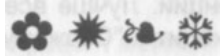
** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Заправка из эстрагона, меда и горчицы

Время приготовления: 10 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, 0 капха (с салатом)

На 6 порций



Смешать в блендере:

1 чайную ложку сушеного эстрагона или 1 столовую ложку свежего эстрагона

1/4 стакана свежевыжатого лимонного сока

1/4-1/2 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки свежемолотого черного перца

1 зубчик чеснока, давленный

1/8 чайной ложки сухой горчицы

2 чайные ложки свежего меда

1/2 стакана оливкового масла - можно использовать и подсолнечное

Подавать.

Примечание: Это один из наших самых любимых рецептов.

Заправка из апельсина и кунжута

Время приготовления: 10 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха (с салатом)

Примерно на 1 стакан 

Смешать в миске 0.5 л:

сок 1/2 апельсина

сок 1/2 лимона

1 чайную ложку апельсиновой цедры

1/8 чайной ложки свежего розмарина, мелко нарезанного

(по желанию)*

1 чайную ложку фруктозы или финикового сахара

соль по вкусу

Добавить и размешать:

1/3-1/2 стакана кунжутного масла холодного отжима

Подавать. Получится мягкая, чуть сладковатая заправка.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4. Если вы строго следуете диете чередования, не используйте розмарин.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Вариант 2: Вместо фруктозы или финикового сахара можно добавить 1 чайную ложку меда, а вместо кунжутного масла - подсолнечное.

Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, 0 капха

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Невозмутимость вегетарианцев

Давайте еще раз ненадолго вернемся к теме мясоедения. Наша жизнь - это возможность выразить уважение всем живым существам, в том числе и тем, кто с нами в чем-то не соглашается. Аюрведа, в том виде, в котором ее практикуют в наши дни - вегетарианская система. Большинство аюрведических врачей, с которыми я знакома, следовали вегетарианской диете с самого рождения. Мясо в наши дни разлагается в телах очень многих людей и замедляет многие аюрведические лечебные процессы. Если вы прибегаете к помощи аюрведической медицины, ваше самочувствие значительно быстрее улучшится, если перейти на вегетарианский рацион питания. Однако в древние времена аюрведа не была чисто вегетарианской традицией. Аюрведические трактаты рекомендуют в качестве лекарства от различных болезней мясо самых разных животных. Кроме того, в мире есть немало мест, где людям гораздо дешевле и проще питаться курицей или яйцами, выращенными в своем собственном хозяйстве, чем засеять целое поле бобовыми культурами.

Итак, главное в нашем деле - терпимость. Я работала со многими пациентами, изучала немало самых разнообразных диет, и ни разу не пыталась ругать людей за приверженность к тому или иному рациону - это не принесло бы ничего хорошего ни им, ни мне самой. Я не пытаюсь оправдать множество несправедливых и неправильных событий, которые происходят на нашей планете. Это всего лишь просьба к вам, читателю этой книги, использовать полученные знания, насколько возможно, с невозмутимостью, юмором и уравновешенностью.

Супы

- успокаивает или стабилизирует данную конституцию

+ раздражает или укрепляет данную конституцию

О нейтральный эффект

* **ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ** блюдо полезно для людей с повышенной чувствительностью к продуктам (см. стр. 350)

** **ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ** блюдо, соответствующее терапии полярности(см. стр. 363)



ВЕСНА весеннее блюдо



ЛЕТО летнее блюдо



ОСЕНЬ осеннее блюдо



ЗИМА зимнее блюдо



Легкое огуречное гаспаччо

*Время приготовления: 30 минут плюс время на охлаждение
Саттвическое блюдо, - вата, - питта, 0 капха (с дополнительным кайеннским перцем для капхи)*

На 3-4 стакана ☀

Поместить пароварку из нержавеющей стали в небольшую кастрюлю воды. Довести воду до кипения. Вымыть и нарезать:

1 свежий лук-порей

Положить его в пароварку вместе с:

1 зубчиком чеснока, давленным

Накрыть крышкой и варить в течение пяти минут, чтобы смягчить остроту лука и чеснока. Снять с огня, когда они будут готовы.

Вымыть, очистить от кожуры и семян:

3 огурца небольших размеров
и нарезать их крупными кусками.

Вымыть и мелко нарубить:

1/2 стакана свежей петрушки

Сложить огурцы, петрушку, лук-порей и чеснок в блендер, добавить:

сок из 1 лимона

1 стакан овощного бульона, охлажденного

1/4 стакана оливкового масла

1/2 чайной ложки соли

1/8 чайной ложки кайеннского перца (или чуть меньше, по желанию)

1/8 чайной ложки молотого черного перца

Мешать до получения однородной консистенции. Это займет около 20-30 секунд. Добавить соль и перец по вкусу. Подавать охлажденным.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО**

Почему необходимо почитательно относиться к пяти элементам Неважно, признает это человек, или нет - с каждым кусочком пищи, который мы проглатываем, все мы соприкасаемся с нашей планетой. Без энергии и помощи Земли мы не смогли бы найти пропитания. Я осознала этот факт внезапно, несколько лет назад, и была им изумлена. Мы уехали из города в сельскую местность, где у нас родилась дочь, и в деревенском доме постоянно были проблемы с водой. От земли буквально исходило ощущение гнева, которое я отчетливо чувствовала. Попытавшись поговорить с землей через картины и сны, я узнала, что элемент воды разгневан на нас. Мы установили колодец и забирали воду, не спросив разрешения и не выказывая никакого почтения воде. Чем больше воды мы, таким образом, забирали, тем сильнее становился гнев элемента воды. Для человека, воспитанного в западной научной традиции, подобные вещи могут показаться фантастикой. Тем не менее, такова была реальность, которую очень просто понять и принять с точки зрения аюрведы или других видов народной медицины.

Как недавно сказала Верна Уильямсон, бывший губернатор Ислета Пуэбло (округа в нашем штате Нью-Мексико), "Вопрос охраны окружающей среды - это очень духовный вопрос, и мы должны признать, что вода и все прочие природные ресурсы являются духами сил планеты. Индейцы осознают этот факт, и когда люди ранят или оскверняют* духов природы, это приводит к ослаблению данного духа. Платить за это приходится всем нам, и потому очень важно, чтобы мы признавали силу этих духов. Не в наших силах ими управлять. Они очень могущественны, и если не относиться к ним с вниманием и уважением, нас могут ожидать очень серьезные неприятности. Терпение духов неограничено, и нам нужно стараться не сердить их. Духи более чем реальны - индейцы об этом знают, и мне кажется, что теперь, после долгих десятилетий "в подполье" (особенно здесь, в Пуэбло, где преобладают наша религия и наши священные ценности), индейцы Пуэбло наконец-то перестают опасаться более открыто говорить о своих традициях, начинают понемногу делиться с нами своими познаниями, так как мы тоже стали приходить к тому, насколько важно, чтобы мир признал духовность сил природы."

(Цитата с любезного разрешения каталога "Семена перемен-1994", из выступления на Конференции "Seeds of Change" в Сан-Франциско в 1993 году. Seeds of Change, P.O. Box 15700, Santa Fe, N.M., 87506-5700)

* Примечание автора: Верна Уильямсон говорит здесь о радиоактивных отходах и о мусоре, которые сбрасывают в реку Рио Гранде, обеспечивающую водой ее общину.

Суп из брокколи

Время приготовления: 10 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, 0 капха

На 2 порции (3 стакана)



Поместить пароварку из нержавеющей стали в кастрюлю средних размеров. Залить:

1 стакан чистой воды

Довести воду до кипения. Вымыть и крупно нарезать:

1 небольшой кочан брокколи, общий объем должен составить около 1 1/2-2 стаканов, включая примерно 2/3 ножки

Вымыть и нарезать кружками:

1 столовую ложку лука-порей (по желанию)

Когда вода закипит, сложить брокколи и лук-порей в пароварку и закрыть. Варить не более 3-5 минут, пока брокколи не станет ярко-зеленой.

Сложить в блендер:

2 столовые ложки сырых грецких орехов или кешью

1/2 чайной ложки соли

Размолоть вместе, до получения мелкого порошка. Добавить в блендер вареные овощи, мешать до получения однородной консистенции.

Подавать со:

свежемолотым белым перцем

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4, если использовать только кешью.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: Это очень сытный и быстрый обед, который можно подать с парой горячих кукурузных хлебцев или "Хлебом из кукурузы", стр. 213.

Питательный овощной суп

Время приготовления: около 1 часа

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, - капха

На 4 порции



Вымыть и выложить в большую суповую кастрюлю:

1/2 стакана ячменной крупы

Добавить:

8-10 стаканов чистой воды

1 чайную ложку раскрошенного лаврового листа (2-3 шт.)

1 чайную ложку соли

1-2 столовые ложки оливкового масла первого отжима (если готовите для конституции капха, не добавляйте оливковое масло)

Довести до кипения на сильном огне, затем убавить огонь до среднего. Пока суп варится, добавить в кастрюлю:

2 моркови с собственной зеленью

Зелень от моркови бросить в кастрюлю целиком, саму морковь нарезать кружками.

Добавить:

2 пучка сельдерея, мелко нарезанного

1 стакан (или чуть больше) свежей петрушки, мелко нарезанной

2 столовые ложки лука, нарезанного (по желанию)

1 зубчик чеснока, не очищенный от кожуры

3 стакана картофеля или турнепса (как можно более молодого), нарезанные кубиками

Варить суп, накрыв крышкой, в течение 50 минут или около того.

Вынуть зелень от моркови. Добавить:

1 небольшой пучок свежего шпината, вымытого и нарезанного

1/2 чайной ложки сушеного чабреца

свежемолотый черный перец по вкусу

Оставить суп на огне еще на пять минут. Подавать с гхи (особенно для людей с конституцией вата).

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: Если у вас есть молодой картофель, это блюдо из прозаичного супа может превратиться в кулинарный шедевр. Такой суп - один из наших любимых в холодное и сырое время года.

Вариант 2: ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1: Начать, как указано выше, с ячменя, воды, лаврового листа и соли. Довести воду до кипения, затем положить в кастрюлю: 6 помидоров, высушенных на солнце, и 4-6 сушеных грибов шиитаки. Положить нарезанный картофель, но не класть другие овощи. Оставить суп вариться примерно на 50 минут. Затем добавить: 1-1,5 чайные ложки сушеного розмарина, 1/2 чайные ложки сушеного майорана, 1/8 чайной ложки кайеннского перца (по желанию). Если хотите, можно сложить их в специальный мешочек для специй и опустить в кастрюлю, чтобы суп пропитался ароматами пряностей, но вам не пришлось бы вылавливать из него жесткие листья розмарина. Оставить суп на огне еще на пять минут. Добавить 1-2 столовые ложки гхи и подавать.




Несколько раджасическое и тамасическое блюдо, 0 вата, 0 питта, - капха

Массаж с маслом

Массаж с растительным маслом - одно из самых лучших средств для успокоения ваты. Нужно всего лишь регулярно, перед сном, втирать в ноги и ступни немного кунжутного масла. Кокосовое масло тоже отличается прекрасным успокаивающим действием.

Бобовый суп с овощами

*Время приготовления: полтора часа, от начала до конца
Саттвическое блюдо, О вата, О литта, - капха*

На 4-6 порций   

Сложить в кастрюлю под давлением:

2/3 стакана сухих бобов (подойдут синие бобы, цельный мунг или турецкий горошек)

8 стаканов чистой воды

щепотку асафетиды

1 лавровый лист

Варить под давлением до готовности, около 30 минут. Или можно использовать 2 стакана вареных бобов в собственном соку, добавив 6 стаканов воды.

Вымыть и нарезать:

2 картофелины, кубиками

1 морковь, кружками

7-8 см лука-порея, нарезанного

2 пучка сельдерея, мелко нарезанного

1 стакан свежих зеленых овощей (кабачки, горошек или стручковая фасоль)

Когда бобы готовы, высыпать овощи в кастрюлю с бобами. Добавить:

1 стакан "Томатного соуса с розовыми лепестками", стр. 193

1/2 стакана белого риса басмати, сухого, промытого

1 чайную ложку соли

2 чайные ложки сушеного сладкого базилика

1/2 чайной ложки сушеного чабреца

Оставить суп вариться до мягкой консистенции, около 45 минут. Добавить воды, если это будет необходимо для бульона. Подавать горячим со свежемолотым перцем

Восточный суп от Айви

Время приготовления: 30-40 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха

На 4 порции 

В большой суповой кастрюле нагреть

4 столовые ложки гхи или подсолнечного масла

Добавить:

5 см свежего корня имбиря, очищенного от кожицы и на-
тертого на терке

4-6 зубчиков чеснока, давленных (не добавлять или взять мень-
ше, если у вас повышенный уровень питты)

1-2 пучка зеленого лука, тонко нарезанного (по желанию)

(оставить около 1/2 стакана нарубленного лука для украшения)

Обжаривать в течение одной-двух минут. Добавить:

3-4 стакана овощного ассорти, нарезанного

(Для того, чтобы соответствовать восточному стилю, можно взять
такие овощи, как китайскую капусту (нала или савойскую), крупный
горошек, турнепс, ростки мунг-бобов, зелень горчицы. Добавьте эти
овощи к обычному набору - моркови, сельдерею, луку, спарже, ка-
бачкам, цветной капусте. Не используйте зеленый перец или бак-
лажаны.)

Сначала выложить в кастрюлю более твердые овощи, а те, ко-
торые готовятся быстрее (крупный горошек, ростки мунг-бобов и
спаржу) положить ближе к концу. Добавить:

6-8 стаканов воды

1 чайную ложку свежемолотого черного перца

примерно 1/3 от 200 г пакета макаронных изделий (лапши
или вермишели)

Довести до кипения. Варить, пока овощи и лапша не станут мяг-
кими, периодически помешивая. Выключить огонь. Полить

1 чайной ложкой нагретого кунжутного масла

Украсить при помощи

1 пучка свежего кресс-салата, целого или нарезанного

Вариант 2: Вместо макаронных изделий можно положить 1/3
стакана риса или желтого дала.

Вариант 3: Чтобы приготовить блюдо для четвертого дня диеты чередования, используйте подсолнечное масло, гречневую вермишель или спагетти из кукурузной муки, и также любые овощи, перечисленные в списке для четвертого дня. Не добавляйте имбирь, черный перец, если вы строго следуете диете чередования.

Примечание: Это отличный рецепт, не требующий большого количества времени, который мне рассказала Айви Бланк, один из руководителей аюрведического общества Spirit Rest в Пагоса Спрингс (шт. Колорадо). Айви - замечательный аюрведический повар; она читает лекции по аюрведической кулинарии в разных городах Соединенных Штатов. Обычно она подает этот суп в больших мисках как основное блюдо, а для гостей с конституцией вата прямо перед подачей на стол добавляет немного гхи.

Суп из сладкого картофеля

Время приготовления: 1 час, большая часть из которого - без присмотра

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, + капха

На 4 порции 

Очистить от кожуры:

3 сладких картофеля крупного размера

Сложить картофель в большую кастрюлю, залить водой, чтобы она накрыла его. Добавить

2-3 см свежего корня имбиря, очищенного от кожицы и нарезанного

Довести до кипения, затем убавить огонь до среднего и варить, пока картофель не станет мягким, около 35-40 минут.

В небольшой кастрюле вскипятить

1 1/2 стакана соевого молока или свежего коровьего молока

Оставить 1 1/2 стакана бульона от сладкого картофеля (остальную часть можно использовать для другого супа). Смешать этот бульон, горячее молоко, вареный картофель и имбирь в блендере, добавив:

1/4 чайной ложки свежемолотого ямайского перца
1 столовую ложку кленового сиропа (по желанию)
соль по вкусу

Добавить еще молока или воды, по желанию, для необходимой консистенции. Размешивать до получения консистенции шелковистого пюре. Подавать горячим, со свежей зеленью и хлебом.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Вариант 2: Суп из ямс (если вы можете найти настоящий ямс вместо сладкого картофеля, что в США не так-то просто сделать). Это блюдо можно подогнать под второй день диеты чередования - использовать ямс вместо сладкого картофеля и не добавлять молоко, вместо которого взять необходимое количество бульона. Пряности и подсластитель использовать как в рецепте.

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, умеренно + капха

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Вариант 3: Приготовить, как указано выше, не используя имбирь и добавляя простое соевое молоко. В блендер добавить 1/4 чайной ложки молотого мускатного ореха или его шелухи, 1 столовую ложку свежего меда (по желанию) и соль по вкусу.

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, умеренно + капха

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Суп из спаржи для бедной женщины

Время приготовления: 1 1/2 часа, большая часть - без просмотра

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, - капха

На 4 порции



Потушить пару минут в сковороде с толстым дном:

1 небольшую луковицу, мелко нарезанную (1-2 столовые ложки)

2 зубчика чеснока, давленого

нижние части (не верхушки) от 500 г спаржи* (около 2 стаканов)

1-2 столовые ложки оливкового масла

Добавить:

4 стакана воды

Накрыть крышкой и варить, приблизительно, в течение часа.

Измельчить в мелкий порошок в блендере 1/2 стакана сырых семян подсолнечника, очищенных от шелухи

Постепенно заливать бульон с овощами в блендер с семенами, смешивая каждый раз понемногу. Тщательно перемешать. Пропустить суп через грубое сито из нержавеющей стали, размешивая деревянной ложкой.

Добавить:

1 чайную ложку соли

свежемолотый черный перец по вкусу

1/4 чайной ложки молотого мускатного ореха, лучше свежемолотого

Можно подавать как теплым так и прохладным.

Примечание: Это вкусный и легкий суп, который я обычно готовлю, когда верхушки спаржи ушли в другое блюдо, например, в "Жаркое по-тайски" (стр. 170). Если вы хотите приготовить что-то более существенное, можно добавить 2 стакана обваренной спаржи, нарезанной небольшими кусочками, или использовать молоко вместо воды.

Вариант 2: Этот рецепт можно превратить в блюдо для четвертого дня ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ, если вместо оливкового масла использовать кунжутное, а вместо семян подсолнечника - 1/2 стакана молотых орехов кешью. Не используйте перец и мускатный орех, а вместо них возьмите 1/16 чайной ложки шафрана.

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха

Наше тело и знаки, которое оно подает

Иногда, если наше тело вдруг оказывается поврежденным или не выполняет свои функции так, как нам бы хотелось, то может казаться, что оно предало нас. Чаще всего, как мне кажется, проблема заключается в недостаточной связи с телом или в ее ослаблении. Если бы к нам подошел хороший друг или муж/жена и сказал бы: "Слушай, у нас что-то не получается. Мне не нравится, как мы строим свои отношения", мы, скорее всего, задумались бы. При этом, когда знаки с подобным смыслом подает нам наш собственный организм, зачастую нам проще забыть о них или вообще не обратить внимания. Отчасти, это происходит потому, что у тела совсем другой язык, который немногим удается правильно понимать.

Хронический насморк, боль в ногах, проблемы с поясницей - все эти признаки говорят нам: "Эй! Пожалуйста, обрати на нас внимание, у нас что-то не так. Нужно что-нибудь сделать, чтобы поправить дела!" Чаще всего, получая такие физические сигналы, мы не обращаем на них внимания, лелея надежду, что они пройдут сами собой. Иногда так и происходит. Но представьте себе, что было бы, если бы вы все время таким же образом обращались с другом или супругом. Ваше тело ничуть не хуже. Разочарование, усталость и неуравновешенность, которые развиваются внутри тела, становятся только сильнее от того, что человек на них никак не реагирует.

Аюрведа способна оказать помощь при серьезных проблемах, но ее главная сила - в профилактике. Если мы готовы подружиться с собственным телом и внимательно относимся к его призывам, аюрведа может предложить немало способов укрепить здоровье и восстановить внутреннюю гармонию. Наша задача - внимательно прислушиваться к тому, что происходит в нашем организме, который выступает в качестве непосредственной связи с природой. Поначалу послания тела могут быть очень незаметными, но, спустя некоторое время, организму порой приходится "повышать голос", чтобы докричаться до нашего сознания. Насколько хорошо вы умеете разговаривать с собственным телом?

Сопа де элоте (свежий кукурузный суп)

Время приготовления: 30 минут

*Саттвическое блюдо**

На 4 порции 

Очистить от кожуры и срезать с початков острым овощным ножом зерна 4 початков свежей сладкой кукурузы, сырой
Лучше срезать над миской, чтобы зерна не разлетались по всей кухне. Вымыть и нарезать:

5 луковиц с зеленью, мелко

1/2 пучка свежей кинзы, мелко (около 1/2 стакана)

Отложить зеленый лук и кинзу, которые понадобятся для украшения. Нарезанную мякоть луковиц мы сейчас добавим в суп.

Подогреть в 4-литровой кастрюле на среднем огне:

1 столовую ложку оливкового масла первого отжима или гхи

Высыпать в масло нарезанный лук. Помешивать в течение минуты, затем добавить:

1 столовую ложку ячменной муки или муки цельной пшеницы

Нагреть пару минут на слабом огне. Долить:

1-2 стакана овощного бульона (я обычно использую "Овощной суповой бульон II", стр. 140)

Увеличить огонь. Когда овощной бульон нагрелся, добавить свежую кукурузу и варить около 5 минут. Добавлять понемногу, до получения необходимой вам консистенции:

2-3 стакана свежего коровьего или соевого молока

Довести суп до кипения. Добавить:

1/4-1/2 чайной ложки молотого красного чили

1 чайную ложку свежемолотых семян кориандра

Убавить огонь и варить еще 10-15 минут. Украсить нарезанным зеленым луком и кинзой. Подавать.

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, слегка + капха (с коровьим молоком)

Саттвическое блюдо, немного + вата, - питта, - капха (с соевым молоком)

Простой свекольный борщ

Время приготовления: около 50 мин., большую часть - без просмотра

Саттвическое блюдо, - вата, немного + питта, - капха

На 2 порции



Вскипятить в большой кастрюле:

4 стакана воды

Тщательно вымыть и нарезать, не выбрасывая зелень, если она свежая

3 свеклы средних размеров

Положить свеклу в кипящую воду и добавить

1 небольшой кусочек корня имбиря, очищенного от кожицы

Накрыть крышкой и варить на среднем огне около 45 минут.

Вылить содержимое кастрюли в блендер и размешивать до получения консистенции густого пюре.

Добавить в блендер:

1 столовую ложку оливкового масла первого отжима

соль и свежемолотый черный перец по вкусу*

Подавать.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2 (если вы строго следуете диете чередования, не используйте черный перец)

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО (не используйте соль)

Проращивание

Мои знакомые молодые аюрведические врачи часто рекомендуют пророщенные продукты, называя их неотъемлемой частью аюрведической кулинарии. Если вы раньше никогда не занимались проращиванием бобов, не волнуйтесь - это гораздо проще, чем вам могло бы показаться. Бобы прорастают с разной скоростью, но само прорастание для них естественный процесс - ведь это, фактически, семена.

Чтобы прорастить бобы мунг, замочите на ночь стакан, или около того, целых бобов мунг (для одного человека достаточно взять 1/3 стакана) в нескольких стаканах чистой воды (целые бобы мунг можно приобрести в магазинах натуральных продуктов и на рынках). Наутро слейте воду - можно отбросить на дуршлаг или через проволочное сито (воду, если хотите, можно использовать в приготовлении пищи). Промойте бобы чистой водой в дуршлаге, а затем выложите в накрытую посуду и поставьте в комнатную температуру. Можно взять специальную посуду с крышкой или просто накрыть миску кастрюлей - главное, чтобы на бобы не попадал свет. Семена необходимо защитить от солнца до того момента, пока они прорастут - как если бы они были посажены в почву. Промывайте бобы в дуршлаге один-два раза в день. Как только появятся ростки (примерно через два-три дня), бобы можно использовать в приготовлении супов и других блюд. Можно брать какое-то количество бобов, оставляя остальные прорастать дальше. Не забывайте один-два раза в день промывать их водой.

Таким образом, в вашем распоряжении оказывается легкоусвояемый источник свежих ростков, полных белков, полученный из одной порции целых бобов мунг. В течение недели можно съедать по горсти бобов в день. Таким же способом вы можете проращивать и другие бобовые, горох или чечевицу. Некоторые бобовые прорастают легче, чем другие, а некоторые следует промывать чаще, чем бобы мунг - до трех раз в день.

Если вы хотите поэкспериментировать с более мелкими семенами (например, с люцерной), в магазинах натуральных продуктов можно приобрести специальную посуду для

проращивания. Главное, не забывать о том, что до того момента, пока семена не начнут прорасти, они должны оставаться в темноте.

Проращивание значительно облегчает процесс переваривания бобовых и других семян. Кроме того, оно увеличивает в них содержание витамина С и комплекса витаминов В. Помимо этого, на приготовление пророщенных бобов уходит в два раза меньше времени.

Интересно, что древние аюрведические тексты не рекомендуют использовать пророщенные зерна, поскольку проращивание в них ассоциируется с мешком испортившегося зерна - т.е., когда зерно намокает, начинает спонтанно прорасти, а затем покрывается плесенью (это может произойти, если вы забудете регулярно промывать бобы, и они потеряют свою свежесть). Запланированное проращивание - это совсем другой процесс, и его используют в аюрведе все чаще и чаще, для улучшения питательных свойств продуктов.

Кухонная посуда

В аюрведической кулинарии используется обыкновенная посуда - она не должна быть дорогой или чересчур сложной. Предпочтительнее всего кастрюли, сковороды и приборы из нержавеющей стали, тех размеров, которые вам подходят. Подойдет и жаропрочная стеклянная эмалированная или железная посуда. Не рекомендуется использовать какую-либо посуду из алюминия - легкую, тяжелую или из сплавов. Считается, что она вредна для иммунитета, а также оказывает неблагоприятное действие на систему пищеварения и нервную систему. В следующий раз, когда вы будете готовить обед, лучше выбросить старую алюминиевую кастрюлю, в которой вы варили рис, и достать из кладовки суповую кастрюлю из нержавеющей стали. Долговечные тарелки из нержавеющей стали часто можно отыскать в индийских продуктовых магазинах.

Кабачковый суп от Лючиано

Время приготовления: 15-20 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, 0 капха

На 2-4 порции  

Вымыть:

2 кабачка средних размеров

При помощи ложки аккуратно вынуть все семена, все до единого. Нарезать кабачки кубиками.

Нарезать:

1/2 луковицы небольшого размера

Выложить кабачки и лук на железную сковороду на среднем огне, предварительно добавив:

1 столовую ложку оливкового масла первого отжима

Размешать, чтобы все овощи были покрыты маслом. Добавить:

1/4 стакана воды

Накрыть крышкой. Жарить, пока овощи не станут мягкими, около 5 минут. Выложить в блендер и размешивать до густой консистенции. Добавить:

соль и перец по вкусу

Подавать.

Примечание: Когда мы в первый раз готовили этот суп, у нас с мужем возникла одна из таких ситуаций, которые могут создать напряжение во взаимоотношениях - как минимум, на вечер. Пока я наслаждалась цветом, вкусом и консистенцией супа, Горд, только бросив взгляд, нахально назвал его "зеленой слизью". Затем этот варвар-невежа, не моргнув глазом, проглотил две огромные тарелки супа. Сами посудите, хорошо ли у меня получился суп!

"Тушеные кабачки": см. раздел "Гарниры", стр. 236.

См. также: "Дал, сокращающий аму", стр. 146.

Суп из колотых бобов мунг

Время приготовления: 1 час

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, слегка + капха

На 4 порции    

В тяжелой кастрюле варить, пока не станут полностью мягкими:

1 стакан сухих колотых бобов мунг

6 или больше стаканов воды

щепотку асафетиды

1 - 1 1/2 свежего корня имбиря, мелко нарезанного

С колотыми бобами мунг процесс варки может занять до 1 часа, с пророщенными бобами - 5-10 минут. Вылить полученную горячую смесь в блендер, добавив:

1/2 стакана свежей кинзы, мелко нарезанной

1 1/2 чайной ложки молотого тмина

1/2-1 чайную ложку соли

3 столовые ложки оливкового масла первого отжима

Тщательно смешать. Подавать горячим.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: Я начала готовить такие супы, когда мой отец здесь, в Нью-Мексико, занимался панча-кармой. Количество растительного масла, при необходимости, можно увеличить для терапевтических целей, что не повредит вкусовым качествам супа.



Суп из пророщенных бобов мунг

Время приготовления: 15 мин., плюс три дня на проращивание бобов

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, 0 капха

На 4 порции    

В тяжелой кастрюле варить, пока не станут полностью мягкими:

1 1/2 стакана свежепророщенных бобов мунг

3 стакана воды

щепотку асафетиды

1 - 1 1/2 свежего корня имбиря, мелко нарезанного

Варка пророщенных бобов занимает 10-15 минут. Вылить эту горячую смесь в блендер, добавив:

1/2 стакана свежей кинзы, мелко нарезанной

1 чайную ложку молотого тмина

1/2 чайной ложки соли

2-3 столовые ложки оливкового масла первого отжима (для капхи использовать меньше масла, для ваты - больше)

Тщательно перемешать. Подавать горячим.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО**

Мягкий зеленый чили

Время приготовления: 1 час или чуть больше

Саттвическое блюдо со склонностью к раджасическим свойствам, + вата, 0 питта, - капха

На 4 порции   

Вымыть и сложить в большую суповую кастрюлю:

1/2 стакана сырого коричневого риса басмати

1/2 стакана сырых бобов лима

Добавить:

8-10 стаканов чистой воды

Включить сильный огонь.

Нарезать:

2 столовые ложки лука

Вымыть и нарезать кубиками:

2 стакана молодого картофеля

Положить лук и картофель в кастрюлю к рису и бобам.

Добавить:

1 помидор среднего размера, мелко нарезанный

2 сушеных длинных зеленых перца чили

1 стакан зелени - шпинат, карликовая капуста, нарезанные

1 чайную ложку сушеного орегано

1/8 чайной ложки чабреца

1 зубчик чеснока, неочищенный для питты, для остальных - давленный

Убавить огонь до среднего и тушить, пока бобы и картофель не станут мягкими.

соль и перец по вкусу

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: Давайте будем честными. Там, где я живу (в Нью-Мексико), это блюдо никто никогда в жизни не назвал бы "чили". Можно сказать, что я иду против общепринятых правил. Да, это неплохой суп. Да, приятный на вкус. Но назвать это "чили"? Ни в коем случае. Срочно добавить еще 10 свежих зеленых чили, обжарить их, снять кожицу, закинуть в кастрюлю еще 6 зубчиков чеснока и 3 больших луковицы - тогда это будет хоть на что-то похоже. Кроме того, ни в одно блюдо "чили" из зеленых перцев чили никогда не добавляют других продуктов зеленого цвета (в данном случае - овощей). И все же, я рекомендовала бы вам обратиться к такой нью-мексиканской раджасической традиции только в том случае, если ваша конституция - капха. Для остальных людей все эти острые продукты будут чересчур тяжелыми.

Чтобы сделать блюдо чуть менее раздражающим для ваты, можно замочить бобы лима на ночь, а перед тем, как подавать на стол, добавить немного гхи или оливкового масла. Но даже в таком случае это блюдо будет слегка выводить вату из равновесия (умеренно + вата).

Успокаивающий суп

Время приготовления: 1 час

Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, 0 капха

На 4 порции 

Довести до кипения в суповой кастрюле:

- 1/4 стакана целого сухого горошка
- 1/2 стакана пророщенных бобов мунг
- 1 стакан длиннозерного коричневого риса
- 1/8 чайной ложки асафетиды
- 1-2 столовые ложки кунжутного масла
- 2-3 см свежего корня имбиря, мелко нарезанного
- 2 небольших зубчика чеснока, давленных
- 8 стаканов чистой воды

Убавить огонь до среднего и варить без крышки, примерно, в течение 50 минут, при необходимости добавляя воды. Засыпать в суп:

- 1 стакан свеженарезанной итальянской (кудрявой) петрушки
- 1/2 стакана кабачков, нарезанных
- 1/2 чайной ложки сушеного орегано
- 2 чайные ложки сушеного базилика

Варить, пока овощи не станут мягкими. Подавать с гхи.



Нюансы приготовления пищи

Опытный аюрведический повар Уша Лад рекомендует: когда возможно, оставляйте кастрюлю на огне без крышки, чтобы избыток воздуха, вайю, выходил из пищи и смешивался с окружающим воздухом. Медленная варка способствует выходу из еды избытка вайю, что отмечает и Мелани Сакс в своей книге "Аюрведическая забота о красоте". Это особенно полезно делать, когда вы готовите "воздушные" продукты (например, бобовые) и для людей "воздушного" типа (в частности, с конституцией вата). Кроме того, такая процедура значительно облегчает пищеварение, при котором вы не будете страдать от избытка "ветра" (во всех его разновидностях). В то же время, при таком способе приготовления пищи у вкусов появляется больше возможностей для смешения и дополнения друг друга.

Я часто рекомендую готовить под давлением - это более быстрый и экономный подход к приготовлению блюд, требующих длительного времени. Блюда, приготовленные под давлением, стимулируют движение медленной земли, капхи, направляя его в нужное русло. Когда вы готовите под давлением, не закрывайте кастрюлю крышкой с давлением, пока не показался первый пар. После этого можно активировать давление. Это также поможет выводу из продуктов избытка вайю. При этом, более медленные способы приготовления лучше успокаивают воздух (с западной научной точки зрения, таким образом происходит взаимообмен некоторых витаминов, растворяющихся в воде, которые пропадают вместе с паром).

Быстрый суп из черных бобов

Время приготовления: 15 минут

Саттвическое блюдо на грани раджасического (слишком много лимона), + вата, 0 питта, 0 капха

На 3-4 порции 

Довести до кипения в кастрюле среднего размера:

1 1/2 стакана вареных черных бобов

1 1/2 стакана чистой воды

2 столовые ложки лука, мелко нарезанного

Убавить огонь и варить, не накрывая крышкой (таким образом можно выпустить из бобов избыток вайю, воздуха). Примерно через 10 минут добавить:

1 небольшой зубчик чеснока, давленный (по желанию)

1/8 чайной ложки семян тмина

1/2 чайной ложки соли

Прямо перед тем, как подавать суп, добавить:

1 помидор небольшого размера, нарезанный

1/3 стакана свежевыжатого лимонного сока

1 столовую ложку оливкового масла первого отжима

Украсить:

свежими листьями кинзы, нарезанными (по желанию)

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: К этому супу можно подать тако(мексиканские лепёшки) с авокадо.

Суп из колотого гороха

Время приготовления: 1 час 30 минут, большая часть - без присмотра

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, - капха

На 3-4 порции   

Довести до кипения в кастрюле среднего размера:

1 стакан колотого гороха

6-8 стаканов воды (или чуть больше, если необходимо)

1 большую морковь, нарезанную кружками

2-3 см свежего корня имбиря, очищенного от кожицы и мелко нарезанного

1/2 чайной ложки целых семян тмина

1/2 чайной ложки куркумы

Убавить огонь до среднего и варить без крышки, пока горох не станет мягким, около 1 часа. Добавить воды, если будет необходимо. Когда суп практически готов, добавить:

1 чайную ложку соли

свежемолотый черный перец по вкусу

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: Это нетрадиционное, но очень вкусное и несложное для пищеварения блюдо, разновидность обыкновенного горохового супа. Хорошо сочетается с "Печеньем Бабочка" (стр. 230) и легким салатом.

Плиты

Я помню, как однажды проснулась на рассвете в своем номере на 36 этаже высотной государственной гостиницы в Нью-Дели и выглянула в окно. Далеко внизу, в тени западной стены небоскреба, люди уже начали разжигать огни, чтобы приготовить себе утренний чай и кашу. Стены их жилищ были сделаны из картонных коробок, и, честно говоря, я понятия не имею, какое топливо они использовали для своих костров. Но дым и аромат их еды поднимался очень высоко, и это было еще одним свидетельством того, как много у нас, людей, разных способов готовить пищу.

В нашей стране, обычно, вы можете воспользоваться либо газовой плитой, либо электрической, а иногда, для разнообразия, можно установить мангал и приготовить шашлыки на свежем воздухе. Если у вас не так много денег, вас вполне может удовлетворить электроплитка. Для людей, заботящихся о сохранности окружающей среды, электрические плиты предпочтительнее, чем газовые - ведь последние известны тем, что постоянно выпускают в воздух побочные продукты, не говоря уже о том, что газовые трубы часто протекают. Однако многие опытные повара утверждают, что на газовой плите готовить гораздо приятнее, так как она быстрее реагирует на изменение температуры, чем любая электроплита. Кроме того, газовые плиты намного экономичнее, с точки зрения потребления энергии. Если вы выбрали газовую плиту, нужно обязательно позаботиться о хорошей вытяжке (трубе и вентиляторе). Меня иногда поражает, сколько в нашей стране установлено газовых плит без какой бы то ни было вытяжки. Если у вас газовая плита, она должна быть установлена в закрытом помещении, без непосредственного доступа к комнатам, где спят люди. Если у вас в семье есть люди с хроническими дыхательными проблемами, возможно, их болезнь связана с утечкой газа из плиты.

В наши дни все большее распространение получают солнечные печи, которые действительно чисты, потребляют очень мало энергии и гораздо экономичнее в финансовом плане. Практически, они представляют собой не самый технологичный эквивалент глиняного горшка - вы кладете в них продукты с утра, а вынимаете готовое блюдо несколько часов спустя.

Овощной бульон

Время приготовления: 30 минут или чуть больше
Саттвическое блюдо, - вата, - питта, - капха

На 2 л



Довести до кипения в большой суповой кастрюле:

3 л воды

1 небольшую луковицу, целую

3 пучка сельдерея

2 лавровых листа

1/2 чайной ложки сушеных листьев чабреца

1 чайную ложку соли

2 стакана овощей - морковь, шпинат, петрушка

1 зубчик чеснока, целый

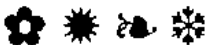
Накрыть крышкой, убавить огонь и варить в течение получаса или чуть больше. Чем дольше вы держите бульон на огне, тем вкуснее он получится. Выньте овощи и лавровые листья, и бульон готов.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Овощной суповой бульон

Время приготовления: 30 минут или чуть больше
Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, - капха

На 6 стаканов



Довести до кипения в суповой кастрюле:

8 стаканов чистой воды

2 пучка сельдерея

1 лук-порей небольшого размера

1 помидор среднего размера (по желанию)

1 чайную ложку соли

1 сладкий картофель

Накрыть крышкой, убавить огонь и варить в течение получаса или чуть больше. Процедить все остатки овощей. Полученный бульон можно использовать для любого рецепта.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Овощной суповой бульон II

Время приготовления: 45 минут или чуть больше
Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, - капха

На 2 л  

Довести до кипения в большой суповой кастрюле:

- 1 початок кукурузы
- 1 луковицу небольшого размера
- 1 зубчик чеснока, неочищенный
- 1 крупную морковь
- 1 лавровый лист
- 1/2 чайной ложки семян тмина
- 1 чайную ложку соли
- 2 картофелины (по желанию)
- 2 пучка сельдерея (по желанию)
- 10 стаканов воды

Убавить огонь до среднего и варить, с закрытой крышкой, до готовности. Это базовый суповой бульон для "Сопа де элиоте", стр. 127.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: Если у вас уже есть готовый бульон, просто добавьте 1/2 чайной ложки тмина, чтобы он был примерно похож на этот рецепт.

Как готовить в соответствии с погодой

Изменения погодных условий заставляют меняться и нас самих, подстраиваясь под ту или иную погоду. Наши тела (микрокосм) существуют и функционируют в рамках макрокосма, окружающей среды. Зачастую, когда происходит резкая смена погоды (например, неожиданный снегопад поздней весной), организм человека проявляет признаки адаптации к таким переменам. Такая адаптация может выражаться в быстром появлении насморка, усталости, головных болей

или симптомов, похожих на грипп (если этого не происходит, ничего страшного). Таким образом ваши доши реагируют на подобную смену баланса, пытаетесь найти и восстановить здоровое состояние. Не нужно паниковать. Просто подумайте о том, чем вы питаетесь и какой образ жизни ведете, взгляните на произошедшие изменения и постарайтесь сами измениться в соответствии с ними. В приведенном только что примере преобладает капха - холодная и сырая погода, насморк, ощущение тяжести. В таких обстоятельствах, вам следует уделить больше, чем обычно, внимания своей капхе - нужно питаться более легкой, сухой, теплой и свежей пищей. В подобных случаях я доверяюсь очищающей "диете полярности" (см. Приложение 5), которая меня никогда не подводит.

Подобным образом, если погода вдруг становится жаркой и сухой, или ветреной и промозглой, вам тоже нужно правильным образом реагировать, оказывая необходимую поддержку остальным дошам - питте и вате, соответственно. Такие изменения в погодных условиях, скорее всего, требуют от организма более ярко выраженной реакции, когда происходят в период смены времен года, как это обычно и происходит. В этих условиях у организма появляется возможность установить более глубокий баланс, и вы можете воспользоваться ей сполна.

Говоря чуть более конкретно, в жаркую погоду я использую больше охлаждающих приправ - в частности, кинзы, шафрана и мяты. Когда на улице холодно, можно добавлять в пищу больше свежего острого имбиря, чтобы лучше согреться. Если же погода влажная и сырая, я выбираю продукты, обладающие осушающими свойствами, такие как ячмень. Когда на улице сухо, я стараюсь использовать увлажняющие вещества, добавляя в пищу больше гхи или растительного масла. Ваш собственный выбор продуктов, помогающий приспособиться к погодным условиям, будет зависеть от ваших личных предпочтений и конституции.

Основные блюда

- успокаивает или стабилизирует данную конституцию

+ раздражает или укрепляет данную конституцию

О нейтральный эффект

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ блюдо полезно для людей с повышенной чувствительностью к продуктам (см. стр. 350)

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ блюдо, соответствующее терапии полярности(см.стр. 363)



ВЕСНА весеннее блюдо



ЛЕТО летнее блюдо



ОСЕНЬ осеннее блюдо



ЗИМА зимнее блюдо



Паэлья

Время приготовления: 50 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха

На 4 порции



Вымыть 1 стакан сырого риса басмати

Довести до кипения в кастрюле с:

1/2 чайной ложки соли

2 1/2 стакана чистой воды

Накрыть крышкой и убавить огонь до слабого. Варить до готовности, около 45 минут.

Вымыть и подготовить:

1 стакан соцветий брокколи

2 помидора, нарезанных кубиками (можно не использовать)

1 столовую ложку красного сладкого перца, мелко нарезанного (по желанию)

1 стакан свежего горошка, лущеного

2 столовые ложки свежей петрушки, мелко нарезанной

Когда рису остается около 20 минут до готовности, можно начать обжаривать овощи. Если рис будет горячим, а овощи как раз только что приготовленными, вы сможете добиться самого свежего вкуса и внешнего вида паэлья. Нагреть в большой сковороде на среднем огне:

1 столовую ложку гхи

1 столовую ложку оливкового масла холодного отжима (лучше всего - первого отжима)

Добавить:

1/8 чайной ложки целых семян тмина

1 большой зубчик чеснока, давленный

Обжаривать тмин и чеснок в течение одной-двух минут. Затем выложить на сковороду овощи: сначала брокколи, после них помидоры, сладкий перец, горошек (выложив брокколи, слегка прибавьте огонь на несколько минут, чтобы они немного подсохли, а затем снова убавьте чуть ниже среднего). Убедитесь, что все овощи хорошо пропитались маслом и специями. Готовить без крышки, пока они не станут мягкими, а затем выключить огонь. Когда рис готов, добавить в него овощи и перемешать, затем добавить петрушку,

1/32 чайной ложки шафрана
1/8 чайной ложки кайеннского перца (можно положить меньше)

Подавать.

Я обычно добавляю к овощам 2 столовые ложки свежих орехов кешью чтобы добиться несколько иного вкуса паэлы.

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха

Моя любимая окра-гамбо

Время приготовления: 1 час 45 мин., если нет готового овощного бульона. Если есть, приготовление займет меньше часа. Опять же, большая часть этого времени - без присмотра.

Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, 0 капха

На 12 порций   

Сначала приготовить "Овощной бульон" (стр. 140)

После этого нагреть в большой кастрюле с толстыми стенками:
1 столовую ложку растительного масла (подойдет оливковое, кунжутное или подсолнечное)

Высыпать в кастрюлю

1 столовую ложку муки (например, муки из цельной пшеницы или ячменной муки)

Обжаривать муку в масле на среднем огне, периодически помешивая, пока она не приобретет цвет жженого сахара. Когда цвет станет именно таким (темно-коричневым), добавить:

1 небольшую белую луковицу, мелко нарезанную

1 крупный сладкий перец (красного, желтого или зеленого цвета), нарезанный

Готовить на среднем огне, пока лук и перец не станут мягкими, но не коричневыми. Вылить в кастрюлю овощной бульон, предварительно процедив его.

Добавить:

1 пучок сельдерея, мелко нарезанного

3 свежих помидора, нарезанных

30 шт. свежей окры, нарезанной кружками

1/3 стакана сырого риса басмати

Готовить, пока овощи и рис не перемешаются и не станут мягкими, около 45 минут на слабом огне. Добавить:

1/2 чайной ложки сушеного чабреца

1/8 чайной ложки кайеннского перца

3 столовые ложки свежей петрушки, мелко нарезанной
соль по вкусу

Подавать в подогретых мисках.

Примечание: Если у вас есть время и настроение, попробуйте поэкспериментировать с цветом. Если в вашем холодильнике найдутся желтые помидоры, попробуйте соединить их с красным сладким перцем и зеленой окрой, или наоборот. У вас получится очень привлекательное на вид блюдо! В сочетании с горячими "Хлебцами из кукурузы" или "Бисквитами из сладкого картофеля", каким-нибудь простым салатом и "Чесночной заправкой", оно может представлять собой сытный обед. А если сделать еще "Очень ягодный пирог" на десерт? Можно пойти и более легким путем - пусть ваши гости после ужина отдыхают и беседуют, а вы, чуть погодя, предложите им чай и "Дыню со свежей малиной".

Еще один очень вкусный суп, который может стать отличным основным блюдом - это "Восточный суп от Айви", стр. 122.

Дал, сокращающий аму

*Время приготовления: 3 дня для проращивания мунг-бобов, от 30 минут до 1 часа на сам процесс приготовления супа
Саттвическое блюдо**

На 5-6 порций 

Выложить в кастрюлю под давлением:

2-3 стакана пророщенных бобов мунг

3-4 стакана воды

Активировать давление и варить около 2 минут. Или варить бобы в закрытой кастрюле, пока они не станут мягкими. Смешать бобы

и бульон в блендере. Отставить в сторону. В суповой кастрюле из нержавеющей стали нагреть:

1 1/2 столовые ложки гхи или оливкового масла

Выложить в кастрюлю:

3-5 см свежего корня имбиря (1-2 столовые ложки), очищенного от кожицы и тонко нарезанного

1-3 зубчика чеснока, давленого (не использовать при повышенной питте)

1/2-1 чайную ложку семян тмина

1 чайную ложку семян кориандра

1/2 - 1 чайную ложку свежемолотого черного перца

2-3 лавровых листа

по 1/8 чайной ложки семян фенхеля, асафетиды, корицы и кардамона

Перемешать, чтобы все ингредиенты пропитались маслом. Добавить к пряностям и маслу

2-3 стакана нарезанных овощей (возможные варианты - брокколи, морковь, зелень, брюссельская капуста, стручковая фасоль или спаржа)

Перемешать, чтобы овощи пропитались маслом. Готовить пару минут, затем добавить:

еще 4-6 стаканов воды

Тщательно перемешать. Довести до кипения, затем убавить огонь и варить под крышкой, пока овощи не будут готовы. Добавить в суповую кастрюлю размолотые бобы мунг. Перемешать. Снова довести до кипения. Убавить огонь и варить суп еще 5 минут. Добавить больше воды, если вы хотите добиться более жидкой консистенции. Добавить

1/2 чайной ложки соли, или по вкусу

Примечание: Этот рецепт мне рассказала Айви Бланк. Он основывается на блюде, которое готовят доктора Смита и Панкадж Нарам из Бомбея. Такой суп специально предназначается для сокращения количества амы и обеспечения отдыха для пищеварительного тракта во время болезни, периода реабилитации или терапии омоложения. Бобы мунг, по своей природе, обладают охлаждающим действием, но в этом рецепте становятся чуть теплее, благодаря добавлению имбиря и других согревающих пряностей. Количество пряностей и виды овощей в супе можно изменить,

чтобы приспособить к индивидуальным требованиям организма. Такой суп может служить отличным основным блюдом, которое, если хотите, можно подавать несколько раз в неделю, чтобы предоставить организму необходимый отдых.

Вариант 2: Если вы готовите это блюдо во время прохождения терапии панчакарма, следует увеличить количество растительного масла или гхи до 5-6 столовых ложек, чтобы получить наилучший эффект. При процессе панчакармы всегда требуется дополнительное промасливание продуктов.

* - вата, - питта, - капха (без чеснока)

* - вата, + питта, - капха (с чесноком)

Кичади

Время приготовления: от 45 минут до 1 часа
Саттвическое блюдо, - вата, - питта, - капха

На 2-3 порции



Тщательно промыть:

1/2 стакана риса басмати

1/2 стакана пророщенных бобов мунг

Выложить рис и бобы в кастрюлю средних размеров. Добавить туда:

4 стакана чистой воды (или более того)

от 1 чайной ложки до 2 столовых ложек натертого свежего корня имбиря (чем выше уровень питты, тем меньше следует класть имбиря)

1 лавровый лист

щепотку асафетиды

1/4 чайной ложки семян тмина

1/2-1 чайную ложку семян кориандра

1 чайную ложку (с горкой) сушеных листьев орегано

Довести до кипения, затем убавить огонь до среднего. Накрывать крышкой и варить. Или варить без крышки, добавив больше воды, по необходимости. Пока готовятся бобы и рис, вымыть и нарезать:

- 2 моркови
- 1 молодой кабачок
- 1/2 стакана брокколи
- 2 столовые ложки петрушки
- 1 зубчик чеснока, давленный (по желанию)

Сразу же добавить в рис бобы и нарезанную морковь. Примерно через полчаса после начала варки положить в кичади кабачки, брокколи, петрушку и чеснок. Когда все ингредиенты готовы, снять кастрюлю с плиты и добавить:

1 столовую ложку гхи или оливкового масла первого отжима (по желанию)

соль по вкусу

Перемешать. Можно подавать вместе с:

свеженарезанными листьями кинзы в качестве украшения

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: Кичади (произносится "ки-ча-ри", с небольшим смешением звуков "р" и "д") - важнейшее блюдо в рамках аюрведической терапии, и его можно есть в любое время, когда захочется. Чем больше оно напоминает по консистенции суп, тем легче будет организму переварить его. Всегда можно добавить воды, чтобы получить необходимую вам консистенцию. Относительно несложно приготовить кичади так, чтобы это блюдо максимально успокаивающе подействовало на любую из дош. Например, если вас больше всего волнует вата, добавьте больше воды, чтобы кичади был похож на суп, варите не меньше часа, а то и больше, и не жалейте гхи и свежемолотого черного перца. Для питты следует уменьшить количество имбиря, не переусердствовать с черным перцем и положить чуть побольше кинзы и семян кориандра. Опять же, лучше варить подольше, это поможет успокоить питту. Что же касается капхи, то кладите как можно больше имбиря, не экономьте на черном перце (вообще, можно добавить любых пряностей, которые вам по вкусу), варите не так долго (выясните при помощи экспериментов, какая продолжительность варки подходит вам лучше всего) и кладите как можно меньше гхи, растительного масла и соли.

Если вам понравится этот рецепт, множество его разновидностей вы можете отыскать в "Аюрведической кулинарной книге" (Морнингстар и Десаи). Кроме того, я уверена, что ваш творческий ум и возможности кухни позволят самостоятельно разработать немало отличных вариаций кичади. Это блюдо можно приготовить с раннего утра и съесть на обед или ужин. Кичади - отличное основное блюдо, которое может заменить целый обед, и при этом, оно благотворно повлияет на все доши.

С другой стороны, если вы старательно питались кичади днем и ночью в течение месяца, и уже не можете смотреть на это блюдо, можно немного от него отдохнуть. Полистайте данную книгу, и вы найдете здесь немало других аюрведических рецептов, которые могут оказаться не менее привлекательными.

Вариант 2: Для третьего дня ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ: Вымыть рис басмати и пророщенные бобы, как указано выше. Выложить их в кастрюлю с водой, добавить асафетиду, тмин, кориандр, 1/4 чайной ложки свежемолотого черного перца и 1 столовую ложку подсолнечного масла. Варить, как в рецепте. Из овощей взять нарезанную морковь, сладкий картофель кубиками, пастернак и/или свежий горошек. Не добавлять в конце гхи и оливковое масло. Украсить, если есть желание, нарезанными листьями кинзы. Соль по вкусу.

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, - капха

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3

"Любите людей. Служите людям. Кормите людей".

Ним Кароли Баба, в ответ на вопрос, что следует делать прежде всего, если человек хочет начать духовную практику.

Терапевтическое применение гхи

Корову в Индии почитают как священное животное. Коровье молоко и сливочное масло, которое в очищенном виде называется гхи, в аюрведе приравнены к молоку матери и являются абсолютно необходимыми продуктами для сохранения здоровья и хорошего самочувствия. Однако, чтобы выполнять эти свои функции, они должны быть чистыми. Многие жители западных стран беспокоятся о том, что употребление гхи будет способствовать повышению уровня холестерина или наполнять их рацион питания ненужным жиром. Могу вас успокоить - если использовать гхи в контексте аюрведического образа жизни, это вряд ли случится. Хотя, разумеется, если применять гхи не по назначению, оно может принести и некоторый вред.

Постараюсь объяснить: гхи, в отличие от сливочного масла, стимулирует здоровое течение жидкостей в организме. Сливочное масло иногда создает закупорки, а гхи устраняет любые преграды на пути жидкостей организма. Ни одно другое вещество так не стимулирует обращение жидкостей в теле, как гхи. Известно, что оливковое масло холодного отжима стимулирует течение желчи от печени и желчного пузыря, и потому устраняет закупоривание в этой области организма. Но гхи делает то же самое в рамках всего тела.

В то же время, гхи укрепляет оджас, наш запас жизненной энергии, который является основой для хорошего здоровья и самочувствия. Через посредство оджаса, гхи также питает теджас, огонь нашего мозга. Таким образом, укрепляются разум, энергия, уверенность, понимание и память.

Гхи обладает омолаживающим действием на вату и питу, а если употреблять его в умеренных количествах, то оно также укрепляет и капху. Подробное описание процесса приготовления гхи см. на стр. 244. В наши дни очень важно приобретать натуральное сливочное масло, которое служит основой для получения гхи. Не обязательно охлаждать гхи - на самом деле, когда вы это делаете, охлаждение несколько заедляет его положительный эффект.

Существует немало практических способов применения гхи в терапии. Д-р Васант Лад очень подробно описывает их в своей книге "Аюрведа: Наука самоисцеления". Перед сном и после пробуждения можно взять немного гхи на мизинец и аккуратно помассировать носовые пазухи. Эта процедура,

которая называется насыя, очищает дыхательные пазухи, а также обеспечивает более ясное восприятие и может улучшить зрение. Гхи можно использовать, особенно для ваты, и как простое слабительное - если принимать его по 1-2 чайной ложки на стакан горячего молока, опять же перед сном. Если добавлять гхи в пищу, оно стимулирует агни (огонь пищеварения), а также все остальные пищеварительные соки и энзимы.

Наружно гхи можно применять в форме гхрита, или лекарственного гхи с добавлением корня солодки. Оно особенно помогает при заживлении ран. В книге "Аюрведа: Наука самоисцеления" д-р Лад рассказывает, как сделать свой собственный гхрит из гхи и солодки или аира. В аюрведической практике применяется немало разновидностей лекарственного гхи. Например, гхи в сочетании с горькими лекарственными травами, такими как барбарис, успокаивает питту, помогает при повышенной температуре и закупорке печени. В сочетании с шатавари гхи применяют для улучшения способности к производству потомства. Если добавить подводящие травы, гхи может даже помочь в лечении колита и язвы желудка.

Нельзя забывать о том, что гхи следует применять в рамках программы аюрведической терапии. Обычно удачливый и мудрый человек проводит панчакарму (аюрведическую программу очищения организма) один-два раза в год, во время смены времен года или по назначению врача. Панчакарма, в сочетании со здоровым образом жизни, легким сбалансированным питанием и вниманием к своим родственникам и друзьям, помогает сохранять и поддерживать гармонию - как внутреннюю, так и внешнюю. И все же, для нас, западных людей, подобный образ жизни чаще всего кажется, до какой-то степени, необычным и странным. Если добавлять немного гхи в рис, кичади, тушеные овощи или свежее горячее молоко, это, вне всяких сомнений, будет для нас полезно. Едва ли имеет смысл добавлять гхи к замороженным продуктам (хотя считается, что оно может служить лекарством даже в случае отравления!). Если каждый день объедаться десертами с большим количеством гхи, от этого тоже вряд ли следует ожидать пользы для здоровья. Употреблять гхи необходимо, полагаясь на свой здравый смысл и благоразумие и не выходя за рамки аюрведических принципов. Как обычно, выбор остается за нами.

Голубцы из капусты

Время приготовления: 50 минут на весь процесс приготовления

*Саттвическое блюдо, умеренно + вата, немного + питта,
- капха*

На 4-6 порций ❄️

Нагреть духовку до 150°C и поместить на 10 минут

1 небольшой кочан капусты, красной или белокочанной

Листья должны стать достаточно мягкими, но не разваливаться. Отложить в сторону. Приготовить одну порцию

"Каши с луком-пореем", стр. 242

Слегка промаслить противень из нержавеющей стали или стекла. Аккуратно отделить капустные листья от кочана, оставляя лучшие из них для голубцов, а обрывками листьев выложить дно противня. Если это сделать, голубцы не пристанут к поверхности противня.

Выложить по одной столовой ложке каши с луком-пореем на каждый капустный лист. Загнуть концы листа и аккуратно завернуть голубец. Печь без крышки в течение 20-25 минут.

Украсить:

жареными семенами кунжута

Можно также вырезать сердцевину кочана капусты и наполнить ее кашей, чтобы получилось небольшое "гнездо" - такой способ приготовления голубцов выглядит особенно привлекательно.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4

Пирог с кинзой

Время приготовления: 1 час 30 минут, большая часть - без присмотра

Умеренно раджасическое блюдо*

На 1 пирог (20-25 см)



Приготовить и испечь:

1 порцию теста для пирога, 20-25 см, "Тесто капха", стр. 307

Когда тесто готово, убавить огонь в духовке до 175°C. В небольшой кастрюле подогреть

2 столовые ложки оливкового масла или гхи

Обжарить до мягкости, но не до коричневого цвета:

3 столовые ложки лука, мелко нарезанного

1 зубчик чеснока, давленный

Высыпать в масло и размешать при помощи вилки:

1 столовую ложку муки цельной пшеницы или ячменной муки

Медленно долить

1/2 стакана соевого молока или свежего коровьего молока

Накрыть крышкой и держать на слабом огне, пока не загустеет (около 5 минут), часто помешивая. Добавить:

1/2 чайной ложки соли

1/8 чайной ложки кайеннского перца



Смешать в блендере:

2 яйца (предпочтительно)*

1/2 стакана или чуть больше молока

250 г тофу

1/2 чайной ложки свежесжатого лимонного сока

1 стакан свежих листьев кинзы, мелко нарезанных и слегка

примятых

Залить смешанные ингредиенты кремовым соусом, добавив:

1 спелый авокадо, нарезанный кубиками (по желанию)

Вылить в "Тесто для капхи" и выпекать 45 минут при 175°C или пока нож не будет выходить из теста чистым. Можно подавать горячим или холодным. Особенно вкусным пирог станет, когда немного остынет.

* - вата, 0 питта, 0 капха (с соевым или рисовым молоком, без авокадо)

* - вата, немного + питта, + капха (с коровьим молоком и с авокадо)

Древняя буддистская поговорка гласит: "Глазами можно увидеть развевающиеся флаги, но ветер разглядеть нельзя". Эта фраза помогает чуть глубже понять принцип кармы - по крайней мере, как я объясняю для себя его действие в повседневной жизни. На более физическом уровне, это выражение также объясняет отношение аюрведы к работе наших тел. Нам далеко не всегда точно известно, что "что-то не так", но мы очень часто начинаем подозревать о нарушении окружающей нас или внутренней гармонии еще до того, как такая дисгармония проявится в реальности. Возьмем простой и наглядный пример - если съесть слишком много пищи, нарушающей баланс ваты, или продукты в сочетании, которое отрицательно скажется на вате, то даже если вы не догадываетесь о том, что это может произойти, организм сам начнет размахивать флагом (в данном случае, скоплением излишних газов), чтобы дать вам знак, не так ли?

Картофельная фритатта

Время приготовления: 30 минут

Раджасическое блюдо, 0 вата, немного + ПИТТА, немного + капха

На 2-4 порции    

Вымыть

12 молодых картофелин небольшого размера, нарезанных кубиками или на четвертинки

1 столовую ложку лука, мелко нарезанного

1 чайную ложку свежего розмарина, мелко нарезанного

Обжарить овощи на среднем огне на тяжелой сковороде с:

1 1/2 столовой ложки оливкового масла первого отжима

Периодически помешивать. Накрыть крышкой и жарить 10-15 минут. Сбить:

6 свежих яиц

соль и перец по вкусу

Вымыть и нарезать:

1 столовую ложку свежей петрушки, мелко нарезанной

1 стакан свежего шпината или мини-капусты, нарезанных

Когда картофель стал мягким, вылить яйца на сковороду поверх него. Добавить зелень и накрыть крышкой. Готовить на слабом огне, пока яйца не загустеют. Накрыть сковороду тарелкой, перевернуть сковороду, чтобы картофель оказался на тарелке. Подавать незамедлительно.

Примечание: Это легкое основное блюдо. К этому рецепту требуется хороший кусок хлеба - например, "Кекс с имбирем и грушами" (стр. 211) или "Вариация на тему бостонского черного хлеба" (стр. 212).

Чеснок и лук

Вкусные приправы. Бывает ли их слишком много? В индийских ресторанах лук и чеснок кладут во все блюда подряд, но в традиционной аюрведической кулинарии все обстоит несколько иначе. Чеснок считается раджасическим, а иногда и тамасическим продуктом. Лук, по своим свойствам - исключительно тамасический продукт. К тому же, оба они раздражают *ПИТТУ*. В течение нескольких лет я очень принципиально относилась к чесноку и луку и при любой возможности старалась от них отказываться. Однако затем я стала замечать, что другие опытные аюрведические повара, к которым я отношусь с большим уважением, все-таки используют их, хотя и в небольших количествах (помимо всего прочего, у нас на огороде в тот год очень хорошо уродился чеснок, что стало дополнительным искушением для того, чтобы снова попробовать применять его на кухне). Общее правило для людей с конституцией *ПИТТА*, которые следуют строгому саттвическому рациону питания, можно сформулировать так: не больше одной крупной луковицы и одного-двух зубчиков чеснока в неделю (или меньше, если хотите). Людям с конституцией *КАПХА* на саттвической диете я рекомендую столько же лука и четыре, или чуть больше, зубчика чеснока (опять же, если хотите) - такое количество не принесет никакого вреда здоровью.

Людям-*ВАТА* следует есть поменьше лука (лучше всего — в вареном виде), в зависимости от того, как он будет влиять на пищеварение, и 2-3 зубчика чеснока в неделю, если будет желание. Если нагреть чеснок в растительном масле, это усиливает его лечебные свойства. Еще одна положительная деталь - чеснок может оказывать омолаживающее действие, особенно на людей с конституцией *ВАТА*.

Сама я все чаще замечаю, что, по возможности, вместо обычного лука использую лук-порей. У него более мягкий и сладкий вкус, поэтому лук-порей чуть меньше раздражает *ПИТТУ*, чем обычный лук. Лук-шалот обладает схожими свойствами с луком-пореем.


Кроме того, на количество лука и чеснока в вашем рационе может влиять и ваш повседневный распорядок деятельности. Если вы ведете спокойную, размеренную жизнь, заняты легкой или умственной работой, то этих продуктов вам потребуется меньше, чем если бы вы находились в постоянном состоянии борьбы и конкуренции или были заняты тяжелым физическим трудом - например, как строитель, спортсмен или официантка.

Забота о вкусах детей в доме тоже может заставить (или убедить?) повара перейти к более саттвическому рациону питания.

Аппетитный овощной пирог

Время приготовления: 1 час 15 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, 0 капха*

На 1 пирог (20-25 см) 

Приготовить тесто:

"Тесто для пирога из ячменной или пшеничной муки", стр. 305

Поставить в холодильник на 30 минут, чтобы тесто охладилось, пока вы готовите начинку. Вымыть:

3 стакана сладкого картофеля, молодого, очищенного от кожуры и нарезанного кубиками

2 стакана стручковой фасоли, нарезанной вдоль

1 столовую ложку лука или лука-порея, мелко нарезанного

2 столовые ложки сельдерея, мелко нарезанные

1 1/2 столовые ложки свежего корня имбиря, очищенного от кожицы и натертого на терке или очень мелко нарезанного

Обжарить лук, сельдерей и имбирь в большой сковороде на

1 столовой ложке кунжутного масла

Вылить в сковороду

1 1/2 стакана соевого молока или свежесквашенного коровьего молока (вскипятите еще 1/2 стакана молока, которые потребуются в дальнейшем)

Нагреть содержимое сковороды на среднем огне. Добавить:

сладкий картофель

стручковую фасоль

1/2 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки корицы

1/2 чайной ложки молотого тмина

Накрыть крышкой и готовить на среднем огне 20-30 минут или пока овощи не станут мягкими. Мелко нарезать

2 столовые ложки сырого миндаля, бланшированного

Отставить в сторону (миндаль будет использоваться для украшения пирога). Смешать в стакане:

1/2 стакана соевого или коровьего молока

1 чайную ложку муки

Вымыть и нарезать:

1 столовую ложку свежей петрушки, мелко нарезанной

Нагреть духовку до 175°C. Когда тесто остыло, выложить его на противень, проколоть в 5-6 местах и отставить в сторону. Добавить молоко, муку и петрушку в готовые овощи и перемешать. Выложить начинку на тесто, обсыпать сверху нарезанным миндалем и:

1 столовой ложкой сырых семян кунжута




Выпекать 20-30 минут или до готовности. Подавать горячим.

* Этот рецепт станет наиболее нейтральным по действию для капхи, если использовать соевое молоко и ячменную муку, а наиболее успокаивающим для ваты - с коровьим молоком и мукой из цельной пшеницы. И те, и другие компоненты окажут успокаивающее воздействие на питту.

Энчилады с мексиканским соусом от Дори

Время приготовления: 1 час 15 минут

*Саттвическое блюдо, - вата, немного + питта, + капха**

На 4-6 порций или 12 энчилад   

Мексиканский соус (на 2 л соуса):

Обжарить в 2 столовых ложках подсолнечного масла на слабом огне до мягкости:

1 небольшую луковицу, нарезанную

2 зубчика чеснока, давленных

Добавить на сковороду:

1 чайную ложку молотого красного перца чили

1 чайную ложку какао

Пока обжаривается чили, размолоть в мелкий порошок:

2/3 стакана сырых тыквенных семян

Выложить молотые тыквенные семена на сковороду и продолжать Жарить на слабом огне еще 10-15 минут. Теперь пора добавить:

2 столовые ложки кунжутного тахини

1 пита из кукурузной муки, раскрошенная (руками)

1/4 чайной ложки семян тмина

1/8 чайной ложки корицы

1/4 стакана изюма

Тщательно перемешать. Да, согласна, это совершенно невероятный подбор ингредиентов. Тем не менее, из него получается отличный соус. Сразу же, в несколько приемов, вылить в него, помешивая по ходу:

около 8 стаканов кипящей воды

1 чайную ложку тростникового сока

Оставить соус на огне еще примерно на 1 час, помешивая периодически (или часто, если будет желание). Подавать горячим вместе с энчиладами, рецепт которых приводится ниже.

Начинка для энчилад:

Сварить на пару:

3 кабачка и/или желтых тыквы средних размеров, нарезанных кубиками

Перемешать с:

1/2 стакана сырых кедровых орехов

солью по вкусу

Нагреть сковороду на сильном огне в течение минуты. Затем, один за другим, нагревать на ней:

12 пит из кукурузной муки, добавив на сковороду

каплю растительного масла

Выкладывать питы, по одной, на горячую сковороду. Перевернуть, как только пита нагреется и размякнет, через пару секунд снять с огня. Если ваши питы не нагреваются и не становятся мягкими, нужно посильнее нагреть сковороду, прежде чем класть на нее питы. Если питы становятся жесткими, то вы слишком долго держите их на сковороде (или вам попались черствые питы). В таком случае, на жесткую питу, пока она находится на сковороде, можно капнуть немного воды, что очень часто помогает ее размягчить.

* Людям с конституцией капха рекомендуется разбавить соус водой, чтобы он оказывал более успокаивающее действие.

Примечание: "Пюре из сладкого картофеля" (стр. 228), с добавлением обжаренного кунжутного масла, тоже можно использовать как неплохую (и не менее неожиданную) начинку для этих энчилад. Мексиканский соус также отлично подходит к рису, вареным овощам. Большое спасибо моей подружке Долорес Кьяппоне за этот рецепт.

Соль

Небольшое количество соли может правильным образом воспламенить огонь пищеварения (агни). В некоторых аюрведических лекарственных рецептах соль, в умеренных количествах, применяется для улучшения пищеварения. В аюрведе больше ценится каменная соль, которая обладает более сильным влиянием на агни, и именно ее чаще всего назначают в сочетании с лекарственными травами. Каменную соль всегда можно отыскать в индийских продуктовых магазинах.


Если употреблять слишком много соли, она может вызвать язву, повышенное кровяное давление и другие подобные состояния, характерные для повышенного уровня питты в организме. В консервированных продуктах соль часто содержится в пугающих количествах (то же самое можно сказать о продуктах "фаст-фуд" и других ресторанных блюдах). Такой избыток соли может привести к раздражению как питты, так и капхи. В свежих продуктах, приготовленных должным образом, обычно содержится всего 10% от объема соли в этих же, но законсервированных продуктах.

Если вы замечаете за собой, что рука постоянно тянется к солонке, возможно, дело в том, что у вас в организме не хватает цинка. Для правильного восприятия вкуса цинк просто необходим. Если мы не ощущаем вкус, то зачастую стараемся добавить как можно больше соли или специй, чтобы компенсировать недостаток вкусовых ощущений. В подобных случаях, большую помощь может оказать диетолог, который способен определить уровень цинка в организме - этого минерала может быть как недостаточно, так и слишком много.

Отличный гамбургер

*Время приготовления: 1 час 30 мин., большая часть без при-
смотра*

Саттвическое блюдо, немного + вата, 0 питта, 0 капха

На 16 гамбургеров 

Довести до кипения в кастрюле среднего размера:

1 $\frac{1}{3}$ стакана сырого риса басмати

3 стакана воды

Убавить огонь чуть ниже среднего, накрыть крышкой и варить почти до готовности, около 40 минут. Добавить:

1 стакан пророщенных бобов мунг

Накрыть крышкой и варить еще 5 минут, до полной готовности. От-
ставить в сторону. Нагреть духовку до 175°C. Нарезать очень мелко:

$\frac{1}{3}$ стакана зелени лука-порея

2 пучка сельдерея

Мелко натереть на терке

$\frac{1}{2}$ стакана моркови

Раздавить

1 зубчик чеснока

Перемешать все овощи в крупной миске, добавив:

2 чайные ложки сушеного орегано

1 чайную ложку свежего шалфея, нарезанного

4 чайные ложки сушеного сладкого базилика

$\frac{2}{3}$ стакана измельченных тыквенных семян

$\frac{2}{3}$ стакана измельченного миндаля

2-4 столовые ложки мелко нарезанной петрушки

1 чайную ложку соли

Когда бобы и рис готовы, тщательно перемешать их с осталь-
ными ингредиентами. Слегка промаслить два противня. Слепить
небольшие лепешки и выпекать 30-35 минут. Или обжарить на слег-
ка промасленной или не пригорающей сковороде, переворачивая
при достижении золотисто-коричневого цвета.

Примечание: Это наш любимый рецепт гамбургеров. Изначаль-
но он был разработан под впечатлением от отличной статьи Бхар-
ти Кирхнера о веджи-бургерах в августовском номере "Vegetarian

Times" за 1993 год. Шеф-повар кафе "Флора" в Сиэтле, Джим Уоткинс разработал рецепт восхитительного овощного бургера с орехами и фенхелем, который и сподвиг нас на создание своей собственной аюрведической версии гамбургера.

Вариант 2: Гамбургер для второго дня ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ: Готовить, как указано выше: 2 стакана вареного просо, 1/2 стакана молотого жареного миндаля, 1 стакан сырых натертых кабачков, 1 столовая ложка оливкового масла первого отжима, 3/4 чайной ложки соли, 1 чайная ложка куркумы. Придать форму небольших лепешек и выпекать при 175°C в течение 30 минут.

Саттвическое блюдо, + вата, немного + питта, 0 капха

Примечание: У вас получится достаточно простой, но вполне съедобный гамбургер. Он специально предназначен для людей, соблюдающих диету чередования вследствие аллергии. Более подробно о диете чередования см. стр. 350.

Песто-пицца

Время приготовления: от 45 минут до 1 часа

Саттвическое блюдо, - вата, + ПИТТА, + капха

На 2-3 порции 

Приготовить "Тесто для пиццы", стр. 166

Пока готовится тесто, можно смешать соус:

"Соус песто", стр. 188

Отставить в сторону и подготовить начинку для пиццы

Вымыть и нарезать:

2 стакана мягких кабачков, тонко нарезанных кружками

1/2 красного сладкого перца, тонко нарезанного (по желанию)

Когда тесто готово, убавить температуру в духовке до 175°C. Тонким слоем распределить соус песто по всему тесту. Разложить Поверху кружки кабачков и сладкий перец. Поставить обратно в Духовку, выпекать еще 15-20 минут. Подавать горячей.

Примечание: У вас получится очень вкусная пицца.

Пицца с розовыми лепестками

Время приготовления: от 45 минут до 1 часа

Саттвическое блюдо, 0 вата, умеренно + питта, 0 капха

На 2-3 порции



Приготовить:

"Тесто для пиццы", стр. 166

Пока готовится тесто, можно смешать соус:

Соус с розовыми лепестками:

Вымыть и нарезать:

6 свежих помидоров среднего размера

2 столовые ложки красного лука, мелко нарезанного (по желанию)

Сложить их в кастрюлю, добавив:

1 столовую ложку оливкового масла

1 зубчик чеснока, давленный

и готовить на среднем огне, чтобы получился соус. В Италии свежие помидоры пропустили бы через кухонный комбайн, при помощи которого можно избавиться от всех семян. Если у вас есть такой комбайн, и вам захочется это сделать, то помидоры без семечек не окажут раздражающего воздействия на вату. Обычно я стараюсь просто удалить как можно больше семян, пока режу помидоры ножом. Томатный соус должен быть готов вскоре после того, как вам нужно вынимать тесто из духовки.

Как только помидоры загустели, вылить их в блендер, добавив:

1 столовую ложку (с горкой) натуральных розовых лепестков, сушеных

1 столовую ложку (или чуть больше) свежего орегано, нарезанного;

или 2 чайные ложки сушеного орегано

1/4 чайной ложки сушеного майорана

1/4 чайной ложки сушеного чабреца

соль и перец по вкусу

Размешать в блендере в течение нескольких секунд. Отставить в сторону.

Начинка для пиццы

4 мелких помидора

1/2 красного сладкого перца

5 см лука-порея с белой головкой

Тонко нарезать помидоры небольшими кружками, затем таким же образом нарезать лук-порей. Нарезать сладкий перец длинными тонкими дольками.

Нарезать кубиками:

1/2 спелого авокадо (по желанию)

Вылить соус на испеченное тесто и распределить его по всей поверхности. Соус закроет тесто тонким слоем. Разложить начинку по тесту любым способом, как вам больше понравится. В этой части приготовления пиццы обычно очень нравится принимать участие детям. Поставить пиццу обратно в духовку и выпекать при 220°C в течение 10-12 минут. У вас получится 30-сантиметровая круглая пицца.

Примечание: Это вкусная и несложная пицца, рецепт которой я узнала от матери и сестры, Марджи и Синди Норен. Тесто в ней бездрожжевое, и ее можно есть, даже если вы строго соблюдаете диету без дрожжей. Розовые лепестки значительно смягчают согревающие и кислотные свойства помидоров. Это еще один способ поэкспериментировать с пиццей для человека, который следует аюрведическому рациону питания. Подобно "Песто-пицце", ее можно приготовить так, чтобы можно было угощать даже людей с повышенной чувствительностью к пшенице и/или молочным продуктам. Отличный способ приготовить обед!

Вариант 2: Для первого дня диеты чередования: используйте Рецепт теста для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1; а также 1/2 порции из рецепта "Томатного соуса с розовыми лепестками" для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1. Для приготовления начинки Используйте любые из следующих ингредиентов - помидоры, сладкий перец, авокадо, грибы или любые овощи из списка подходящих для первого дня.

Умеренно раджасическое блюдо, 0 вата, умеренно + питта, 0 капха

Тесто для пиццы

Время приготовления: 20 минут

Саттвическое блюдо*

На 1 пласт теста (30 см)



Разогреть духовку до 220°C. Смешать в миске:

2 стакана ячменной муки или муки из цельной пшеницы

3/4 чайной ложки соли

1 чайную ложку пекарского порошка

Добавить и размешать вилкой:

2/3 стакана соевого или свежekiпяченого коровьего молока

1/4 стакана подсолнечного масла

Смесь начнет собираться в комок. Выложить тесто на обсыпанную мукой поверхность (например, на чистый кухонный стол) и слегка размять его около десяти раз. Смазать растительным маслом 30-сантиметровый круглый противень для пиццы из нержавеющей стали и разложить на нем тесто, уплотнив пальцами края. Поставить тесто в духовку и выпекать в течение 15-20 минут.

* - вата, - питта, + капха (с мукой из цельной пшеницы и коровьим молоком)

* 0 вата, - питта, - капха (с ячменной мукой и соевым молоком)

Вариант 2: рецепт для первого дня ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ: Используйте либо ячменную, либо пшеничную муку, свежее коровье молоко и масло грецких орехов. Выпекать как обычно.

Пасленовые

Семейство "ядовитых пасленовых", как его иногда называют, включает в себя помидоры, картофель, баклажаны, сладкий перец, перец чили и табак. Аюрведическая кулинария склоняется к тому, чтобы избегать регулярного использования этих продуктов в любом виде. Если тот или иной представитель семейства пасленовых и встречается в аюрведических рецептах, то лишь в редких случаях, а не как регулярный ингредиент. Большинство пасленовых (за исключением картофеля) отличаются острым или кислым вкусом, а все семейство обычно раздражает доши вата и питта. Лучше всего готовить блюда с продуктами из семейства пасленовых не чаще одного-двух раз в месяц (например, можно готовить "Мою любимую окру-гамбо", в которой много окры и совсем мало помидоров, "Картофельную фритатту", "Пиццу с розовыми лепестками" или "Соус для спагетти с тофу"). Однако, если вы пристрастились к пицце или томатной пасте, то подобное ограничение может показаться чересчур суровым. Можно постараться изменить свой подход к питанию, постепенно сокращая количество помидоров и сладкого перца в своем рационе, пока вы не достигнете приемлемого баланса между своими вкусами и собственным здоровьем.

Аюрведа проповедует подход "1/4 - 1/4 - 1/4" - это означает сократить на четверть потребление продуктов, к которым вы привыкли, подождать, пока вы не приспособитесь к новому их количеству в своем рационе питания; затем сократить их еще на четверть, и так далее, пока вы не начнете есть или пить такое количество, которое подходит вам лучше всего.

Полента

Время приготовления: 45 минут

Саттвическое блюдо, + вата, + питта, - капха

На 4 небольших порции



Довести до кипения в большой кастрюле:

5 стаканов воды

1 чайную ложку соли

Убавить огонь до слабого и понемногу засыпать в кастрюлю, каждый раз по полстакана:

1 1/2 стакана поленты (кукурузной муки грубого помола)

Уберечься от брызг легче, если делать это при помощи половника. Когда вы засыпали всю поленту, продолжайте размешивать ее в кастрюле. Полента сначала станет гуще, затем начнет засыхать. Добавить

1 чайную ложку перечной мяты (по желанию)

Не переставайте помешивать! Через 20-30 минут (это блюдо итальянские женщины готовили с подругами в огромных горшках на одном центральном очаге, и вели беседу, непрерывно размешивая поленту) полента станет настолько густой, что начнет прилипать к стенкам кастрюли, пока вы будете ее мешать. Переложить поленту в миску или на деревянную доску. Придать ей форму круглого холмика, высотой около 5 см. Лучше всего делать это влажными руками и аккуратными движениями пальцев. Оставить на 10-15 минут или пока полента не станет достаточно твердой. Нарезать на ломти по 2-3 см и подавать с "Соусом песто" (стр. 188); "Легким соусом из базилика" (стр. 186); или "Основным томатным соусом с розовыми лепестками" (стр. 193). Поленту можно разогреть в духовке, разогретой до 175°C, поставив на 15 минут.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4 (не добавлять мяту)

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: Полента продается во многих магазинах натуральных продуктов или в итальянских бакалейных лавках. Не пробуйте приготовить это блюдо из обычной кукурузной муки, так как она окажется слишком мелко размолотой.

Цветная капуста с пастой из кешью

Время приготовления: 20 минут

Саттвическое блюдо, умеренно + вата, 0 питта, 0 капха

На 4-6 порций    

Вымыть 1 кочан цветной капусты среднего размера

Положить ее в кастрюлю целиком и варить, залив:

1 стаканом воды

Накрыть крышкой и варить на среднем огне, пока она не станет мягкой, около 15-20 минут. Измельчить в блендере или кухонном комбайне:

1/2 чайной ложки молотого кориандра*

1/2 чайной ложки каменной соли

1 стакан сырых орехов кешью

Когда цветная капуста готова, вылить 1/2 стакана бульона из-под нее в блендер с молотыми орехами и размешать до получения густой пасты. Можно добавить еще горячей воды, чтобы добиться необходимой вам консистенции. Подать цветную капусту целиком на блюде, политой пастой из кешью. Нарезать клинчиками, чтобы удобнее было раздавать гостям.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4 (если вы строго следуете диете чередования, не добавляйте кориандр)

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

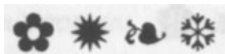
Учитывая, что всего лишь 3% жителей Америки заняты в производстве пищи и, фактически, кормят всю остальную страну, ничего удивительного, что большинство из нас совершенно не представляет себе, каким образом выращиваются продукты. Конечно, среди нас есть тысячи садоводов и огородников. Но многие люди вообще никак не связаны с процессом производства пищи, утратив эту жизненную связь с природой. Сегодня утром, забирая из курятника яйца, я, в который раз, восхитилась тому, каким удивительным и, можно даже сказать, волшебным образом они появляются на свет - в соломенном насесте, даже в самую холодную погоду. Они исходят от самой земли, а не появляются в картонной коробке! Невероятно.

Жаркое по-тайски

Время приготовления: 30 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, - капха

На 3-4 порции



Приготовить

"Простой рис басмати", стр. 243

Пока варится рис, вымыть и нарезать овощи:

200 г свежей спаржи, кусочками по 2-3 см

1 стакан китайской капусты, тонко

1 пучок свежего шпината среднего размера, тщательно промытый

1 стакан свежих листьев кинзы, раскрошенных

1/2 стакана огурцов, очищенных от кожуры

3 столовые ложки свежего корня имбиря, очищенного от кожуры (можно взять меньше имбиря, если вам хочется)

3 зубчика чеснока, давленных

Когда рис уже почти будет готов, начинайте делать жаркое.

В большой сковороде нагреть:

2 столовые ложки кунжутного масла

Когда масло разогреется, выложить в него чеснок и имбирь, перемешать. Примерно через одну минуту выложить спаржу, китайскую капусту, шпинат и перемешивать. Размешивать до тех пор, пока шпинат не начнет немного увядать. Вылить на сковороду

3/4 стакана кокосового молока

и тщательно перемешать. Когда шпинат готов, снять сковороду с огня и добавить кинзу и огурцы. Подавать горячим вместе с рисом.

Примечание: Если вы хотите в точности следовать тайским традициям, вам придется найти тайский длиннозерный жасминовый рис.

Недоеденная пища

"Что подразумевается под остатками пищи", спросила я однажды жалобным голосом у д-ра Сунила Джоши, рассчитывая, конечно же, на то, что он одобрит все мои неряшливые привычки, относящиеся к такой еде. "Остатки пищи - это любая еда, оставшаяся со вчерашнего дня", ответил он уверенным тоном, сокрушительным для всех моих надежд. Заметив мое вопросительное выражение лица, он добавил: "Подумайте сами, ведь готовая пища лежала всю ночь, в холодное и темное время, которое очень способствует брожению и образованию слизи (или что-то в этом духе). Свежей едой можно назвать только то, что было приготовлено в тот же день, например, с утра - и съедено до наступления ночи".

Мне пришлось приложить немало сил, чтобы свыкнуться с таким подходом. Как и любая американка, я с детства была приучена "творчески относиться к остаткам пищи". И все же, начав питаться только свежей едой, через некоторое время я с удивлением обнаружила, что продукты, которые хранились в холодильнике целый день или даже больше, стали вызывать у меня отчетливое неприятие.

С практической точки зрения, я хотела бы предложить читателям свою помощь, чтобы и вы смогли переключиться на питание свежими продуктами. Множество людей питается замороженными продуктами и сутками хранит еду в холодильнике, и тем не менее, всем нам под силу реализовать свою индивидуальность на практике и выбрать другой путь.

Несколько советов по свежему питанию

1) Готовьте себе сами; начните с того, чтобы делать это хотя бы когда возможно. Когда я на целый день остаюсь дома, я часто готовлю одно блюдо, которое может составить и обед, и ужин. Кроме того, можно приучить себя готовить не слишком большие порции, чтобы оставалось меньше недоеденной пищи, которая "просится" в холодильник.

2) Живите в одном доме со "свежим" поваром, щедро благодаря его/ее за труды.

3) Не стесняйтесь делиться едой с друзьями и соседями. Можно распределить между собой очередь готовить пищу.

4) Найдите в своем районе неплохое кафе, где подают блюда из свежих продуктов, не содержащих консервантов.

5) Поищите аюрведического или вегетарианского повара в своем районе, который мог бы готовить вам пищу за деньги или какой-нибудь другой способ вознаграждения.

6) Найдите хороший рынок или продуктовый магазин неподалеку, где продавались бы свежие продукты, готовые к употреблению: например, авокадо, зелень, персики, яблоки, ягоды и тому подобное.

7) Питайтесь просто (внимательно изучите раздел "Обед", стр. 76 - быть может, в нем вам удастся найти как раз то, что нужно).

Лапша-соба с чесноком и овощами

Время приготовления: 20-25 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, слегка + питта, 0 капха

На 2-4 порции   

Поставить на огонь большую кастрюлю воды для лапши. Если накрыть ее крышкой, это ускорит время приготовления и сэкономит ваши силы. Нарезать крест-накрест

1/2 луковицы среднего размера

Обжарить лук на слабом огне, пока он не станет мягким, но не коричневым, добавив:

2 столовые ложки кунжутного масла холодного отжима

1 крупный зубчик чеснока, давленный

Вымыть и нарезать:

1 1/2 стакана красной капусты, тонко

1 1/2 стакана китайской капусты, тонко

Выложить красную капусту в масло и готовить под крышкой на среднем огне почти до готовности, около 6-8 минут. Затем добавить китайскую капусту и:

1 чайную ложку морской соли

Накрыть крышкой и готовить еще 2-3 минуты. Снять с огня, когда капуста будет готова. Выложить в кипящую воду

1 упаковку (200 г) 100% гречневой лапши

следуя инструкции на упаковке. Обычно время приготовления в кипящей воде составляет около 10 минут. Когда лапша готова, промыть ее холодной водой. Размешать с обжаренными овощами в большой миске. Украсить:

1/2 стакана молотых жареных кунжутных семян

1/8 чайной ложки свежемолотого белого перца (по желанию)

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4, не добавлять перец, если вы строго следуете диете чередования.

Праздничная тыква от Мишель

*Время приготовления: 2 часа без особой спешки
Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, умеренно + капха*

На 3-4 порции   

Разогреть духовку до 175°C. Довести до кипения в кастрюле:

1/2 стакана смеси дикого риса и коричневого риса басмати

1 1/2 стакана воды

Убавить огонь до слабого, накрыть крышкой и варить в течение 45 минут или до готовности. Пока варится рис, вымыть тыкву на 1-2 кг

Нарезать вдоль и положить на противень 20x30 см, накрытый крышкой, залив

1 стаканом воды

Выпекать в духовке в течение 1 часа или пока тыква не станет полностью мягкой. Когда тыква готова, вынуть ее из духовки и ненадолго оставить остывать. Удалить все семена и аккуратно отделить мякоть от кожуры, оставив кожуру целой (не нарушая ее целостности, как любит говорить Мишель). Отложить мякоть в миску. Обжарить до полупрозрачности:

1 столовую ложку подсолнечного масла или масла из грецких орехов

2 столовые ложки лука, нарезанного

2 крупных зубчика чеснока, давленных

Добавить:

350 г грибов, нарезанных (по желанию)

2 моркови средних размеров, натертых на терке

Обжаривать в течение еще трех минут. Добавить:

1 пучок свежего шпината, нарезанного

Обжаривать еще одну минуту, периодически помешивая. Смешать тыквенную мякоть и вареный рис и добавить к обжаренным овощам. Добавить:

1 столовую ложку сушеных семян укропа

3/4 стакана сушеной клюквы (по желанию, но очень рекомендуется)

1/4 - 3/4 стакана сырых грецких орехов, нарезанных

Тщательно перемешать. Выложить полученную смесь в пустую

тыквенную кожуру и запекать в закрытой кастрюле в течение еще 20-30 минут при 175°C. Подавать горячей, не разрезая. Хорошо сочетается с салатом и любой заправкой из растительного масла и лимона.

* Полностью саттвическое блюдо, если не использовать грибы; добавление грибов делает его тамасическим.

Примечание: Отличное праздничное блюдо, которое несложно приготовить.

Соевые продукты

В последнее время в вегетарианской кухне все большую популярность приобретают разнообразные соевые продукты, прошедшие интенсивную промышленную обработку. Что можно сказать о такой пище с аюрведической точки зрения? Возьмем, к примеру соевое молоко. Как и в случае с любым другим молоком, лучше всего использовать его свежим. Но как насчет соевого молока в пакетах или бутылках? Конечно, при помощи таких упаковок мы значительно расширяем свои возможности, особенно когда речь идет о людях с повышенной чувствительностью к молочным продуктам. С помощью такого соевого молока можно сварить простую кашу или использовать его для выпечки. Однако, я могу с уверенностью сказать, что соевое молоко в пакетах всегда является умеренно раджасическим, в разной степени-в зависимости от производителя. Оно немного раздражает вату, успокаивает питту и действует нейтрально или чуть-чуть увеличивает капху. Если вам не противопоказано свежее коровье молоко, и его можно приобрести в ближайшем магазине, оно станет гораздо более удачным выбором для людей с конституцией вата или питта. Если же вам нельзя пить коровье молоко, придется заменять его соевым.

Соевый сыр, по сравнению с сырами животного происхождения, имеет несколько преимуществ в части пищеварения и здоровья в целом. Очевидно, главное его преимущество связано с тем, что люди, которым противопоказаны молочные продукты, могут регулярно ощущать вкус сыра, и им, при этом, не придется сразу вызывать неотложку. Однако в долгосрочной перспективе соевый сыр можно охарактеризовать как тяжелый и жирный продукт, способствующий образованию амы. Если вы питаетесь соевым сыром, не надо наивно полагать, что он лучше справится с очищением организма, чем обыкновенный сыр. А для людей с повышенной чувствительностью к молочному белку он вообще не предлагает никаких преимуществ, так как все виды соевого сыра, которые продаются сейчас в магазинах нашей страны (по крайней мере, все те, что я смогла отыскать) содержат казеин - иными словами, молочный белок. В соевом сыре нет только лактозы, молочного сахара. Это означает, что они подойдут людям с непереносимостью лактозы, но для тех, кто не в состоянии усваивать молочный белок, ничего не меняется.

Соевое мороженое, как и мороженое из коровьего молока, является холодным и тяжелым продуктом, стимулирует выработку в организме амы, токсичных отходов жизнедеятельности тела. И соевое, и обыкновенное мороженое обладают потенциальным вторичным эффектом - они могут вызывать воспалительные процессы в кишечнике, так как по своей природе это раджасические продукты. Опять же, если вы жить не можете без мороженого и знаете, что с продуктами из коровьего молока ваш желудок не справится, соевое мороженое - разумная альтернатива. Но очищает ли оно организм, с точки зрения аюрведы? Нет. Это просто другой продукт, не лучше и не хуже обычного мороженого. То же самое можно сказать и о большинстве новых соевых продуктов, которые появляются на рынке, таких как соевая сметана, соевый творог и пр.

Для лечебной диеты гораздо лучше выбрать гхи, сливочное масло с кунжутом или свежие растительные масла холодного отжима, чем даже самый качественный соевый маргарин. Иногда можно позволить себе немного хорошего соевого маргарина, но предпочтение, все-таки, следует отдавать перечисленным выше продуктам.

Сами по себе, соевые бобы отличаются охлаждающим и тяжелым свойством, а это значит, что если питаться ими просто в вареном или печеном виде, они могут стать непростой задачей для вашего пищеварения. Не следует есть сырые соевые бобы (например, их ростки), так как в сырых бобах содержатся энзимы, которые нарушают у человека процесс пищеварения (я не уверена, может ли длительный процесс проращивания каким-то образом изменить или устранить эти энзимы). На протяжении веков, люди учились справляться с этими проблематичными свойствами соевых бобов, чтобы не упускать возможность использовать такой богатый источник белка. Бобы обрабатывали и сбраживали, чтобы сделать их свойства не такими тяжелыми и облегчить их усвоение. Некоторые из таких продуктов, например тамари или мисо, с аюрведической точки зрения считаются раджасическими и возбуждают ум. Их рекомендуется употреблять только время от времени. Тофу - это не продукт брожения, но створоженный продукт с добавлением английской соли, то есть, процесс его приготовления очень отличается от обыкновенного творожного сыра (панира), когда молоко створаживают при помощи лимона или других свертывающих веществ. В свежем виде тофу можно считать саттвическим продуктом, но если вы покупаете его в промышленной упаковке, то, скорее всего, он обладает раджасическими свойствами.

Свежий соевый йогурт (см. глоссарий) - лишь немного раджасический продукт, но при хранении он постепенно приобретает раджасические или тамасические качества.

Другие соевые продукты, такие как темпе, считаются тамасическими, так как в них в изобилии содержатся гриб-

ковые культуры, которые аюрведа не слишком одобряет. Текстурированный соевый растительный белок также считается тамасическим по своим свойствам, поскольку он подвергается значительной промышленной обработке, отличается сухостью и отрицательно влияет на агни, огонь пищеварения. Соевый текстурат - стандартный ингредиент для производства коммерческих веджи-бургеров и наполнителей для гамбургеров.

Если опросить специалистов по аюрведе об их общем мнении по поводу сои в целом, оценки будут покрывать широкий спектр - от "отлично" до "отвратительно", в зависимости от взглядов того или иного врача. Возьмем для примера тофу. Некоторые врачи-аюрведисты считают его легким продуктом, вполне удобоваримым и саттвическим по своим свойствам. Многие полагают, что тофу обладает некоторыми раджасическими качествами. А кое-кто придерживается мнения, что этот продукт полностью тамасического свойства и вообще не подлежит перевариванию. Как заявил мне один аюрведический врач: "Мама всегда учила меня даже не прикасаться к этой гадости (тофу). Ведь это еда для ослов и лошадей. Вы что, хотите стать ослом? Тогда ешьте сою!" Видите, сколько страстных споров разворачивается вокруг этого небольшого растения (вероятно, это может говорить о наличии в нем, до некоторой степени, раджаса, не так ли?) Если вы страдаете непереносимостью молочных продуктов и, при этом, не хотели бы питаться соей, аюрведа рекомендует кунжутное молоко или ореховые виды молока (см. раздел "Напитки"), которые совсем не сложно приготовить самостоятельно.

Возможно, чтобы определить влияние сои на культуру и пищеварение человека, потребует некоторое время. Пока же я продолжаю рекомендовать употребление, время от времени, соевого молока, тофу, мисо, тамари и вареных соевых бобов, и не слишком налегать на соевые продукты, прошедшие более серьезную промышленную обработку.

Вегетарианский бефстроганов

Время приготовления: 15 минут, плюс 2 часа или чуть больше на вымачивание

Тамасическое блюдо (в нем слишком много грибов), - вата, - питта, 0 капха

На 2-4 порции   

Сложить в жаропрочную миску среднего размера:

50 г сушеных грибов шиитаки

1/3 стакана сырого миндаля, лучше очищенного

Залить их 2 стаканами кипящей воды

Накрыть тарелкой или крышкой. Оставить отмокать на пару часов, пока грибы не расбухли. Если хотите, можно поставить их в воду с утра, перед работой или учебой, а завершить приготовление блюда непосредственно перед ужином. Когда до ужина остается около получаса, вынуть грибы из жидкости, выложить на разделочную доску и мелко нарезать. Вылить миндаль и остатки воды (должно остаться около 1 стакана) в блендер (теперь, если миндаль не был очищенным, кожица легко снимется). Перемешать орехи с водой на низкой скорости в течение нескольких секунд, затем превратить в жидкость на высокой скорости (около 20 секунд). У вас получится миндальное молоко. Вылить его обратно в миску, добавить туда нарезанные грибы, а также:

1/8 чайной ложки свежемолотого мускатного ореха

1/8 чайной ложки свежемолотого черного перца

Отставить в сторону. Промыть и тщательно высушить:

500 г тофу, желательного натурального и твердого

Высушив, нарезать кубиками по 2 см. Нагреть в большой железной сковороде

1-2 столовые ложки гхи

Обжарить в гхи до мягкости

1 столовую ложку мелко нарезанного лука (по желанию)

Выложить тофу в гхи и лук, разогреть на среднем огне. Когда тофу разогреется, залить миндальным молоком с грибами, держать на среднем огне еще пару минут, пока не прогреется все содержимое сковороды. Добавить:

соль по вкусу

1/2-1 чайную ложку паприки

Примечание: Это блюдо я включаю в книгу по той причине, что оно действительно чрезвычайно вкусное, а также потому, что это неплохая альтернатива для человека, который хотел бы есть меньше мяса (мясо, несомненно является более тамасическим продуктом, чем грибы). В таком виде, бефстроганов содержит много цинка и белков, и значительно меньше избыточных жиров, чем в обычном мясном варианте. Тем не менее, я не рекомендовала бы пробовать это блюдо людям с серьезными случаями кандидоза, так как в нем содержится довольно много грибов, а также тофу (более подробно о грибах читайте на стр. 181). Вегетарианский бефстроганов хорошо сочетается с рисом басмати, вашими любимыми макаронами или шпинатом или салатом под "Заправкой из эстрагона и петрушки" (стр. 110).

См. также: "Соус-пюре из шпината", стр. 253, как отличный соус для блюд из цельных зерновых.

А как же грибы?

В традиционной аюрведической кулинарии грибы не пользуются большим уважением. Их относят к тамасическим продуктам. Кроме того, если вы следуете строго бездрожжевой диете или диете против кандидоза, грибов следует избегать, так как они относятся к грибковым (об этом несложно догадаться по их названию). В других регионах мира, особенно в Китае и Японии, грибы часто применяют в терапевтических целях. Особенно ценятся грибы шиитаки, которые укрепляют и тонизируют иммунную систему. Грибы - богатый источник аминокислоты метионина, и потому хорошо дополняют бобы или тофу, в которых не хватает этого вещества. Грибы увеличивают общую белковую ценность блюд из бобовых. В целом грибы не слишком богаты калориями, но в больших количествах содержат цинк и метионин. Однако в Индии вы вряд ли встретите много людей, которые питались бы ими регулярно.

Стандартный непатентованный тофу

Время приготовления: 10 минут

Умеренно раджасическое блюдо, 0 вата, 0 питта, 0 капха

На 2-4 порции 🌸 ☀️ 🌿 ❄️

Нарезать тонкими дольками или кубиками

500 г тофу

Нагреть в большой сковороде

2 чайные ложки подсолнечного масла

Выложить тофу на сковороду, и жарить на среднем огне, пока тофу не прогреется полностью. Подавать с "Простым рисом басмати" (стр. 243) и вареными овощами.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3

Варианты: Как может подтвердить любой вегетарианец, вариантов приготовления этого блюда бесчисленное множество. Прямо перед тем, как вы собираетесь выкладывать тофу в растительное масло, можно добавить туда столовую ложку тертого свежего имбиря и 1 давленый зубчик чеснока. Можно использовать и любые овощи - обычно кладут брокколи. Если добавить овощей, то нужно подождать несколько минут, пока они не поджарятся, накрыв сковороду крышкой.



Танец дош

Три биологические доши - вата, питта и капха, находятся внутри нашего тела в постоянном движении. Эти движения можно назвать циклическими, поскольку каждая из дош увеличивает свое влияние и начинает преобладать над другими в определенное время суток. Затем она немного утихает, и на первый план выходит следующая доша. "Танцует" таким образом, доши проходят два полных круга в день. Период преобладания капхи приходится на время от восхода солнца до середины утра (примерно с 6:00 до 10:00). В это время капха превалирует в нашем теле, по принципу "бери - не хочу". Организм выводит из себя все излишки этой доши в форме мокроты (кашель, насморк, слюноотделение). Затем в лидеры выходит питта, которая становится "во главе" организма в период с середины утра до середины дневного времени (примерно от 10:00 до 14:00), в самый разгар дня. В это время можно вывести из организма избыток питты с мочой и потом, и именно в этот период мы обычно испытываем самое сильное чувство голода. Вата выходит на передний план с середины дня до заката (примерно с 14:00 до 18:00). Затем цикл повторяется снова, капха становится сильнее остальных дош с 18:00 до 22:00, питта - с 22:00 до 2:00, а вата - с 2:00 до 6:00, до самого рассвета.

Многие аюрведические процедуры производятся с учетом этого "танца" дош. Необходимо понимать, что три доши являются посредниками между основными тканями тела и отходами жизнедеятельности организма. Например, для организма самое естественное время для движения отходов по телу (это функция ваты) - прямо перед рассветом, и вывод избыточной тяжести из тела происходит именно в этот период, перед самым началом "времени капхи". Если пропустить этот шаг и поспешить на работу или учебу, не опорожнив кишечник, отходы тела начнут скапливаться в нем в форме амы, которая образует закупорки и мешает свобод-

ному и естественному течению жизненной энергии. Если человек регулярно и вовремя опорожняет кишечник, у него будет гораздо больше энергии, а организм будет значительно эффективнее выполнять свои функции. Доши движутся между основными тканями тела (дхату) и его отходами (мала). Они питают основные ткани, принося им энергию и уравновешенность. Когда на пути дош возникает преграда (что происходит в приведенном выше примере), ткани нашего тела не получают необходимых им питательных веществ, которые могли бы получить при помощи дош. Энергия уходит в отходы - например, в виде неусвоенных питательных веществ, вышедших вместе с испражнениями.

Когда танец дош протекает нормальным образом, в нужном ритме, они выходят на первый план по распорядку, питая ткани, выводя из тела избыточные вещества и продолжая свой вечный танец. Капха укрепляет и увлажняет тело в период капхи, питта согревает, стимулирует пищеварение и производит все процессы преобразования в период питты, а вата обеспечивает необходимое движение и поддерживает связь внутри тела в период ваты. (Разумеется, все эти функции происходят в течение каждой микросекунды времени. И все же, существует более широкий ритм, который играет решающую роль в распределении функций дош.) Наше тело хочет оставаться здоровым и обладает необходимой для этого, сложной и совершенной структурой. Нам просто следует жить в соответствии с этими естественными ритмами, которые также присутствуют в организме.

Аюрведические врачи часто назначают определенные лекарственные травы или продукты, а иногда и лечебные процедуры, которые необходимо принимать в точно обозначенное время суток. Здесь я постаралась объяснить причину, по которой этому условию придают такое большое значение. Когда мы поддерживаем естественный распорядок деятель-

ности дош, они могут дать наилучшие результаты. Однажды мне довелось стать свидетелем удивительного случая, который полностью подтверждает эту теорию. Один вай-дья рекомендовал женщине принимать определенную лекарственную траву. Она уже принимала ее и раньше, но теперь он попросил изменить время приема лекарства. Всего через несколько недель она начала сбрасывать вес, чего ей никак не удавалось сделать прежде. Заметьте, врач-аюрведист изменил всего лишь порядок приема целебного средства.

Итак, людям с конституцией вата или питта рекомендуется завтракать между 6 и 10 часами утра, чтобы поддерживать внутреннюю гармонию в организме и пользоваться преимуществами капхи в период капхи. Людям с преобладанием капхи лучше всего воздержаться от приема пищи в это время, и съесть легкий свежий завтрак чуть позже, если возможно - например, угоститься фруктами или супом в 10-11 утра. В период господства питты, в середине дня, огонь пищеварения обычно достаточно силен, поэтому именно на это время следует перенести основной прием пищи. После чего, ближе к закату солнца (в период ваты), можно съесть легкий ужин. Если много есть по вечерам, это приведет лишь к усилению капхи и увеличению количества амы в организме.

Блюда из макарон

- успокаивает или стабилизирует данную конституцию

+ раздражает или укрепляет данную конституцию

О нейтральный эффект

* **ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ** блюдо полезно для людей с повышенной чувствительностью к продуктам (см. стр. 350)

** **ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ** блюдо, соответствующее терапии полярности (см.стр. 363)

🌸 **ВЕСНА** весеннее блюдо

☀️ **ЛЕТО** летнее блюдо

🍂 **ОСЕНЬ** осеннее блюдо

❄️ **ЗИМА** зимнее блюдо



Легкий соус из базилика

Время приготовления: 20 минут или чуть меньше

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, умеренно + капха

На 2-3 порции    

Довести до кипения в небольшой кастрюле на огне чуть больше среднего:

2 стакана свежего коровьего или соевого молока

1 зубчик чеснока, неочищенный*

6 зернышек черного перца*

Пока молоко согревается, мелко размолоть

1/2 стакана грецких орехов

Вымыть и нарезать

1 пучок свежих листьев базилика, мелко нарезанных (как минимум 1 стакан)

Когда горячее молоко начнет закипать, снять его с огня и вынуть зубчик чеснока (при условии, что вы готовите для человека с повышенным уровнем питты, т.е. со слишком сильным огнем). Если соус предназначен, в основном, для людей с конституцией вата или капха, чеснок можно бланшировать и оставить в молоке. Вылить молоко с перцем в блендер к измельченным орехам. Добавить нарезанный базилик. Размешать в пюре.

Если хотите, в пюре можно добавить:

2 столовые ложки свежего гхи (по желанию, не добавлять для людей-капха)

соль по вкусу

Подавать к макаронам-ракушкам или феттучини, в таком количестве, чтобы они слегка плавали в соусе. У вас получится очень вкусный и крайне простой соус. Добавьте вареные овощи, и полноценный обед готов.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1 (если готовить без черного перца и чеснока)

Примечание: Если не использовать гхи, взять 1/4 стакана грецких орехов и соевое молоко вместо коровьего, это блюдо будет

нейтральным (0) для капхи, особенно если подать его к вермише-ли из кукурузной муки.

Вариант 2: Прямо в кастрюлю с варящимися макаронами, на последние 4 минуты варки, можно добавить 1-2 стакана нарезан-ных брокколи или спаржи, чтобы придать макаронам новый вкус и привлекательный внешний вид.

Иногда совсем простые действия оказываются очень сильными. Совместный ужин с семьей или друзьями укрепляет сеть взаимоот-ношений и способствует сотрудничеству, устанавливает общность взглядов, что крайне необходимо для исцеления нас как человече-ства.

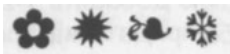
Энергии природы всегда готовы разговаривать с нами, сотрудничать с людьми - от нас требуется только на-учиться слушать их. Процесс обучения может быть беско-нечным - от распознания энергии собственного тела, ко-торое общается с нами языком пульса и других проявлений, до поисков дикой травы, растущей на поле, обладающей неожиданными лечебными свойствами. Готовы ли мы к та-кому общению? Когда я узнала, что, по сведениям компании А.С. Nielsen, у 99.5% американцев, у которых есть электри-чество, дома стоит, по меньшей мере, один телевизор, а 95% жителей нашей страны смотрят его каждый день, я была просто напугана. Исследования, проведенные в Наци-ональном Университете Австралии, показали, что у теле-видения есть два парадоксальных эффекта: с одной сторо-ны, он способствует установлению более пассивного состояния ума, а с другой - благодаря телевидению ум при-выкает к более быстрой смене кадров, чем это происходит в природе (информация почерпнута из книги Джерри Манде-ра "Ничего святого"). На ментальном уровне нас учат жить в совершенно другом ритме, чем тот, который задан при-родой. У кого же, в таких обстоятельствах, хватит тер-пения прислушиваться к голосу природы? Кто согласится изменять свою жизнь, чтобы достичь гармонии с элемен-тами? Кто из нас окажется в состоянии это сделать? Как много у нас "неграмотных, не умеющих читать язык приро-ды" людей?

Соус-песто

Время приготовления: 10 минут

Саттвическое блюдо на грани раджасического*

На 2 стакана



Варить на пару в небольшой кастрюле в течение пяти минут

1 крупный зубчик чеснока, неочищенный

Измельчить в мелкий порошок в блендере

1/2 стакана кедровых или грецких орехов

Выложить в блендер к орехам:

2 стакана свежих листьев базилика, нарезанных

1 стакан свежей итальянской (кудрявой) петрушки

1/8 стакана оливкового масла первого отжима

3 столовые ложки сырого кунжунного тахини

1/2 стакана воды, или чуть больше (для получения необходимой консистенции соуса)

и смешивать, пока соус не станет достаточно густым. Добавить в соус очищенный и давленный чеснок. Подавать.

* - вата, + питта, + капха

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: Изначально я придумала этот соус на основе рецепта из книги Бибы Каджьяно "Североитальянская кухня" (НР Books, 1981), которую рекомендую и всем вам. Во многих рецептах этой книги используется мясо, но понимание автором итальянской кухни просто восхитительно, а к каждому рецепту прилагаются полноцветные фотографии и иллюстрации.

Макароны с маслом и орехами пекан

Время приготовления: 20 минут

*Саттвическое блюдо**

На 3 порции  

Растопить в кастрюле среднего размера

3 столовые ложки гхи или сливочного масла

Добавить:

1 столовую ложку лука, мелко нарезанного

1/3 стакана сырых орехов пекан, мелко нарубленных

Обжаривать лук и орехи около пяти минут. Добавить:

1 чайную ложку раскрошенного сушеного шалфея

1/2 чайной ложки свежего розмарина, нарезанного

1 столовую ложку муки из цельной пшеницы

Тщательно перемешать на слабом огне. Постепенно влить в кастрюлю 1 стакан свежего кипяченого коровьего или соевого молока и оставить на несколько минут, периодически помешивая, чтобы молоко загустело.

Когда соус загустел, добавить:

1 небольшой зубчик чеснока, давленный

1 небольшой кабачок, нарезанный вдоль (около 1 стакана)

1/2 небольшого красного сладкого перца, мелко нарезанного (около 1/4 стакана)

1/4 стакана моркови, натертой на терке

1/2 стакана кресс-салата, мелко нарезанного

соль и перец по вкусу

Варить на огне ниже среднего в течение еще пяти минут. Подать к свежеприготовленным макаронам.

* - вата, - питта, + капха (с коровьим молоком и макаронами из пшеничной муки)

* + вата, 0 питта, 0 капха (с соевым молоком и макаронами из кукурузной муки)

Примечание: В первый раз мы приготовили такой ужин в новогодний вечер, кроме макарон был только простой зеленый салат. Получилось очень вкусно!

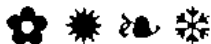
См. также: Вегетарианский бефстроганов, стр. 179.

Паста-примавера

Время приготовления: 15-20 минут

*Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, + капха**

На 2-4 порции



Поставить на огонь большую кастрюлю воды для ваших любимых макарон. Вымыть и подготовить:

1 маленький кабачок, тонко нарезанный

2 маленьких желтых тыквы, мелко нарезанных

2 столовые ложки красного лука, тонко нарезанного

1/2-1 стакан свежего гороха, лущеного

Смешать в блендере:

1 зубчик чеснока

1/3 стакана оливкового масла первого отжима

(Теперь пора засыпать макароны, если вода уже закипела.)

На большой сковороде нагреть на среднем огне растительное масло, смешанное с чесноком. Выложить на сковороду все овощи и жарить в течение 5-10 минут или пока они не станут мягкими (но не слишком). Добавить:

1 столовую ложку сушеного шалфея (или 2 столовые ложки свежего шалфея, мелко нарезанного)

соль и перец по вкусу

Перемешать обжаренные овощи со свежеприготовленными макаронами и подавать

со свеженатертым сыром пармезан (по желанию)

или с гомасио (молотыми обжаренными семенами кунжута и щепоткой соли по желанию)

* Чтобы приготовить раджасическое блюдо, положите 2 больших зубчика чеснока и побольше пармезана.

Вариант для капхи: Использовать макароны из кукурузной муки (продаются во многих магазинах натуральных продуктов) и не обжаривать овощи, а сварить их. Чеснок тоже можно сварить вместе с овощами. Если хотите, можно добавить 1 столовую ложку оливкового масла первого отжима к макаронам и овощам, после того,

как вы сняли их с огня и перемешали. Не использовать пармезан; можно добавить немного гомазио, если хотите.

Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, - капха

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Вариант для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4: Как и в варианте для капхи, использовать макароны из кукурузной муки, а также любые овощи из списка для четвертого дня, которые вам по душе: спаржа, кресс-салат, брокколи, чеснок, лук, цветная капуста. После того, как вы перемешаете макароны и овощи, полить их кунжутным маслом холодного отжима. Добавить гомазио (по желанию).

Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, - капха

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: Это блюдо обычно легко усваивается любым организмом, и с ним можно много экспериментировать, чтобы сделать подходящим для своих вкусов и конституции тела. Например, если у вас повышенная питта, можно совсем не класть лук и положить только 1 небольшой зубчик чеснока. Даже в том виде, в котором рецепт приводится здесь, он гораздо больше успокаивает питту, чем обычный томатный соус. Это одно из наших любимых, быстрых и легких блюд на ужин.

Домашняя яичная вермишель

Время приготовления: 45 минут или чуть меньше

*Немного раджасическое блюдо (из-за использования яиц),
~ вата, 0 питта, + капха*

На 4 порции 🍷 ❄️

Я знаю, что, на первый взгляд, самостоятельно сделать яичную вермишель кажется очень непростой задачей, и мало кто на нее Решится. Тем не менее, вы обнаружите, что, на самом деле, это совсем не сложное и довольно веселое занятие. Когда вы будете готовить вермишель в первый раз, лучше, на всякий случай, выде-

лить себе достаточно времени. Если вы задействуете в приготовлении маленьких *помощников*, можно дать им формочки, чтобы они сделали своих зайчиков, звездочки, сердечки и т.д. Когда мы делаем вермишель дома, этот процесс превращается в настоящий праздник. Я очень признательна своей подруге Дори Кьяппоне, которая научила меня готовить макароны дома.

Разбить в достаточно большую миску и размешать вилкой
3 яйца

Затем добавить и размешать

3 столовые ложки воды

(нужно брать по 1 яйцу и 1 столовой ложке воды на каждого обжору в вашем доме).

Затем добавить:

около 3 стаканов муки из твердой пшеницы и манки
щепотку соли

Размешать муку при помощи ложки или вилки, пока она не начнет густеть, а затем твердеть. В этот момент следует отложить ложку и выложить тесто на доску, посыпанную мукой. Основные инструкции - давить, бить, раскатывать и резать. Другими словами, вам нужно разминать тесто, пока к нему не перестанет прилипать мука. Затем следует *скатать его в шарик и слегка приплюснуть*. Достать скалку и раскатывать его как можно тоньше - по меньшей мере, в два раза тоньше, чем обычное тесто для пирога. Когда тесто тонко раскатано, взять небольшой острый нож и нарезать тесто на ленты по 1 см {или той ширины, которая вас устраивает}.

Поставить на огонь большую кастрюлю воды, как если бы вы просто варили макароны, как обычно. Аккуратно поднять сырые макароны с обсыпанной мукой поверхности и забросить в кипящую воду. Варить до готовности, от 30 секунд до 1-2 минут, периодически помешивая (свежие макароны варятся значительно быстрее, чем их братья-полуфабрикаты). Подавать с вашим любимым соусом. Домашняя яичная вермишель хорошо сочетается со свежим "Соусом песто" (стр. 188), вареными кабачками и "Хрустящим кокосовым печеньем" (стр. 294).

Вариант 2: Такие же макароны можно сделать и из гречневой муки.

Немного раджасическое блюдо, + вата, умеренно + питта, - капха
* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4

Примечание: Если у вас повышенная чувствительность к пшенице, можно приготовить гречневую яичную вермишель, так как греча относится к совершенно другому ботаническому семейству. Кроме того, это хороший вариант для людей с конституцией капха, которые очень хотят полакомиться свежими макаронами. И наконец, это блюдо - очень экономичный выбор для тех случаев, когда у вас на ужин неожиданно появляются гости. Все что вам потребуется - это несколько яиц, чуть-чуть муки и овощной соус.

Основной томатный соус с розовыми лепестками

Время приготовления: 20 минут

Раджасическое блюдо, + вата, умеренно + питта, 0 капха

На 2 стакана соуса 

Вымыть и нарезать, или пропустить через кухонный комбайн:
12 свежих помидоров среднего размера (около 4 стаканов)

Кухонный комбайн полезен тем, что с его помощью можно удалить из помидоров все семена, которые могут слегка раздражать вату. Если у вас нет комбайна, просто постарайтесь вынуть как можно больше семян на разделочной доске. Сложить помидоры в кастрюлю из нержавеющей стали, добавив туда:

1/4 стакана свеженарезанного лука

2 зубчика чеснока, давленных

2-4 столовые ложки оливкового масла первого отжима

Варить на среднем огне, без крышки, пока не загустеет - около 15 минут. Вылить загустевшие помидоры в блендер, добавив в него:

2 столовые ложки или чуть больше натуральных сушеных розовых лепестков

3 чайные ложки свежего орегано, нарезанного, или 2 чайные ложки сушеного орегано
1/2 чайной ложки сушеного чабреца
2 столовые ложки свежей итальянской (кудрявой) петрушки, мелко нарезанной
соль и перец по вкусу
до 1/4 стакана воды (по желанию)
Тщательно перемешать, чтобы получилось пюре. Соус готов.

Примечание: Зачем добавлять розовые лепестки? Дело в том, что они сладкие, обладают охлаждающим свойством и очень сильным смягчающим эффектом, и потому нейтрализуют свойства помидоров. В аюрведической кухне вообще не слишком часто используются раджасические помидоры, так как это горячий и кислый продукт, отличающийся повышенной кислотностью, особенно в своем воздействии на кишечник. Розовые лепестки не смогут полностью нейтрализовать этот эффект, но, в какой-то степени, в таком блюде они будут полезны. Я узнала об этом свойстве лепестков розы от д-ра Сунила Джоши, когда привела к нему свою дочь на консультацию. Стандартная конституция Айзы, капха-питта, начала немного зашкаливать, и причиной тому была ее пылкая любовь к помидорам. Теперь мы откладываем натуральные розовые лепестки из своего сада (и из любого другого сада, когда хозяйка не против!) и используем в те дни, когда на обед или ужин у нас блюдо с помидорами.

Вариант 2: ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1: Не использовать лук, чеснок и оливковое масло, обжарить помидоры в масле грецкого ореха, добавив 1 лавровый лист, а также орегано и чабрец. Когда соус загустел, залить его в блендер и превратить в пюре, добавив розовые лепестки и 1/4 стакана свежих нарезанных листьев базилика (не использовать петрушку и перец). Разбавить 2-4 столовыми ложками теплой воды, если это будет необходимо. Соль по вкусу. Подавать незамедлительно.

Соус-паста для макарон с орегано

Время приготовления: 10 минут или чуть меньше
Раджасическое блюдо*

На 3 порции 

Смешать в блендере до густой консистенции:

1 1/2 стакана свежеприготовленной рикотты или растительной "Рикотты" (см. стр. 199)

1/4 стакана свежей итальянской петрушки, нарезанной

1 чайную ложку сушеного орегано

1 зубчик чеснока, давленный (по желанию)

1/4 стакана воды (или чуть больше)

Нагреть на слабом огне, часто помешивая, пока соус не станет горячим. Подавать к вашим любимым макаронам - ракушкам, вермишели, феттучини или лапше.

* - вата, - питта, + капха (с рикоттой)

* 0 вата, 0 питта, немного + капха (с растительным заменителем рикотты)

Примечание: У вас получится отличное несложное блюдо, которое можно подать вместе с "Брокколи и чесноком" (стр. 234). Таким образом можно без труда приготовить полноценный ужин за каких-нибудь полчаса.

Срок годности пряностей

Свежие травы следует использовать незамедлительно, пока они еще не потеряли свой сильный аромат. Лично для меня самое большое значение имеет аромат и вкус свежих трав, но я знаю, что у многих поваров просто нет возможности круглый год использовать свежие пряности. Сушеные специи лучше хранить не больше года, обязательно в плотно закрытой емкости. К концу этого срока пряности теряют большую часть своей силы, а также вкуса и аромата.

Вкусный соус для макарон из тофу

Время приготовления: 30 минут

Раджасическое блюдо, 0 вата, + питта, 0 капха

На 3-4 порции



Обжарить в большой сковороде на слабом огне:

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима

1 небольшую луковицу, нарезанную (2 столовые ложки)

1-2 крупных зубчика чеснока, давленных

Когда лук и чеснок стали мягкими, но еще не коричневыми, добавить к ним и перемешать при помощи вилки:

450 г тофу

1/8 чайной ложки семян фенхеля, молотых

1/4 чайной ложки красного перца чили

Прибавить огонь до среднего и жарить достаточно долго, чтобы тофу прогрелся, около пяти минут. Выложить на сковороду:

2-3 свежих помидора, мелко нарезанных

1 чайную ложку свежего чабреца, мелко нарезанного,
или 1/2 чайной ложки сушеного чабреца

2 чайные ложки свежего орегано, мелко нарезанного,

или 1 чайную ложку сушеного

1/2 чайной ложки соли

1/8 чайной ложки свежемолотого перца

Тщательно перемешать. Прибавить огонь чуть выше среднего и жарить 1-2 минуты. Если вы хотите готовить подольше, убавьте огонь и жарьте до готовности. Прямо перед тем, как подавать на стол, добавить

1 столовую ложку сушеных натуральных розовых лепестков

Подавать к свежесваренным макаронам.

Азиатские макароны - см. "Лапша соба с чесноком и овощами", стр. 173.

Простейшие макароны

Время приготовления: не больше 15 минут

Саттвическое блюдо*

На 4 порции    

Сварить

300 г макарон

Когда макароны готовы, тщательно слить воду, выложить их обратно в кастрюлю и добавить:

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима

1/2 стакана свежей итальянской (кудрявой) петрушки, мелко нарезанной

1 зубчик чеснока, давленный (по желанию)

1 столовую ложку сушеного базилика

или 1/4 стакана свежего базилика, мелко нарезанного

соль по вкусу

черный перец грубого помола

Подавать.

* - вата, 0 питта, + капха (макароны из пшеничной муки)

* - вата, 0 питта, 0 капха (макароны из рисовой муки)

* + вата, + питта, - капха (макароны из кукурузной муки)




** Во всех случаях, ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Макароны

Любой хороший повар подтвердит, что макароны лучше всего подавать прямо с плиты. Наилучший результат можно получить, если, как говорит Долорес Кьяппоне, "вы готовите так, как будто ваш обед будет состоять только из макарон". Это означает, что когда вы слили из макарон воду, нужно снова собрать их в кастрюлю и чуть-чуть полить оливковым маслом, посыпать солью и перцем. Таким образом, макароны сохраняют упругую структуру. Кроме того, это будет хорошей основой для любого соуса.

Быстрые макароны

Время приготовления: 15 минут

На 4 порции   

Сварить:

300 г макарон из цельной пшеницы или кукурузной муки

Пока закипает вода и варятся макароны, приготовить:

"Базовый соус-пасту" (стр. 198)

или "Растительную рикотту" (стр. 199)

Когда макароны готовы, слить воду, выложить обратно в кастрюлю и добавить

1-2 чайные ложки гхи или оливкового масла первого отжима

Перемешать с соусом и подавать.

Саттвическое блюдо с "Базовым соусом-пастой"



Раджасическое блюдо с "Растительной рикоттой"

Макароны из кукурузной муки в наибольшей степени успокаивают капху, а из пшеничной муки - лучше всего подходят для ваты и питты.

Базовый соус-паста

Время приготовления: 10-15 минут

*Саттвическое блюдо**

На 1 1/2 стакана соуса    

Нагреть в кастрюле на слабом огне:

2 столовые ложки гхи, сливочного или оливкового масла

Добавить:

1 1/2 столовые ложки муки цельной пшеницы или других злаков (мне нравится делать это при помощи деревянной ложки: так легче вдавливать муку в гхи)

Затем постепенно залить, все еще держа на слабом огне
1 1/2 стакана только что вскипяченного коровьего, соевого или орехового молока

Продолжать варить на слабом огне, периодически помешивая, пока соус не загустеет до нужной вам консистенции. Добавить щепотку соли.

* - вата, - питта, + капха (с мукой цельной пшеницы и коровьим молоком)

* 0 вата, - питта, - капха (с ячменной мукой и соевым молоком)

* - вата, + питта, + капха (с ореховым молоком)

Примечание: Это блюдо можно сделать подходящим для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1, если использовать любые из следующих ингредиентов - сливочное масло или гхи, пшеничная или ячменная мука, коровье молоко, молоко из грецких орехов или орехов пекан.

Растительная рикотта

Время приготовления: 5 минут

Раджасическое блюдо, 0 вата, 0 питта, + капха

На 1 1/2 стакана соуса    

Тщательно перемешать в блендере:

200 г тофу

1/2 стакана горячей воды

1/4 стакана сырого кунжутного тахини

свежемолотый черный перец по вкусу

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: Существует масса возможных вариантов этого блюда. Иногда мы не кладем тофу, а заменяем его молотыми орехами.

Таблица 10. Макароны и конституция тела

Произнесите слово "макароны", и в уме сразу возникнет картинка с самой известной разновидностью макаронных изделий, сделанной из белой пшеничной муки. Однако существует много видов макарон, приготовленных из других сортов растительных продуктов. Каждый из них обладает своим влиянием на вату, питту и капху.

Влияние макаронных изделий на доши

Вид макарон	Вата	Питта	Капха
Бобовая лапша	0 вата	- питта	- капха
Гречневая лапша соба (100%)	+ вата	+ питта	- капха
Макароны из кукурузной муки	+ вата	+ питта	- капха
Макароны из кукурузной муки с киноа	- вата	+ питта	- капха
Макароны из рисовой муки	- вата	- питта	умеренно + капха
"Обычные" макароны из белой пшеничной муки	- вата	- питта	++ капха
Тыквенные спагетти (используются как макароны)	0 вата	- питта	- капха
Макароны из шпината (с пшеничной мукой)	- вата	0 питта	+ капха
Макароны из помидоров (с пшеничной мукой)	0 вата	немного + питта	+ капха
Макароны из муки цельной пшеницы	-вата	- питта	+ капха

Хлеб

- успокаивает или стабилизирует данную конституцию

+ раздражает или укрепляет данную конституцию

0 нейтральный эффект

* **ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ** блюдо полезно для людей с повышенной чувствительностью к продуктам (см. стр. 350)

** **ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ** блюдо, соответствующее терапии полярности(см.стр. 363)



ВЕСНА весеннее блюдо



ЛЕТО летнее блюдо



ОСЕНЬ осеннее блюдо



ЗИМА зимнее блюдо

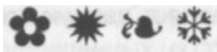


Сладкие картофельные бисквиты

Время приготовления: 30 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, умеренно + капха*

На 24 бисквита



Смешать:

2 стакана ячменной муки или муки из цельной пшеницы

1 чайную ложку соли

1 столовую ложку пекарского порошка

1/4 чайной ложки соды

Добавлять в муку, пока она не достигнет консистенции грубой кукурузной крупы

1/4 стакана сливочного масла или гхи

Очистить и размять:

1 сладкий картофель среднего размера, вареный**

Выложить полученное пюре в мерный стакан. У вас должно получиться чуть меньше, чем 3/4 стакана картофельного пюре. Добавить к нему:

сок 1 лимона или лайма

около 3/4 стакана соевого молока или свежекипяченого коровьего молока

Молока следует добавить столько, чтобы довести объем до целого стакана. Перемешать все при помощи вилки или ложки.

Чистыми руками перемешать влажные ингредиенты с сухими, работая быстрыми и легкими движениями. Добавить муки, если будет необходимо. Накрыть тесто и оставить остужаться примерно на 15 минут. Разогреть духовку до 230°C.

Смазать маслом два противня. Раскатать тесто толщиной около 1 см и выложить на противень. Вырезать из теста формы бисквитов, которые вам нравятся, прямо на противне (таким образом, на раскатывание теста потребуются меньше муки, которая может сделать тесто излишне твердым, а кроме того, так гораздо проще сохранить кухню в чистоте). Остаток теста также использовать на бисквиты, аккуратно слепив из них шарик, а затем снова раскатав

на другом промасленном противне. Выпекать около 12 минут или до светло-коричневого цвета.

* используется всего 1 1/2 чайной ложки сливочного масла на один бисквит





Примечание: Вкусно, быстро, легко. Можно начать готовить бисквиты, когда вы вернулись домой, одновременно готовить обед (например, "Восточный суп от Айви"), а потом, когда вы уже садитесь за стол, поставить бисквиты в духовку.

** Если у вас есть сырой сладкий картофель, и вы не знаете, как превратить его в вареный, необходимо положить сладкий картофель в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Варить на среднем огне до готовности, около 30 минут. Если вы собираетесь приготовить на обед еще что-то из сладкого картофеля, сварите сразу несколько картофелин. Воду, в которой варится картофель, можно использовать в качестве питательного бульона для супа.

Бисквиты "Бабочка"

Время приготовления: 1 час или чуть больше, большая часть - без присмотра

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, + капха

На 12 бисквитов    

Смешать в миске:

1 стакан муки из цельной пшеницы или ячменной муки

1/2 чайной ложки соли

1/8 чайной ложки соды

1 1/2 чайной ложки пекарского порошка

Вмешать в сухие ингредиенты при помощи рук или кондитерского миксера

3 столовые ложки гхи или сливочного масла, охлажденного

Вылить в миску

3/8 стакана свежей пахты (сыворотки)

и слегка перемешать руками.

Помесить в течение минуты, добавив больше муки, если тесто будет слишком влажным или липким. Выложить тесто обратно в миску, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 минут или чуть больше. Разогреть духовку до 230°C. Слегка промаслить противень и раскатать тесто прямо на нем толщиной около 1,5 см, или на деревянной доске, слегка обсыпанной мукой. Чем меньше муки вы будете использовать, тем более мягкими получатся бисквиты. Нарезать тесто при помощи форм для выпечки в виде бабочек или в любой другой форме, которая покажется вам удачной. Поставить в духовку и выпекать до золотисто-коричневого цвета, около 10-12 минут. Подавать сразу.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1

Вариант 2: Вместо сыворотки можно взять, в равных количествах, соевое молоко и свежий соевый йогурт - т.е. 3 столовые ложки соевого молока и 3 столовые ложки соевого йогурта.

Раджасическое блюдо, 0 вата, 0 пита, немного + капха

Можно использовать и свежее коровье молоко и обычный молочный йогурт:

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, + капха

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1

Вариант 3: Вместо сыворотки можно также использовать "молоко тахини". В этом случае не следует добавлять соду. Смешайте 1 столовую ложку кунжутного тахини и достаточное количество чистой воды, чтобы получилось 3/8 стакана. Готовить как указано выше.

Саттвическое блюдо, - вата, немного + питта, + капха

Лепешки от Лизы

Время приготовления: 1 час или чуть больше
Саттвическое блюдо, - вата, - питта, + капха

На 3-4 порции 🍵 ❄️

Этот рецепт я узнала у своей дорогой подруги, отличного повара и гадалки по чаю. Она советует всем американцам: "Представьте себе, что вы делаете тесто для пиццы. Это все равно, что готовить выпечку, а не хлеб. Держите его в холоде, и все будет в порядке". Результаты доставят удовольствие любому гурману.

Довести до кипения:

1/2 стакана свежего молока

1 небольшой кусочек свежего корня имбиря, очищенный от кожицы

Накрыть крышкой и поставить в холодильник. Сделать небольшой перерыв. Смешать в миске среднего размера:

2 стакана муки из цельной пшеницы или ячменной муки

1 1/3 столовой ложки пекарского порошка

щепотку соли

Вмешать в муку пальцами, пока оно не станет размером с горошину или чуть меньше

1/2 стакана **ХОЛОДНОГО** сливочного масла или гхи

Влить в тесто, опять же размешивая руками:

1/2 стакана **ХОЛОДНОГО** молока, смешанного с

2 столовыми ложками яблочного концентрата (по желанию)

В зависимости от влажности воздуха, возможно, вам понадобится чуть больше молока. У вас получится очень твердое тесто. Посыпать доску мукой и раскатать тесто в прямоугольник толщиной около 4-5 см. Разрезать тесто на 6 квадратиков и выложить на противень, посыпанный мукой. Смазать верхнюю часть квадратов теста молоком, накрыть и поставить в холодильник, по меньшей мере, на 30 минут. Разогреть духовку до 200°C. Выпекать лепешки в течение 15-20 минут, пока их верх не станет коричневым. Можно Разрезать пополам по диагонали, если вы собираетесь подавать их к чаю. Обычно их подают с маслом и вареньем.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1

Примечание: В лепешки можно добавить изюм, финики или черную смородину. Их часто подают к супам, или можно сделать из них небольшие бутерброды. Если вы хотите их подогреть, можно сделать это при помощи тостера или поставить в духовку при температуре 120°C на несколько минут.

Вариант 2: Вместо коровьего молока можно использовать соевое, в таком же количестве.

С соевым молоком и ячменной мукой: Саттвическое блюдо, - вата, - питта, умеренно + капха

С соевым молоком и мукой цельной пшеницы: Саттвическое блюдо, - вата, - питта, + капха

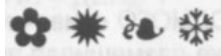
Обезжиренный вариант: Можно сократить количество сливочного масла или гхи вдвое, до 1/2 стакана, чтобы лепешки были не такими тяжелыми для печени и артерий. В этом случае обязательно добавьте какой-нибудь подсластитель.

Питы от Ребекки

Время приготовления: 1 час или чуть меньше

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, + капха

На 12 пит (по 15 см)



Просеять

3 стакана муки грубого помола из цельной пшеницы

Затем смешать их в большой миске, при помощи вилки, с:

1/2 чайной ложки соли

1 чайной ложкой пекарского порошка

Вмешать в муку при помощи рук

1/4 стакана растительного масла (можно одну часть гхи, одну часть кунжутного масла)

после чего залить

1 стакан горячей воды

Вмешать руками жидкость в тесто. Перемешать тесто около десятка раз или пока оно не станет достаточно крепким. Тесто бу-

дет слегка упругим. Разделить его на двенадцать шариков и оставить их в миске, накрытой полотенцем, примерно на 20 минут.

Нагреть тяжелую, не смазанную маслом, железную сковороду на огне чуть выше среднего, пока она не станет довольно горячей. Раскатать каждый шарик теста на чистой поверхности (не посыпанной мукой), до получения необходимого вам размера. (Если вы хотите, чтобы питы были больше, сделайте восемь шариков теста вместо двенадцати.) Мука не должна прилипнуть к рукам. Если она прилипает, вмесить в тесто еще немного муки. Положить на сковороду первую питу, подождать, пока она не станет чуть коричневатой, затем перевернуть. Можно завернуть готовую питу в чистое полотенце, и складывать в него остальные питы, по мере готовности. Обычно их подают завернутыми в свежее полотенце или матерчатую салфетку, в специальной корзинке с крышкой. Эти питы хорошо сочетаются с "Бобами пинто из Санта Фе", супом или "Рулетами тахини".

* Чтобы приготовить блюдо для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1, используйте только гхи вместо растительного масла, а также пекарский порошок, не содержащий кукурузную крупу.

Примечание: Этот рецепт мне поведала Ребекка Трухильо, опытейший профессиональный изготовитель пит, домашнего хлеба и других восхитительных блюд. Она советует: "Лучше, чтобы тесто было слишком липким, ведь всегда можно добавить муки. Если добавить воды (после того, как вы уже смешали воду с мукой), питы будут жесткими. Поэтому добавлять нужно не воду, а муку". Ребекка вычислила множество вариантов сочетания количества ингредиентов, которые зависят от высоты, на которой вы живете. В Калифорнии, практически на уровне моря, чтобы приготовить самые лучшие питы, на партию требуется одна чайная ложка пекарского порошка. В горах северной части штата Нью-Мексико лучше добавлять всего лишь пол-чайной ложки. В питы из муки цельной пшеницы лучше класть чуть меньше пекарского порошка, чем в том случае, если вы используете белую пшеничную муку. Дозировка ингредиентов, приведенная в рецепте, поможет вам приготовить отличные питы из муки цельной пшеницы. Это будет совсем не так сложно, как можно было бы себе представить. И, к тому же, очень вкусно.

Кексы с орехами pekan

Время приготовления: 45 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, + капха

На 12 кексов



Разогреть духовку до 190°C. Смешать в небольшой миске:

3 столовые ложки тростникового сока

2 столовые ложки свежей пахты (сыворотки)

1 чайную ложку соды

Отставить в сторону. Разбить в миску среднего размера

2 яйца (или заменитель яиц, если вы его используете),

затем добавить к яйцам и размешать:

3 столовые ложки подсолнечного масла или гхи

1 стакан овсяных отрубей

1 стакан свежей пахты (сыворотки)

Добавить в тесто смесь с тростниковым соком. Затем добавить:

2 стакана муки цельной пшеницы

1/4 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки корицы

Засыпать:

1 стакан нарезанных сушеных фиников, слегка обсыпанных мукой

1 стакан нарезанных сырых орехов pekan

Выложить полученную смесь в формы для кекса. Выпекать 25-30 минут или пока зубочистка, воткнутая в середину кекса, не будет оставаться чистой.

Вариант 2: Вместо яиц можно положить заменитель яиц, а вместо сыворотки - соевое молоко.

Саттвическое блюдо, немного + вата, - питта, немного + капха

С каждым вдохом мы открываем себя Вселенной и всему тому, что она нам может дать. С каждым выдохом мы освобождаемся от старого и готовим себя к новому.

Кексы с бананами и персиками

Время приготовления: 55 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, + капха

На 12 кексов 

Разогреть духовку до 120°C. Вымочить в 1/2 стакана горячей воды
6 сушеных персиков (около 1/3 стакана)

Размять в миске:

2 спелых банана

Добавить к бананам и размешать:

3 столовые ложки миндального масла холодного отжима

1/4 стакана кленового сиропа

Смешать:

1 1/4 стакана муки цельной пшеницы или ячменной муки

1 1/2 чайной ложки пекарского порошка

1/2 чайной ложки соли

Слить воду из персиков и мелко их нарезать. Добавить к влажным ингредиентам и перемешать. Смешать все сухие ингредиенты с влажными. Быстро и легко перемешать. Тесто должно быть достаточно густым. Выложить в слегка промасленные формы для кекса. Выпекать в течение 25 минут или пока зубочистка, воткнутая в середину кекса, не будет оставаться чистой.

Вариант 2: Кексы с бананами и абрикосами: Вместо персиков использовать 9 сушеных абрикосов.

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, умеренно + капха

Вымачивание

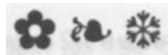
Если вымачивать продукты, они лишаются избыточной сухости, что успокаивает элемент воздуха и усиливает элемент воды. Дополнительная влага стимулирует эффект агни, огня пищеварения, на пищу, помогая организму легче ее усваивать. Полезную аюрведическую практику вымачивания продуктов можно применить к бобам, гороху, орехам, некоторым семенам, а также к сухофруктам. Обычно продукты замачивают на ночь, просто заливая их чистой водой, накрывая крышкой и оставляя до утра.

Кексы с орехами пекан без клейковины

Время приготовления: 45 минут

Саттвическое блюдо*

На 12 кексов



Разогреть духовку до 190°C. Смешать в небольшой миске:

3 столовые ложки сиропа из рисовых отрубей

1 чайную ложку соды

Отставить в сторону. Разбить в миску среднего размера

2 яйца (или заменитель яиц)

после чего добавить к яйцам и размешать:

3 столовые ложки подсолнечного или кунжутного масла

1 стакан рисовых отрубей

1 стакан соевого молока или свежей пахты (сыворотки)

Добавить смесь рисового сиропа и соды. Затем добавить:

2 стакана белой рисовой муки

1/4 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки корицы

Высыпать в жидкое тесто:

1 стакан нарезанных сушеных фиников, слегка обсыпанных мукой

1 стакан нарезанных сырых орехов пекан

Выложить в слегка промасленные формы для кекса. Выпекать 30 минут или пока зубочистка, воткнутая в середину кекса, не будет оставаться чистой.

* 0 вата, 0 питта, + капха (с сывороткой)

* немного + вата, - питта, + капха (с соевым молоком)

Наши тела - храмы преобразования пищи. Каждый раз, переваривая пищу, мы дарим ей возможность преобразования. Это немаловажный факт.

Кексы с имбирем и грушами

Время приготовления: 40 минут

Саттвическое блюдо, + вата, - питта, 0 капха*

На 12 кексов    

Разогреть духовку до 190°C. Вымыть и нарезать

1 1/2 стакана свежих груш, мелко нарезанных (примерно 2 спелые груши)

Смешать их с

2 чайными ложками свежего корня имбиря, очищенного от кожицы и мелко натертого.

Разбить

2 яйца

и добавить к ним:

1/2 стакана свежего йогурта или соевого йогурта

1/4 стакана яблочного сока

2 столовые ложки подсолнечного масла

1/4 стакана тростникового сока

Добавить к этой влажной смеси и тщательно перемешать

1 чайную ложку соды.

Добавить груши и имбирь, а также:

1 1/2 стакана рисовых или овсяных отрубей

1 стакан рисовой муки, муки цельной пшеницы или овсяной муки

1/4 чайной ложки соли

Тщательно перемешать. Выложить в промасленные формы для кекса, выпекать до готовности, около 25 минут (зубочистка, воткнутая в середину кекса, должна остаться чистой).

* Этот показатель для капхи относится к кексам с рисовыми отрубями и рисовой мукой, или с овсяными отрубями и овсяной мукой. Людям с конституцией вата вполне можно полакомиться несколькими такими кексами, без вредных последствий для здоровья, если щедро намазать на них гхи или сливочное масло.

* С мукой цельной пшеницы: 0 вата, - питта, + капха

Примечание: Отруби - очень важный ингредиент в этом рецепте, особенно важный для правильной консистенции и при процессе выпекания. Если вы попробуете приготовить эти кексы из одной рисовой муки, не добавляя отрубей, у вас, скорее всего, получатся вязкие куски теста. Поверьте, я проверила это на своем собственном опыте!

Вариация на тему бостонского черного хлеба

Время приготовления: 45 минут

Саттвическое блюдо, + вата, - пшита, - капха

На 10-12 кексов



Смешать:

1/2 стакана изюма или нарезанного инжира

1 1/2 стакана соевого молока

1/2 стакана патоки с ромом

Разогреть духовку до 175°C. Поставить на нижнюю полку духовки большую кастрюлю воды для влажности. Смешать:

2/3 стакана крупы желтой кукурузы

2/3 стакана ржаной муки

2/3 стакана рисовых или овсяных отрубей

1 столовую ложку льняных семян (по желанию)

1 1/2 чайные ложки соды

1/2 чайной ложки соли

Перемешать влажные ингредиенты с сухими. Чуть-чуть промаслить формы для кекса и выложить в нее жидкое тесто, чтобы каждая форма была наполнена на 1/2 или 2/3. Поставить в духовку над кастрюлей с водой. Выпекать 25-30 минут или до готовности, когда зубочистка, воткнутая в середину кекса, останется чистой.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: Обычно бостонский черный хлеб готовят на пару в кофейной банке в течение 3-4 часов. Наш вариант гораздо быстрее, и все же обязательно поставьте в духовку кастрюлю с водой, чтобы повторить "приготовление на пару". Кроме того, благодаря воде этот обезжиренный хлеб получится не слишком сухим.

Хлеб из кукурузы

Время приготовления: 30-35 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, + питта, - капха*

На 4 порции    

Разогреть духовку до 200°C. Разбить в миску среднего размера 1 яйцо.

Добавить к яйцу и размешать:

3 столовые ложки кунжутного масла

1 1/2 столовые ложки фруктозы

1 1/4 стакана горячей воды

Добавить:

1 стакан крупы кукурузы

1/2 стакана гречневой муки

3/4 чайной ложки соли

1 1/2 чайной ложки пекарского порошка

Слегка размешать. Тесто будет довольно жидким. Вылить на хорошо промасленный противень 20x20 см. Выпекать в течение 20-25 минут или пока зубочистка, воткнутая в середину кекса, не будет оставаться чистой.

* Чтобы это блюдо стало 0 вата, нужно подать его с большим количеством гхи. В противном случае, для этой конституции оно может оказаться чересчур сухим.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4

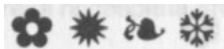
Примечание: Этот хлеб очень хорошо сочетается с гхи и клубничным джемом, подслащенным фруктозой. Если мне хочется, чтобы в нем было высокое содержание кальция, железа и белков, я предпочитаю использовать кунжутное тахини, а не масло. Чтобы составить обед для четвертого дня диеты чередования, можно подать хлеб с "Супом из брокколи" и салатом для четвертого дня из вареной спаржи и кресс-салата, с "Заправкой из чеснока".

Ирландский содовый хлеб

Время приготовления: 1 час или чуть больше

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, + капха

На 6-8 порций



Разогреть духовку до 120°C. Довести до кипения

1 2/3 стакана свежего молока

Держать в кипящем состоянии около 20 секунд, затем снять с огня и остудить до комнатной температуры. После этого смешать молоко с:

1 1/2 столовой ложки свежевыжатого лимонного сока

Оставить на 5 минут.

Добавить в молоко с лимонным соком

1/2 чайной ложки соды.

Оставить еще на 2 минуты. Смешать в большой миске:

3 1/4 стакана муки из цельной пшеницы

2 столовые ложки тростникового сока или яблочного концентрата

1 столовую ложку пекарского порошка

3/4 чайной ложки соли

Затем добавить к сухим ингредиентам:

1 стакан сушеной смородины

1 чайную ложку семян тмина

Постепенно влить молоко с лимоном в большую миску с сухими ингредиентами. Аккуратно перенести тесто на посыпанную мукой доску и месить около трех минут. Выложить тесто на промасленный противень (подойдет и плоская железная сковорода) и выпекать до готовности, около 45 минут. Если зубочистка, воткнутая в середину кекса, останется чистой - хлеб готов.

Вариант 2: Вместо молока можно использовать соевое молоко, а вместо пшеничной муки - ячменную, в равных количествах, чтобы у хлеба был немного иной вкус.

Саттвическое блюдо, немного + вата, - питта, - капха

Вариант 3: Вместо молока и лимонного сока можно взять 1 3/4 стакана свежей молочной сыворотки, чтобы получить блюдо для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1. В таком случае, не добавляйте семена тмина и яблочный концентрат.

Немного раджасическое блюдо, - вата, 0 питта, + капха

Вариант 4: Вместо семян тмина можно взять 1 чайную ложку корицы.

Примечание: Этот рецепт я узнала от своей подруги Лиз Халфорд, знаменитой своими "Лепешками от Лизы". Сама она, уроженка Новой Зеландии, получила "секрет" этого хлеба от американки, которая, в свою очередь, привезла его из Ирландии.

Перевернутые истины

Я с большим сомнением отношусь к переворачиванию истины. Что это такое? Например, если я скажу: "Раз вы хотите очистить ум и сердце, вам лучше питаться свежими вегетарианскими продуктами". Лично для меня это выражение оказалось истинным, но некоторые люди предпочитают перевернуть высказывание вверх ногами и придти к такому выводу: "Если ваш рацион питания не ограничен только свежими вегетарианскими продуктами, это означает, что вы болван, тупица и невежда". Может быть да, а может быть нет. Я совсем не уверена в том, что монополия на величие принадлежит исключительно вегетарианцам. А судить о людях на основе их образа жизни мне кажется довольно опасным. Я бы не стала высказывать суждения о человеке, зная только о его рационе питания. Все совсем не так просто.

**Таблица 11. Виды муки в выпечных блюдах
и их влияние на конституцию тела.**

Эффект на:

Вид муки	Вату	Питту	Капху
Ячменная	+ вата	- питта	- капха
Гречневая	+ вата	+ питта	- капха
Нутовая	+ вата	- питта	- капха
Кукурузная, желтая	+ вата	+ питта	- капха
Просо	+ вата	+ питта	- капха
Овсяная, отруби	+ вата	0 питта	- капха
Овсяная	0 вата	0 питта	0 капха
Картофельная	+ вата	0 питта	- капха
Рисовая, отруби	+ вата	- питта	0 капха
Рисовая, коричневая	- вата	немного + питта	умеренно + капха
Рисовая, белая	- вата	- питта	+ капха
Ржаная	+ вата	+ питта	- капха
Соевая	+ вата	- питта	умеренно + капха
Тапиока	- вата	- питта	0 капха
Урад	- вата	+ питта	+ капха
Пшеничная, отруби	+ вата	- питта	умеренно + капха
Пшеничная, цельная	- вата	- питта	+ капха
Пшеничная, белая	- вата	- питта	++ капха

Тарниры

- успокаивает или стабилизирует данную конституцию
- + раздражает или укрепляет данную конституцию
- О нейтральный эффект
- * **ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ** блюдо полезно для людей с повышенной чувствительностью к продуктам (см. стр. 350)
- ** **ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ** блюдо, соответствующее терапии полярности(см.стр. 363)



ВЕСНА весеннее блюдо



ЛЕТО летнее блюдо



ОСЕНЬ осеннее блюдо



ЗИМА зимнее блюдо

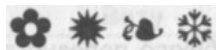


Овощи по-пенджабски

Время приготовления: 15 минут или чуть меньше

Саттвическое блюдо на грани раджасического, 0 вата, немного + питта, 0 капха

На 4-6 порций



Тщательно вымыть и нарезать ломтиками примерно по 2 см 2 небольших (или 1 очень большой) пучка листовой капусты или другого вида зеленых листовых овощей.

Нагреть в большой сковороде:

2 столовые ложки гхи или оливкового масла

1/2 - 1 чайную ложку целых семян тмина

1 чайную ложку куркумы

1/8 чайной ложки асафетиды

Выложить в гхи и обжарить до мягкости:

3 столовые ложки лука (по желанию, можно не добавлять)

2 небольших зубчика чеснока, давленных

Добавить помытые овощи и накрыть крышкой. Жарить на огне ниже среднего, пока они не станут мягкими, около 8 минут, помешав один-два раза. Возможно, овощи нужно будет посолить.

Саттвическое блюдо с примесью раджасических свойств, 0 вата, - питта, 0 капха

Стручковая фасоль

с жареным миндалем

Время приготовления: 10-15 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, 0 капха

На 4 порции



Вымыть 2 стакана свежей стручковой фасоли
Обрезать кончики и отростки. Нарезать фасоль по диагонали примерно по 5 см. Довести до кипения

1 1/2 стакана воды.

Опустить фасоль в кипящую воду, накрыть крышкой и варить на среднем огне, пока она не станет мягкой, при этом оставаясь приятного зеленого цвета, около 5-8 минут. Слить воду.

Смешать в миске с:

1 столовой ложкой гхи

1/4 стакана жареного, нарезанного и бланшированного миндаля

соль по вкусу

Подавать.

Примечание: Большое спасибо Лизе, которая постоянно дает советы о том, что с чем лучше смешивать. Одно из самых любимых блюд в нашей семье, легкий и вкусный гарнир.

Шпинат по-сицилийски от Дори

Время приготовления: 10 минут или чуть меньше

Раджасическое блюдо, - вата, + питта, - капха

На 4 порции 

Тщательно вымыть

1 большой пучок свежего шпината.

Разогреть железную сковороду и нагреть в ней

1 столовую ложку оливкового масла первого отжима.

Обжарить в масле

4-5 зубчиков чеснока, давленных.

Выложить на сковороду шпинат и готовить, помешивая, на среднем огне, до готовности. Полить 4-5 каплями винного уксуса (или свежевыжатого лимонного сока).

Подавать.

Примечание: Этим блюдом меня впервые угостила подруга Дори, от которой я узнала большинство рецептов из итальянской и сицилийской кухни, которые входят в данную книгу. Это было в "Palermo's", отличном сицилийском ресторане на западном побережье США.

Если вы следуете бездрожжевой диете, вместо уксуса возьмите лимонный сок.

Жареные овощи по-итальянски

Время приготовления: около 40 минут

Умеренно раджасическое блюдо, + вата, + питта, 0 капха

На 4 порции



Разогреть духовку до 120°. Вымыть и подготовить:

8 небольших помидоров, целых или разрезанных пополам

1 большой сладкий перец красивого цвета, нарезанный ломтиками

4 молодых картофелины, мелко нарезанные

1 небольшой баклажан, очищенный от кожуры, мелко нарезанный

Выложить овощи на слегка промасленный противень и полить

1-2 столовыми ложками оливкового масла первого отжима

Посыпать овощи сверху:

1 чайной ложкой сушеного сладкого базилика

1 чайной ложкой сушеного орегано

Готовить в духовке без крышки, около 30 минут. Подавать горячим.

Примечание: Это вкусный и несложный способ приготовить овощи. Мои подруги Женя и Дори просили меня попробовать этот рецепт на протяжении нескольких месяцев, пока я, наконец, не уступила их просьбам. отведав получившиеся овощи, я поняла причину их настойчивости. Хороший вариант *ЭТОГО рецепта*, причем гораздо более соленый, содержится в "Серебряной кухне".

Вариант 2: Чтобы приготовить блюдо для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1, вместо оливкового масла нужно использовать масло из грецкого ореха.

Картофель с розмарином

*Время приготовления: 45 минут, 30 из которых - без присмотра
Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, 0 капха*

На 4-6 порций 

Довести до кипения в большой кастрюле

6 стаканов чистой воды (или столько воды, чтобы она покрывала картофель).

Вымыть

6 красных картофелин средних размеров.

и вырезать из них все глазки. Положить картофель в кипящую воду (если класть его после того, как вода закипит, можно сохранить витамины, которые содержатся в картофеле, особенно витамин С) и варить без крышки до готовности, около 30 минут. Если вы спешите, можно разрезать картофелины пополам или на четыре части и сэкономить время и силы примерно на 20 минут. Однако если варить картофель целиком, в нем лучше сохраняются питательные вещества.

Пока варится картофель, нарезать:

1 столовую ложку свежего розмарина или 3/4 - 1 1/2 чайные ложки сушеного, мелко нарезанного

1 столовую ложку свежего лука-порея или 2 столовые ложки репчатого лука

В большой сковороде или кастрюле обжарить лук в

3 столовых ложках оливкового масла.

Отставить в сторону, пока не сварится картофель. Затем слить воду, нарезать картофель прямо "в мундире" и выложить на промасленную сковороду с луком. Перемешать и готовить на среднем огне в течение 5-10 минут. Добавить нарезанный розмарин и:

1 чайную ложку соли

1/4 чайной ложки свежемолотого белого или черного перца

Готовить до "хрустящей" корочки.

Примечание: Рецепт посвящается Бабушке Дороти и прекрасным дням, проведенным на озере Райт с семейством Брюин.

Вариант 2: Чтобы приготовить блюдо для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1, не кладите лук, а вместо оливкового масла используйте гхи или сливочное масло. На основе этого рецепта можно приготовить и картофельные пирожки, как указано ниже.

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, 0 капха

Картофельные пирожки с розмарином

Время приготовления: 1 час

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, 0 капха

На 12 пирожков



Повторить предыдущий рецепт, пока не придет время снимать с огня вареный картофель. Разогреть духовку до 120°C. Слить воду от картофеля, выложить его целым к луку и оливковому маслу, выложить и все остальные ингредиенты. Размять все при помощи крепкой вилки или пестика для картофельного пюре, и придать форму пирожков. Выложить на промасленный противень и выпекать в течение 10-15 минут.

Вариант 2:

Время приготовления: 45-50 минут.

Саттвическое блюдо на грани раджасического, - вата, 0 питта, немного + капха

На 12 пирожков

ВЕСНА-ЛЕТО-ОСЕНЬ-ЗИМА

Повторить рецепт пирожков, как указано выше, но добавить 1 яйцо и 1/2 стакана мелко нарезанной итальянской (кудрявой) петрушки. Вкусное, легкое, чуть более жирное блюдо.

Для справки

Иногда я встречаю людей, которые читали мои книги и представляют себе, что поскольку я говорю об этой разумной и прекрасной науке исцеления, которая называется аюрведа, то и моя жизнь и здоровье в такой же степени разумны и прекрасны. На самом деле, я дитя второй половины двадцатого века, родилась в Америке, выросла на пирожках, фрикадельках и макаронах с сыром. Мои детские болезни, вплоть до шестнадцатилетия, лечили при помощи облучения (насколько я смогла выяснить) и ежедневных гормональных таблеток. Я любила жареное мясо, когда его готовили дома, и даже ела остатки мяса со вчерашнего дня на завтрак (если что-то оставалось). В старших классах моим любимым ритуалом, когда я возвращалась из школы, было - схватить из шкафа ложку, пойти к буфету, достать коробку с коричневым сахаром, и просто есть его ложкой. Это было ни с чем не сравнимое удовольствие. Я не пытаюсь оклеветать своих родителей, которые прекрасно о нас заботились, в соответствии со стандартами тех лет. Мама была восхитительным поваром от Бога, она готовила отлично сбалансированные обеды и ужины, в которых всегда было много овощей. (Все мы, шестеро детей, постоянно спорили, кому достанется больше шпината. Шпинат был главным и самым желанным объектом конкуренции.) Словом, я была совершенно типичным американским ребенком из семьи среднего класса.

Теперь мой рацион питания стал гораздо чище, и я слежую ему уже довольно давно, поскольку заметила, как много он может изменить в моем самочувствии и ощущениях. Сейчас я удивилась бы сама себе, если бы сделала что-то, что делала раньше. Я рассказываю об этих вещах, потому что это часть моей истории. Все это - то, за что я сейчас расплачиваюсь, поскольку определенные последствия такого детства по-прежнему видны в моем здоровье, биении пульса и т.д. Наверное, практически каждый из нас может рассказать такую же историю о более чем нечистом образе жизни - от мягких случаев "греха перед самим собой", как выражается д-р Сунил Джоши, до более серьезных проблем, как, например, жить возле химического завода или по течению от свалки отходов. Наш собственный опыт будет различаться в степени влияния подобных событий на того или иного человека, но каждый из нас несет ответственность за самого себя и свое здоровье. Нам обязательно нужно что-то делать, чтобы изменить положение вещей.

Жареная сладкая кукуруза

Время приготовления: не больше 20 минут, если у вас есть мангал и горячие угли. Если придется его устанавливать, на все уйдет около 1-2 часов.

Саттвическое блюдо, 0 вата (если класть много гхи и соли), - питта, - капха (если не усердствовать с солью и гхи)

На 4-6 порций 

Вам понадобится:

8 початков сладкой кукурузы, неочищенной, как можно более свежей (лучше всего - только что с кукурузного поля).

угли из камина

Разжечь огонь в мангале. Когда большая часть дров уже горит, оставьте их гореть, пока они не превратятся в тлеющие угли. В этот момент нужно положить в мангал кукурузу, все еще в шелухе, прямо на угли.

Выложить кукурузу на угли так, чтобы между початками оставалось около 2-3 см. Переворачивать каждые пять минут. Жарить до готовности. Когда шелуха начнет чернеть, а зерна - становятся мягкими, подавать, добавив гхи, сливочное масло и/или лимоны.

* Чтобы приготовить блюдо для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4, подать с солью, лимоном и/или жареным кунжутным маслом.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Вареный пастернак

Время приготовления: 20 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, немного + капха

На 4 порции



Тщательно вымыть:

4 пастернака средних размеров

Нарезать их вдоль на четыре части, затем поперек, по 1 см. В средней кастрюле с пароваркой вскипятить

1 1/2 стакана воды

Когда вода закипела, положить пастернак в пароварку и варить, пока он не станет мягким, до 20 минут.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Пастернак, морковь и горошек

Время приготовления: 20-25 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, немного + капха

На 3-4 порции 

Вымыть и нарезать:

3-4 пастернака, нарезанных кубиками (около 3 стаканов)

2 большие моркови, нарезанные вдоль (около 3 стаканов)

1 стакан свежего горошка

Можно поблагодарить их за то, что они согласились поучаствовать с вами в этом кулинарном эксперименте. Нагреть в железной сковороде на среднем огне

1-2 столовые ложки подсолнечного масла холодного отжима.

Выложить на сковороду пастернак и морковь. Накрыть крышкой и жарить до мягкости и сладкого аромата, около 15 минут. Добавить горошек, снова накрыть крышкой и жарить до готовности, 1-2 минуты. Подавать.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3

Вариант 2: Вымыть и нарезать овощи, как указано выше. Нагреть немного воды на дне пароварки. Когда пойдет пар, выложить овощи и варить на пару, накрыв крышкой, до готовности, около 15 минут. Когда они готовы, можно залить растительным маслом, если хотите.

Без растительного масла - Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, 0 капха

С растительным маслом - Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, чуть-чуть + капха

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Простая вареная капуста

Время приготовления: 15 минут

Саттвическое блюдо, + вата, - пшита, - капуста

На 6 порций



Довести до кипения в кастрюле среднего размера
2 стакана чистой воды.

Вымыть и мелко нарезать

1 небольшой кочан фиолетовой капусты.

Выложить капусту в воду, накрыть крышкой и убавить огонь до слабого. Варить в течение 8-10 минут. Подавать без добавок или добавить немного лимонного сока или гхи.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Китайская капуста с грибами шиитаки

Время приготовления: 20-30 минут

Тамасическое блюдо (из-за грибов), 0 вата, - пшита, - капуста

На 4 порции



Довести до кипения

1/2 стакана воды

Вылить ее в жаропрочную миску, добавив в нее:

6 сушеных грибов шиитаки

Отмачивать грибы в течение 15 минут или больше. Слить воду в железную сковороду или котелок. Нарезать грибы тонкими дольками. Вымыть и нарезать

3 стакана китайской капусты

Снова довести воду до кипения, положить в нее грибы, китайскую капусту и

1/2 чайной ложки соли.

Накрыть крышкой и варить на среднем огне до готовности, около 5-10 минут, помешав 1-2 раза.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Сладкий картофель с яблоками

Время приготовления: 2 часа, большая часть из которых - без присмотра

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, умеренно + капха

На 4 порции   

Разогреть духовку до 120°C.

Тщательно вымыть:

3 сладких картофелины средних размеров

3 яблока, средних размеров

Нарезать их кубиками по 1-2 см, не очищая ни яблоки, ни картофель (за исключением тех случаев, когда вы хотите успокоить вату - тогда лучше очистить, хотя при очистке теряется большая часть питательных веществ). Выложить сладкий картофель и яблоки на противень. Смешать:

1 1/2 стакана натурального яблочного сока

1 1/2 чайной ложки корицы

1 1/2 чайной ложки кленового сиропа (по желанию)

Полить яблоки и сладкий картофель этим соусом. Накрыть крышкой и выпекать, пока они не станут мягкими, час-полтора. Очень вкусное и нежирное блюдо.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Пюре из сладкого картофеля

Время приготовления: 45 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - пИТТА, умеренно + капха*

На 4-6 порций  

Довести до кипения

2 л воды

Вымыть и положить в воду

3 крупных сладких картофелины.

варить, пока картофель не станет мягким. Слить воду (ее можно взять за основу для супового бульона) и очистить картофель ножом. Иногда, если шелуха легко отходит, легче очистить просто чистыми руками.

Размять картофель в большой миске, добавив:

1/4 чайной ложки соли

1/8 чайной ложки мускатного ореха

2 чайные ложки свежего меда или сиропа рисовых отрубей

Взбить при помощи вилки для получения более однородной консистенции. Подавать горячим.

* Эти рецепты сладкого картофеля увеличивают капху, поскольку данный корнеплод обладает сладкими, земляными свойствами. Однако, эти нежирные рецепты оказывают гораздо меньше отрицательного влияния на капху, чем большинство жирных праздничных блюд.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО (если не солить, то получится ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО)

Вареная окра

Время приготовления: 10 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, - капха

На 2-4 порции, в зависимости от аппетита 🌞 🍲

Окра - одно из тех блюд, которые либо нравятся, либо нет. С положительной точки зрения, окра похожа на прекрасные зеленые звезды, а кроме того, она оказывает краткосрочное смягчающее и укрепляющее действие на кишечник. С другой стороны, она скользкая и отличается острым после-пищеварительным эффектом. Так что решать вам. Ниже приводится очень простой способ приготовления этого питательного овоща.

Довести до кипения в небольшой кастрюле

3/4 стакана воды.

Вымыть и нарезать кружками

200 г молодой свежей мелкой окры.

Выложить окру в кипящую воду, накрыть крышкой и варить на огне чуть выше среднего, пока она не станет мягкой, около 5-8 минут. Слить воду (можно оставить для бульона - в этой воде остается очень много питательных веществ).

Добавить к горячей окре:

1 столовую ложку гхи или сливочного масла

1 1/2 чайной ложки свежих листьев укропа, мелко нарезанных (по желанию)

соль и перец по вкусу

На юге США это блюдо часто подают с укропом и лимоном.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Любимый крупный горошек

Время приготовления: не больше 10 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, 0 капха

На 4 порции  

Вымыть и высушить:

2 стакана свежего крупного горошка

Нагреть в большой сковороде

1 1/2 столовые ложки гхи.

Выложить на сковороду крупный горошек. Перемешать, чтобы он весь пропитался маслом. Накрыть крышкой и жарить на среднем огне, пока он не станет мягким и не приобретет прекрасный зеленый цвет, максимум две-три минуты. Не дожидайтесь, пока цвет перейдет к темно-оливковому; в противном случае горошек будет не таким вкусным.

Вариант 2: Если вместо гхи использовать подсолнечное масло, у вас получится блюдо для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3.

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, 0 капха

Подпол

Традиционно, аюрведическая кулинария старается свести к минимуму использование холодильников, особенно морозильных камер. Аюрведические врачи часто говорят, что избыточный холод, пронизывающий замороженные продукты и пищу из холодильника, тяжело переносится организмом. Кроме того, этот холод ослабляет агни, огонь пищеварения. Однако, большинство из нас вряд ли решится выбросить на помойку свой холодильник. Как же еще хранить свежие фрукты и овощи? Для этого существует не-технологичный способ, который поможет сэкономить электроэнергию - старый добрый подпол, где температура варьируется от мороза до +5°C. Там можно хранить свежие овощи (например, обычную или китайскую капусту) неделями или даже месяцами после покупки. В таких продуктах не будет столько праны, как раньше, но чаще всего праны будет все-таки больше, чем в замороженных продуктах или консервах.

Варка овощей на пару - это простой и нежирный способ смешивания огня и воды, при помощи которого мы можем превратить сырые продукты в легкоусвояемое блюдо. Таким образом можно приготовить самые разнообразные овощи. Пища, сваренная на пару, окажет еще более гармонизирующее действие на вату, если подавать ее с гхи. Что касается капхи, то для людей, в конституции тела которых преобладает эта доша, лучше питаться пареными овощами без добавления масла. Питта хорошо переносит и тот, и другой вариант - с маслом или без.

Пароварку из нержавеющей стали можно за несколько долларов приобрести практически в любом магазине товаров для дома или в специализированной посудной лавке. Поставьте на огонь достаточно большую кастрюлю, чтобы в нее поместилась пароварка, и при этом можно было бы плотно закрыть крышку. Залейте в кастрюлю воду, чтобы ее глубина составляла 3-5 см, и доведите до кипения на сильном огне. Через несколько минут от воды пойдет достаточно пара, чтобы приготовить овощи. Поднимите крышку, положите в пароварку овощи (целиком или нарезанные, в зависимости от того, какое блюдо вы собираетесь готовить) и снова плотно закройте кастрюлю крышкой. Убавьте огонь до слабого и варите до готовности.

Далее следует список продуктов, которые можно варить на пару, с приблизительным временем приготовления для каждого овоща, а также с указанием влияния этих продуктов на каждую из дош.

Таблица 12. Овощи, сваренные на пару

Овощ	Время приготовления	Влияние на каждую из дош		
Тыква обыкновенная, нарезанная	20-30 минут	- вата	- питта	+ капха
Артишок, целый	60 минут	- вата	- питта	0 капха
Спаржа, целая	8-15 минут	- вата	- питта	- капха
Свекла, мелко нарезанная	15-20 минут	- вата	+ питта	- капха
Свекла, листья, нарезанные	5-10 минут	умеренно + вата	+ питта	- капха

Сладкий перец, нарезанный	5 минут	умеренно + вата	0 питта	- капха
Брокколи, соцветия	5-12 минут	умеренно + вата	- питта	-капха
Брюссельская капуста, целая	10-20 минут	+ вата	- питта	- капха
Корень лопуха, нарезанный	20-30 минут	+ вата	- питта	- капха
Тыква, нарезанная	20-30 минут	- вата	- питта	+ капха
Капуста, разрезанная на 4 части	10-15 минут	+ вата	- питта	- капха
Морковь, нарезанная	10-15 минут	- вата	умерен. + питта	-капха
Цветная капуста, разрезанная на 4 части	10-20 минут	+ вата	- питта	- капха
Сельдерей, нарезанный	5 минут	+ вата	- питта	- капха
Капуста огородная, нарезанная	5-12 минут	+ вата	- питта	- капха
Кукуруза, початок	7-10 минут	умеренно + вата	- питта	- капха
Белый редис, нарезанный	7-15 минут	- вата	умерен. + питта	- капха
Листья одуванчиков, нарезанные	3-5 минут	умеренно + вата	- питта	-капха
Фенхель, нарезанный	5-8 минут	- вата	- питта	умеренно + капха
Шамбала, листья	1-3 минуты	- вата	+ питта	-капха
Чеснок, давленный	3-5 минут	- вата (в умеренных количествах)	+ питта	-капха
Стручковая фасоль, нарезанная	7-12 минут	умеренно + вата	- питта	-капха
Хрен, натертый на терке	5-10 минут	0 вата	+ питта	-капха
Артишоки, нарезанные	10-12 минут	умеренно + вата	- питта	-капха
Капуста листовая, нарезанная	4-8 минут	умеренно + вата	- питта	-капха
Кольраби, нарезанная	5-10 минут	+ вата	0 питта	-капха

Лук-порей, нарезанный	5-10 минут	0 вата	немного + питта (в умеренных количествах)	- капха
Ростки бобов мунг, целые	3-5 минут	0 вата	- питта	- капха
Грибы, целые	5-10 минут	+ вата	- питта	0 капха
Листья горчицы, нарезанные	5-12 минут	0 вата	+ питта	- капха
Окра, нарезанная	5-8 минут	- вата	0 питта	- капха
Лук репчатый, мелко нарезанный	3-5 минут	0 вата	+ питта	- капха
Пастернак, нарезанный	7-10 минут	- вата	- питта	умеренно + капха
Горох, лущеный	5-8 минут	умеренно + вата	- питта	-капха
Горошек крупный	3-5 минут	умеренно	- питта + вата	-капха
Картофель сладкий, нарезанный	5-10 минут	- вата	- питта	+ капха
Картофель белый, красный, фиолетовый и пр., нарезанный	5-12 минут	+ вата	0 питта	-капха
Тыква, нарезанная	20-30 минут	- вата	умеренно + питта	+ капха
Брюква, нарезанная	5-7 минут	- вата	0 питта	+ капха
Шпинат, нарезанный	3-5 минут	умеренно + вата	умеренно + питта	-капха
Тыква летняя, нарезанная	5-10 минут	- вата	- питта	0 капха
Помидоры, целые (среднего размера)	5-10 минут	+ вата	+ питта	умеренно + капха
Турнепс, нарезанный	5-7 минут	умеренно + вата	+ питта	-капха
Листья турнепса, нарезанные	5-12 минут	+ вата	+ питта	-капха
Кабачки, нарезанные	5-10 минут	- вата	- питта	0 капха

Примечание: Овощи, сваренные на пару, могут оказать еще более гармонизирующее действие на вату, если подать их с гхи.

Брокколи с чесноком

Время приготовления: 15 минут

Саттвическое блюдо, немного + вата, 0 питта, - капха

На 4-6 порций



Залить на дно большой кастрюли около 2-3 см воды, положить в нее пароварку. Накрыть крышкой, довести до кипения на сильном огне. **ВЫМЫТЬ**

4 стакана свежих брокколи, желательны незамороженных

Выбросить примерно треть стеблей и тонко нарезать остальное, вплоть до грозди соцветий. Сами соцветия разломить на мелкие кусочки. Разложить брокколи, начиная с тонко нарезанных стеблей, в пароварку) и положить в нее

1 зубчик чеснока, давленный

Накрыть, крышкой, убавить огонь до среднего и варить до ярко-зеленого цвета) около пяти минут. Перемешать и незамедлительно подавать

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4

* ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: Если добавить к этому блюду немного гхи, оно окажет на вату нейтральное действие (0 вата).

* ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Существует несложный способ восстановить утраченную связь с землей. Он состоит в том, чтобы перед тем, как садиться есть, выразить свою признательность, представлю себе, как пища на тарелке растет из Земли (как, собственно и происходило на самом деле). Говоря слова благодарности, мы, тем самым, заново признаем свою исконную связь с природой на более глубоком уровне, чем просто умственные рассуждения.

Картофельное пюре

Время приготовления: 45 минут

Саттвическое блюдо*

На 3-4 порции



Положить в кастрюлю:

3 крупных картофелины

1 лавровый лист

вода в необходимом количестве, чтобы она накрывала картофель

Варить в закрытой кастрюле до мягкости, около 30 минут.

Слить воду (ее можно оставить для неплохого бульона или ки-чади, не правда ли? Или можно полить ей ваши домашние растения?). Выложить картофель в большую миску. Размять пестиком или прочной вилкой. Добавить:

2 столовые ложки гхи или оливкового масла

50 г свежего базилика, раскрошенного (крупный пучок)

1/2 чайной ложки соли

достаточное количество свежемолотого черного перца, чтобы вы начали чихать

Тщательно перемешать. Нагреть в небольшой кастрюле, до того момента, как оно начнет закипать

до 1 1/2 стаканов свежего молока, коровьего или соевого*

и постепенно залить молоко в картофельное пюре, взбивая его вилкой. Продолжайте вливать в пюре молоко, пока не добьетесь необходимой консистенции. Подавать ГОРЯЧИМ.

* С коровьим молоком: Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, + капха

* С соевым молоком: Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, - капха

У некоторых людей с нарушениями баланса ваты могут возникнуть проблемы с пищеварением из-за смеси соевого молока и картофеля. Коровье молоко оказывает на энергию ваты значительно более успокаивающее действие, чем соевое, если, конечно, вам можно его употреблять.

* Если вы строго придерживаетесь диеты чередования, используйте коровье молоко или, может быть, молоко грецкого ореха, чтобы получилось блюдо для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1.

Калабаситас

Время приготовления: 20-30 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, 0 капха

На 4 порции  

Предлагаю свой вариант блюда, очень популярного на юго-западе США. Вымыть

4 небольших свежих тыквы, кабачка или любого представителя семейства тыквенных.

Нарезать тыкву кубиками или ломтиками. Затем срезать зерна с 2-3 початков свежей кукурузы.

Подготовить:

2 столовые ложки красного лука, мелко нарезанного

1 чеснок, давленный

Обжарить тыкву, лук и чеснок на слабом огне в

2-3 столовых ложках гхи или оливкового масла

до мягкости, около 5 минут. Затем добавить кукурузу, а также:

2 чайные ложки свежего орегано, мелко нарезанного

соль и свежемолотый черный перец

Готовить еще в течение 5-10 минут. Подавать. Хорошо сочетается с "Бобами пинто из Санта-Фе" и "Простым рисом басмати".

Раджасический вариант: Добавить 2-3 свежих помидора (нарезанных) и щепотку красного перца чили, одновременно с кукурузой и орегано.

Раджасическое блюдо, + вата, + питта, - капха




Еще один вариант: "Тушеные калабаситас". Подготовить все, как указано в рецепте, добавить 2 стакана овощного бульона одновременно с помидорами, кукурузой и приправами. Варить еще около получаса или чуть больше. Получается отличный суп для позднего лета или ранней осени.

Раджасическое блюдо, 0 вата, + питта, - капха

Ростки шамбалы

Время приготовления: 5 минут

Саттвическое блюдо, - вата, ++ ПИТТА, - капха

На 2 порции   

Промыть:

1 стакан свежих ростков шамбалы (фенугрик)

Нагреть в сковороде на слабом огне:

1-2 чайные ложки гхи

1/4 чайной ложки семян черной горчицы

Когда горчичные семена начнут лопаться, выложить на сковороду ростки шамбалы. Помешивать, пока они не начнут "увядать", около 1-2 минут. Подавать.

Шамбала

Ростки шамбалы (фенугрика) обладают согревающим свойством и "соскребают" остатки амы со стенок кишечника, однако людям с повышенным уровнем ПИТТЫ, с воспалением кишечника, а также беременным женщинам советуется воздерживаться от них. Не забывая об этой рекомендации, хочу сообщить, что ростки шамбалы могут служить отличной лекарственной пищей после родов, при диабете, при несварении желудка, вызванном слабым огнем пищеварения. Они также полезны для укрепления вялой функции печени и при общей слабости организма. Шамбала успокаивающе влияет на капху и вату, но раздражает ПИТТУ.

Этим традиционным способом приготовления ростков шамбалы со мной поделилась д-р Шалмали Джоши. Ростки шамбалы можно также подавать вареными или сырыми, но небольшими порциями.

Вареный турнепс с соусом из меда и лимона

Время приготовления: 20 минут

Саттвическое блюдо, - вата, незначительно + питта, + капха

На 4 порции



Тщательно вымыть и нарезать тонкими кружками
4-6 турнепсов средних размеров.

Выложить их в пароварку, накрыть и варить на пару, пока турнепс не станет мягким, около 20 минут. Пока варится турнепс, приготовить "Соус из меда и лимона" (стр. 252)

Когда турнепс готов, выложить его в миску, полить сверху соусом, перемешать и подавать. Это отличный способ приготовления турнепса. Надо сказать, что этот овощ обычно не пользуется большой популярностью, а зачастую и вовсе вызывает отрицательные эмоции. Но в таком виде он нравится даже детям.

Свекла с глазурью из кленового сиропа

Время приготовления: 20 минут или меньше

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, немного + капха

На 4 порции



Вымыть и тонко нарезать

6 свеклол средних размеров (полученный объем - около 3 стаканов).

Варить на пару, пока свекла не станет мягкой, около 15 минут или чуть больше. Перемешать и взбить в небольшой миске:

1 столовую ложку гхи

2 столовые ложки кленового сиропа

Когда свекла готова, выложить ее в миску и полить сверху глазурью. Подавать.

* Простая вареная свекла успокаивает капху, однако использование подсластителя и жира приводит к тому, что это блюдо может нарушить баланс капхи, земляной доши.

Вариант 2: Чтобы приготовить блюдо для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2, не используйте гхи

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Не ризотто

Время приготовления: 30-40 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, 0 капха

На 4 порции 

Нагреть в кастрюле среднего размера, на слабом огне

1 1/2 столовые ложки оливкового масла.

Добавить в масло, размешать и обжаривать, пока не станет мягким:

2 столовые ложки красного лука, мелко нарезанного

Затем добавить

1 стакан сырого белого риса басмати.

Как только рис хорошо пропитался растительным маслом, вылить в кастрюлю

1/2 стакана белого виноградного сока.

Варить на среднем огне, пока сок полностью не впитается в рис, помешивая практически постоянно. Затем добавить, примерно по 1/2 стакана за один раз

3 стакана овощного бульона (см. "Овощной суповой бульон", стр. 140).

Не накрывать рис крышкой, не прекращать помешивать. Продолжать доливать бульон, пока рис не станет мягким - это может занять 20-30 минут. Прямо перед подачей смешать:

1/12 чайной ложки шафрана

еще 1 чайную ложку овощного бульона

Снять рис с огня. Добавить в него шафран. Посолить, если это необходимо.

Рис с кунжутом и кокосом от Айви

Время приготовления:

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, + капха

На 4 порции



Промыть и осушить

1 стакан риса басмати.

В кастрюле среднего размера нагреть

2 столовые ложки гхи.

Выложить в кастрюлю рис и перемешать, чтобы все зерна пропитались гхи. Добавить:

2 стакана воды

1 чайную ложку соли

Довести воду до кипения, затем убавить огонь до слабого и продолжать варить. Варить на огне ниже среднего до готовности, около 15 минут для белого басмати, 45-50 минут для коричневого басмати. Когда рис готов, снять с огня.

В отдельной кастрюле нагреть еще

2 столовые ложки гхи.

Добавить:

1/4 стакана семян кунжута

1/4 стакана неподслащенной сушеной кокосовой стружки

Постепенно перемешать кунжут и кокосовую стружку с гхи, пока они немного не потемнеют. Сразу же вылить в вареный рис и перемешать, пока рис, кунжут и кокосовая стружка не смешаются полностью. Украсить

Свежими нарезанными листьями кинзы.

Примечание: Этим рецептом со мной поделилась Айви Бланк, один из директоров аюрведического центра "Spirit Rest" в Пагоса Спрингз (шт. Колорадо). Такой рис отлично успокаивает вату и питту.

Согревающее просо

Время приготовления: 40 минут

Саттвическое блюдо, незначительно + вата, + питта, - капха

На 4-6 порций   

Нагреть в кастрюле среднего размера:

1 столовую ложку оливкового масла холодного отжима

1/2 чайной ложки семян горчицы

Когда горчичные семена начнут лопаться, выложить в кастрюлю

1 столовую ложку лука, мелко нарезанного,

и обжаривать, пока лук не станет полупрозрачным. Добавить

1 небольшую морковь, нарезанную тонкими кружками.

Помешать, чтобы морковь пропиталась растительным маслом.

Добавить:

1 1/2 стакана сухого просо

4 1/2 стакана воды

Довести до кипения. Накрыть крышкой, убавить огонь до слабого и варить, пока просо не станет мягким, около 30 минут.

Элементарное просо

Время приготовления: 30 минут

Саттвическое блюдо, + вата, + питта, - капха

На 4 порции   

Тщательно промыть

1 стакан сухого проса.

Выложить просо в кастрюлю среднего размера, добавить:

3 стакана воды

1/8 чайной ложки соли

Довести до кипения на среднем огне, затем накрыть крышкой, убавить огонь до слабого и варить до готовности, около 30 минут.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2

Каша с луком-пореем (каша для капхи)

Время приготовления: 20 минут

Саттвическое блюдо, + вата, + питта, - капха

На 2 стакана    

Тщательно вымыть, затем нарезать

1 стакан лука-порея.

Нагреть в кастрюле среднего размера

1 1/2 столовые ложки кунжутного масла холодного отжима.

Выложить в кастрюлю нарезанный лук-порей и обжаривать его на слабом огне минуту-другую. Добавить в кастрюлю

2/3 стакана сырой каши (обжаренной гречневой крупы),

и мешать, пока крупа не пропитается маслом. Добавить:

2 стакана воды

1/2 чайной ложки соли (или меньше, если хотите)

Довести до кипения, накрыть крышкой и убавить огонь до слабого. Варить до готовности, около 15 минут.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1

Вариант для диеты полярности: Не обжаривайте ингредиенты, а вместо этого выложите лук-порей и гречневую крупу прямо в воду. После того, как каша сварится, можно добавить в нее, если хотите, немного растительного масла.

Саттвическое блюдо, + вата, + питта, - капха

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

"Природа - это все. Природа - это Солнце и Луна. Мы, которые раньше были частью этой природы - теперь разрушаем ту же самую природу".

Флоренсио Сикейра де Кравальо, из выступления на конференции "Bioneers Seeds of Change" в Сан-Франциско (1993 год).

Простой рис басмати

Время приготовления: 15 минут, если вы варите тексмати или белый басмати, 45 минут для коричневого басмати
Саттвическое блюдо, - вата, - питта, 0 капха

На 4 порции    

Тщательно промыть

1 стакан белого, коричневого или тексмати риса.

Выложить рис в кастрюлю среднего размера, добавить:

2 1/4 стакана чистой воды

1/8 чайной ложки соли

Довести до кипения, убавить огонь до слабого, накрыть крышкой и варить до готовности. Зернышки риса должны стать мягкими. Подавать горячим. Если хотите, можно добавить гхи.

Тхик Н'хат Хан, известный во всем мире буддистский учитель из Вьетнама, недавно написал в своей статье "Любовь в действии": "Наша Земля, наша прекрасная зеленая планета, находится в опасности, и всем нам это хорошо известно. И все же, мы ведем себя так, будто наша повседневная жизнь не имеет ни малейшего отношения к положению дел в мире". Мы тешим себя уверениями в своей собственной незначительности. На самом деле, все совершенно наоборот.

Именно выхлопные газы из наших машин разрушают озоновый слой над планетой. Именно наше неумеренное потребление становится причиной возникновения бессовестных корпораций. Не будь этого потребления, их действия не смогли бы нанести биосфере Земли существенного вреда. Любой поступок человека отражается на общем состоянии дел в нашем общем мире. Куда вы приложите свои силы? Как вы хотите вести свою жизнь? Так, чтобы помочь спасти планету и всех ее обитателей - или продолжая методично разрушать ее, уничтожая жизнь на Земле?

Гхи

Время приготовления: 15 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 пшита, 0 капха (если употреблять в умеренных количествах)

На 2 стакана 

Выложить в тяжелую кастрюлю

500 г несоленого сливочного масла, лучше натурального.

Включить средний огонь и поставить кастрюлю на плиту, не накрывая ее крышкой, примерно на 15 минут. Можно определить, когда гхи будет уже почти готово - в этот момент на дне кастрюли начнет собираться коричневатый налет. В этот момент нужно начать внимательно следить за гхи (оно может очень быстро сгореть). Когда масло станет вести себя очень тихо и прекратит выпускать пузыри, или если сверху начнет скапливаться пена (ее должно стать значительно больше, чем на ранней стадии процесса), это означает, что гхи готово, и его пора снимать с огня. Поставить остужаться, затем процедить через мелкое ситечко из нержавеющей стали в стеклянную или нержавеющую посуду с крышкой. Гхи не обязательно ставить в холодильник.

Примечание: Часто говорят, что в осадке, который собирается на дне кастрюли с гхи, скапливаются все нечистые составляющие сливочного масла, и потому если делать гхи из любого масла, оно получится одинаково чистым. Однако я полагаюсь на свой природный скепсис и стараюсь поддерживать натуральные молочные фермы, если они есть поблизости, пусть даже цена на их продукцию всегда чуть выше, чем на обычное сливочное масло. С точки зрения биохимии, на нашей планете сейчас существует множество синтетических загрязняющих агентов, тесно связанных с животным жиром.

Подливки и соусы

- успокаивает или стабилизирует данную конституцию
- + раздражает или укрепляет данную конституцию
- О нейтральный эффект
- * **ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ** блюдо полезно для людей с повышенной чувствительностью к продуктам (см. стр. 350)
- ** **ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ** блюдо, соответствующее терапии полярности(см.стр. 363)

🌸 ВЕСНА весеннее блюдо

☀️ ЛЕТО летнее блюдо

🍂 ОСЕНЬ осеннее блюдо

❄️ ЗИМА зимнее блюдо



Вкусное яблочное масло

Время приготовления: около 1 часа

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, - капха

На 3-4 стакана 

Перемешать в кастрюле из нержавеющей стали и поставить на средний огонь:

3 стакана яблочного сока, желательно натурального

3 стакана яблок, нарезанных дольками (их не нужно очищать)

3 сушеных абрикоса (кураги)

1 1/2 чайной ложки корицы

3 шт. гвоздики





Периодически помешивать, пока смесь не превратиться в густое фруктовое пюре. Затем слегка остудить яблочное масло и пропустить его через блендер, пока оно не приобретет однородную консистенцию (это займет всего несколько секунд). Яблочное масло готово.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: Если не добавлять курагу и гвоздику, у вас получится отличное блюдо, подходящее для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1.

Горячий соус из кураги

*Время приготовления: ночь на вымачивание кураги плюс 5 минут
Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, 0 капха*

На 2 1/2 стакана    

Смешать в жаропрочной миске:

2 стакана кипящей воды

1 стакан кураги, желательна натуральной

Накрыть крышкой и оставить отмокать, лучше всего на целую ночь, или хотя бы на 30 минут. Вылить жидкость и курагу в блендер, добавив

от 3 столовых ложек до 1/4 стакана кленового сиропа и смешать до достижения однородной массы.

Это отличный соус для оладьев, вафель, блинов и т.п. Кроме того, такой соус - неплохой источник бета-каротина, который укрепляет иммунитет организма.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Соус из манго

Этот соус можно готовить только в том случае, если у вас есть спелые манго.

Время приготовления: 15 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, - капха

На 1 стакан    

Вымыть, очистить и нарезать

2 крупных свежих спелых манго.

Мелко нарезать их или измельчить в блендере до однородной массы. Добавить

1 столовую ложку свежевыжатого лимонного сока, или по вкусу

Подавать как отдельное блюдо, как соус к блинам или в качестве подливы.

Натуральные продукты

Не так уж просто отыскать продукты, в которых не сохранились бы пестициды или другие токсичные примеси. Да и стоят они, чаще всего, немало. Тем не менее, применение натуральных продуктов (то есть тех, которые были выращены и обработаны без применения химических веществ) начинает играть в жизни людей все более значимую роль. В начале 90-х годов д-ра Панкадж и Смиа Нарам из Бомбея (оба они являются аюрведическими специалистами по проблеме бесплодия) провели серию лекций в различных городах Соединенных Штатах. В своих выступлениях они упоминали о том, что если брать за основу показания пульса пациентов, то можно прийти к выводу, что одна из самых распространенных причин бесплодия на Западе - избыток огня. Из этого следует, что какая-то общепринятая составная часть западного образа жизни приводит к образованию избыточной питты, что препятствует появлению здорового потомства.

Токсины, в общем и целом, увеличивают в организме огонь. А в наши дни в национальных средствах массовой информации проходит все больше конкретных сообщений о том, что резко возрастающий уровень бесплодия в стране вызван, в частности, такими веществами, как ПХБ (полихлорированные бифенолы), ДДЕ (продукт распада, возникающий после длительного применения ДДТ) и другими хлорированными препаратами. Показатели спермограмм у американских мужчин, а также мужчин из двадцати прочих западных стран, с 1938 года стали хуже, в среднем, на 50%. Некоторые из современных химических веществ, которые мы используем в промышленности и сельском хозяйстве, обладают биохимической структурой, сходной с женским гормоном эстрогеном. Такие препараты крайне отрицательно влияют на организм как мужчины, так и женщины,

часто приводя к бесплодию, нарушая нормальное сексуальное развитие и нанося тяжелый вред здоровью в целом.

Продукты, богатые животным жиром, такие как мясо, рыба, сыр, жирное молоко и сливочное масло, обычно обладают самыми худшими показателями по загрязняющим веществам, однако некоторые виды продуктов, часто встречающихся в "ресторанах здорового питания" с вегетарианской диетой, тоже содержат некоторое количество этих веществ, что об их употреблении стоит все-таки задуматься. Я имею в виду те продукты, которые часто выступают в качестве здоровой пищи, особенно пищи для детей - это яблоки, яблочный сок, изюм, арахис и арахисовое масло. Лично я никогда не куплю такие продукты, пока не буду на 100% уверена в том, что они были выращены и обработаны натуральным, естественным способом.

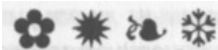
Если в вашем районе трудно найти качественные натуральные продукты, можно подумать и о том, чтобы выращивать их самостоятельно. Если вы решитесь на этот шаг, то будете полностью уверены в том, что они были должным образом выращены, и при этом не было нанесено вреда земле. Кроме того, самостоятельное производство пищи даст вам возможность значительно более широкого выбора безопасных и любимых вами продуктов. Если вы не в состоянии или не хотите заниматься выращиванием пищи, исследуйте местные сельскохозяйственные рынки или найдите дружелюбного крестьянина из числа своих соседей. Возможно, ваш сосед по даче согласится продать вам овощи со своего участка.

Стоимость натуральных продуктов часто кажется завышенной, но мы только сейчас начинаем постепенно осознавать, какую истинную цену всем нам приходится платить за использование сельскохозяйственных химикатов. Поистине, это ужасная цена.

Яблочный соус от Боба

Время приготовления: от 30 минут до 1 часа
Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, - капха

На 3 стакана



Вымыть, нарезать и очистить от семечек
8-10 яблок.

Выложить яблоки в большую кастрюлю, добавить:

1 1/2 стакана свежего яблочного сока, лучше натурального

1/2 чайной ложки корицы

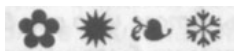
1/4 чайной ложки молотого мускатного ореха

Варить, пока яблоки не станут мягкими и не растворятся в соке. Если вам нравится густой яблочный соус, в этот момент его можно размешать в блендере. Подавать теплым (что лучше всего для ваты) или прохладным.

Сироп из черешни

Время приготовления: 2 минуты
Раджасическое блюдо, - вата, - питта, + капха

На 3/4 стакана



Перемешать:

1/4 стакана неподслащенного концентрата черешни

1/2 стакана кленового сиропа

Использовать как соус для оладьев, вафель и т.п.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: Такой сироп мы придумали в качестве быстрой и богатой минеральными веществами замены для изготовленных промышленным способом фруктовых сиропов, наполненных химическими веществами. Полученный сироп лучше всего подходит для детей. Взрослым, скорее всего, лучше будет развести его водой, чтобы сироп был не таким сладким.

Отличный соус из яблок и ревеня

Время приготовления: 30-45 минут

Саттвическое блюдо на грани раджасического, 0 вата, 0 питта, 0 капха

На 4-6 порций



Выложить в тяжелую кастрюлю и варить на среднем огне, пока не станут мягкими:

1,5 кг яблок, нарезанных

500 г свежего ревеня, нарезанного

1 стакан свежего яблочного сока, натурального

Добавить в кастрюлю:

1 столовую ложку корицы

1/8 чайной ложки молотой гвоздики

1/2 стакана финикового сахара или тростникового сока (1/5 стакана подсластителя на 1 стакан готового соуса)

Подавать горячим или холодным.

Примечание: Неприятное свойство ревеня состоит в том, что, по своей природе, это кислый и раджасический продукт. Поэтому он отличается долгосрочным согревающим действием на кишечник, а также раздражает капху и питту. Если бы мы приготовили просто ревеневое масло, сделанное из ревеня, воды и пряностей, то оно, несомненно, считалось бы типично раджасическим блюдом. Однако, так как в нашем рецепте ремень сочетается с саттвическими яблоками, его эффект несколько сглаживается.

Вариант 2: Чтобы получить **ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО** для **ДИЕТЫ ПОЛЯРНОСТИ**, в качестве подсластителя следует использовать мед или фруктозу.

Саттвическое блюдо на грани раджасического, 0 вата, 0 питта, 0 капха

Соус из свежего имбиря и персиков

Время приготовления: 5-10 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха

На 4 порции 

Мелко нарезать

4 спелых персика.

Натереть на терке

1/2 чайной ложки свежего корня имбиря, с соком.

Перемешать оба ингредиента, добавить

1 столовую ложку кленового сиропа,

стараясь давить плоды, пока вы их перемешиваете. Подавать свежим.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2

Медово-лимонный соус

Время приготовления: 5 минут или даже меньше

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, + капха

На 4 порции



Перемешать:

3 столовые ложки гхи

1 столовую ложку свежего меда

1 чайную ложку свежевыжатого лимонного сока

Такой соус отлично подходит к корнеплодам - турнепсу, брюкве или свекле, а также к продуктам, содержащим крахмал - например, к сладкому картофелю. Такой не вареный соус можно добавить в горячие овощи и перемешать, прямо перед тем, как вы собираетесь подавать их на стол.

Вариант 2: 1 столовая ложка гхи, 2 чайные ложки свежего меда, 1 чайная ложка свежевыжатого лимонного сока - и у вас получится соус с меньшим содержанием жира и чуть более кислый.

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха

Миндально-имбирный соус

Время приготовления: 5 минут

Саттвическое блюдо, - вата, умеренно + питта, + капха

На 3-4 порции



Размять при помощи вилки:

1 столовую ложку свежего корня имбиря, мелко натертого на терке

1/4 стакана сырого миндального масла

Добавить:

1/2 чайной ложки кленового сиропа

горячей воды до требуемой консистенции, 1/4 стакана или больше

Тщательно перемешать. Не нагревать. Этот соус отлично подойдет к обжаренному просо (в оливковом масле, с куркумой и овощами).

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: Если вы страдаете от аллергии, и потому строго соблюдаете диету чередования, можно приготовить отличный обед для второго дня соответствующей диеты из "Элементарного просо" с "Миндально-имбирным соусом" и вареного шпината.

Соус-пюре из шпината

Время приготовления: 15 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, - капха

На 2 порции



Тщательно вымыть:

1 кабачок среднего размера

1/2 пучка свежего шпината

Нарезать кабачок небольшими кубиками, а шпинат - крупно. Обжарить овощи на слабом огне на сковороде с

1-2 столовыми ложками оливкового масла первого отжима

Смешать в блендере:

1/3 стакана жареных тыквенных семян

1/4 чайной ложки соли

1 стакан воды

Вылить соус из тыквенных семян на овощи в сковороде и оставить на слабом огне на 2-3 минуты. Соль по вкусу. Можно подать вместе с "Элементарным просо" (стр. 241).

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2

На пути к "защищенной" аюрведе

Что значит "защищенная" аюрведа? Неужели система, существующая уже пять тысяч лет, нуждается в какой бы то ни было защите? Конечно же, нет. Дело в том, что я использую здесь слово "защищенная" в несколько другом смысле, в том же, как оно часто применяется в наши дни в контексте "защищенного сельского хозяйства"- то есть, сельского хозяйства, которое поддерживает и воспроизводит себя на основе местных продуктов. В традиционной аюрведе наиболее благоприятным считается использовать для лечения растения, произрастающие в своем районе, вместо того, чтобы всегда полагаться на ввезенные из-за рубежа лекарственные травы и продукты. Изначально, слово "Чарака" (название одного из важнейших аюрведических трактатов) переводится как "те, кто прошел по всему миру".

Некоторые современные аюрведические врачи все чаще стараются назначать в лечении именно местные травы, в тех случаях, когда это возможно. Тем не менее, в том, что касается аюрведического рациона питания, единого подхода и поддержки местных продуктов до сих пор не наблюдается. Мне кажется, такой подход неизбежен и привнесет только положительный эффект в состояние здоровья лю-

дей, особенно по мере того, как в самых разных странах мира растет интерес к аюрведе. На Земле есть немало мест, где не растут рис и бобы мунг (важнейшие продукты в индийском аюрведическом рационе), но там можно найти другие лекарственные и питательные растения. Как сказала однажды д-р Шалмали Джоши: "Аюрведа универсальна, она способна принести пользу любому народу. Ее принципы остаются неизменными в любой культурной среде... (и все же) продукты и лекарственные травы, которые применяют в аюрведической программе, могут отличаться в различных регионах планеты. Это неизбежно, и ничего плохого в этом нет. Аюрведа не ограничивает себя рамками Индии и индийских продуктов. Это действительно универсальная медицина".

Задача, которая стоит перед всеми нами, перед людьми, способными и стремящимися создать "защищенную аюрведу", заключается в том, чтобы более четко определить свойства растений, произрастающих в том или ином регионе. Нам нужно оставаться честными с самими собой и брать на себя роль связующего звена между представителями местных народов, владеющих уникальными познаниями о влиянии этих растений, и аюрведической наукой. Мы должны всегда, если возможно, сотрудничать и перенимать опыт у местных лекарей, целителей, знахарей. Что касается области, где живу я, юго-западной части США, то здесь произрастает растение эпазот, которое может служить отличной заменой индийской асафетиде. Бобы тепари обладают многими свойствами, присущими бобам мунг. Многие подобные сведения нам еще только предстоит раскрыть. И все же, нам обязательно нужно использовать многообразие источников информации - живем ли мы в Нью-Йорке, в Гамбурге, в Кении, в Токио, в Перу, в Китае или в Москве. Такое исследование может стать настоящим приключением, особенно если проводить его тщательно и с умом.

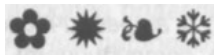
Соглашусь, следующий рецепт нельзя назвать абсолютно традиционным. Мы любим майонез, не представляем себе артишоков без майонеза, и не готовы полностью от него отказаться. (А зачем вообще отказываться от майонеза, спросите вы? Из-за тех ингредиентов, которые входят в его состав, а также оттого, что он постоянно хранится в холодильнике, майонез обладает согревающим после-пищеварительным эффектом в отношении кишечника, что не слишком полезно, в частности, для моего здоровья.) Если объединить майонез с охлаждающими листьями кинзы, они несколько сгладят его свойства, обеспечив более охлаждающий моментальный эффект. Однако, я подозреваю, что в долгосрочной перспективе эффект майонеза все равно останется тем же, что и раньше (т.е. согревающим). Поэтому я рекомендовала бы употреблять его как можно реже, если вы вообще не в состоянии отказаться от него навсегда. Особенно эта рекомендация актуальна, если вы соблюдаете терапевтический режим питания.

Кинза с майонезом

Время приготовления: 5 минут

*Раджасически-тамасическое блюдо (в зависимости от того, в течение какого времени ЭТОТ майонез имел возможность почитать своим присутствием ваш холодильник)**

На 4 порции



Перемешать в блендере:

1/2 стакана свежих листьев кинзы, мелко нарезанных

1/2 стакана майонеза

Подавать в красивой посуде. Вкусно.

* Чем дольше майонез стоит в холодильнике, тем более тамасическим он, к сожалению, становится.

О вата, + питта, + капха

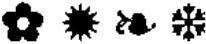
Давайте научимся готовить майонез самостоятельно, в домашних условиях, чтобы есть его в свежем виде. Если вы не можете жить без этого продукта, то обратите особое внимание на рецепт, который я привожу чуть ниже. Проще всего готовить майонез в блен-

дере, если таковой есть у вас на кухне. В противном случае, можно взять электрический или механический миксер и миску среднего размера. Но предупреждаю - взбивать придется довольно долго.

Свежий майонез

*Время приготовления: 20 минут при постоянном наблюдении
Раджасическое блюдо (за-за наличия в рецепте яиц и горчицы), - вата, + питта, + капха*

На 1 стакан или чуть больше

 (в умеренных количествах)

Сперва следует убедиться в том, что все ингредиенты находятся в холодном состоянии. Тщательно взбивать, до четырех минут, на средней скорости при помощи электрического миксера
1 яйцо.

Добавить к нему:

1/4 чайной ложки сухой горчицы

1/4-1/2 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки свежевыжатого лимонного сока

Тщательно размешать на средней скорости. Медленно, по несколько капель, добавить к смеси

1 стакан оливкового масла холодного отжима.

Когда добавлено уже около половины масла, начать добавлять вместе с ним, поочередно

4 столовые ложки лимонного сока,

каждый раз вливая всего лишь несколько капель. Продолжать взбивать, пока смесь не начнет напоминать хорошо вам знакомый густой майонез. Готово! Подавать свежим, разумеется.

Примечание: Давайте говорить начистоту. Даже свежий, только что приготовленный на вашей собственной кухне майонез - совсем не та пища, которую рекомендовал бы для ежедневного употребления аюрведический врач. (Кстати, огромное спасибо книге "Кулинарные радости" за помощь в создании этого рецепта.) Но можно ли представить себе артишоки со свежим лимоном и гхи? Или свежий укроп, политый гхи? Бывают случаи, когда майонез абсолютно незаменим.

Соус для макания

Время приготовления: 5 минут

Саттвическое блюдо на грани раджасического, - вата, немного + ПИТТА, немного + капха

На 1/4 стакана    

Перемешать в небольшой миске:

1 чайную ложку меда или сиропа из коричневого риса

1 столовую ложку тертого свежего корня имбиря

2 столовые ложки воды

Отлично подходит для "Рулетов нори".

Вариант для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3: Приготовить все, как указано выше, но не использовать имбирь.

Саттвическое блюдо на грани раджасического, - вата, - питта, немного + капха

Свежая сальса из кинзы

Время приготовления: 15 минут

Умеренно раджасическое блюдо, 0 вата, умеренно + ПИТТА, - капха

На 2-4 порции  

Тщательно вымыть и мелко нарезать, используя все части, кроме стеблей

2 стакана свежей кинзы (один крупный пучок).

Вымыть и мелко нарезать, удаляя семена в том случае, если у кого-то из тех, кто будет лакомиться этим блюдом, могут возникнуть проблемы с питтой

1 большой очень мягкий свежий зеленый перец чили, около 1/4 стакана в нарезанном виде.

Налить в кастрюлю с пароваркой 2-3 см воды. Варить на пару в течение 2-5 минут:

2 столовые ложки свежего нарезанного лука (1 небольшая луковица)

1 зубчик чеснока, давленный

Мелко нарезать

1 небольшой спелый помидор

и добавить его к кинзе в миску. Добавить туда же перец, вареные лук и чеснок, а также:

3 столовые ложки свежевыжатого сока лайма или лимона
щепотку соли (до 1/4 чайной ложки)

Все готово! Можно подавать.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО



Примечание: Этот рецепт очень свежей на вкус сальсы (горячего соуса) отлично сочетается с тако, тостада, бобами и похожими блюдами. Очень важно, чтобы кинза была свежей и ароматной, т.е. чтобы у нее был сильный приятный запах. Кинзу нельзя использовать через три дня после покупки; она мгновенно потеряет всю свою силу и аромат. Кинза способствует пищеварению и ограничивает избыток огня; такая сальса гораздо лучше отразится на питте, чем любая другая. Вареные лук и чеснок будет гораздо проще переварить, особенно людям с конституцией вата, а кроме того, варка на пару несколько смягчает остроту этих приправ.

Данный рецепт - вариация на тему старого и популярного рецепта сальсы, принадлежащего матери Хесуса, хорошего друга моего приятеля Хуана Моргана, живущего в Мексике, к югу от Чиуауа. Мне до сих пор с приятным чувством вспоминается их гостеприимство, проявленное к нам много лет назад, на Пасху. Я своими глазами видела, как мать Хесуса готовила такую сальсу для весенней фиесты - в буквальном смысле слова, вёдрами!

Свежий соус тартар, нетрадиционный вариант

Время приготовления: 15 минут

Раджасическое блюдо, - вата, + пИТТА, + капха

На 1/2 стакана или чуть больше  

Перемешать:

3 столовые ложки "Свежей сальсы из кинзы"

6 столовых ложек "Свежего майонеза" (стр. 257)

Подавать.

Питаться только тем, что приготовлено сегодня

Согласна, чтобы питаться только блюдами, приготовленными в тот же день, нужно немало потрудиться и набраться соответствующего опыта. Если вы готовите дома, процесс, к тому же, будет занимать значительно больше времени. Мы, американцы, не слишком приучены к подобным принципам - боковые полки у нас в холодильниках всегда заставлены бутылочками с соусами, и вообще на еду мы стараемся тратить как можно меньше времени. И все же, если у вас найдутся лишние полчаса, не поленитесь побаловать себя свежеприготовленным. Готовьте соусы и подливки самостоятельно, когда это возможно - разумеется, не нужно рвать на себе волосы, стараясь успеть сделать четыре свежих соуса за полчаса между вашим возвращением с работы и приходом гостей. Например, "Свежий соус из кинзы" можно приготовить, скажем, на обед, к вареным бобам. А когда наступит вечер, и у вас дома соберется шумная компания, остатки соуса могут послужить прекрасной подливкой для чипсов из кукурузы.

Подливка из тахини на скорую руку

Время приготовления: 10 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, слегка + капха

На 1 1/4 стакана 🌞 🐢 🌸

Выложить в небольшую кастрюлю

4 столовые ложки свежего кунжутного тахини.

Медленно вылить в тахини, помешивая вилкой, чтобы получилась однородная консистенция

1 стакан простого соевого молока.

Нагреть на слабом огне до необходимой вам температуры и густоты. **Добавить:**

щепотку паприки (по желанию)

перец по вкусу (по желанию)

Примечание: Эта подливка отлично подходит к блюдам из овощей или злаков, или может стать простым и быстрым в приготовлении соусом для макарон, не содержащим молочных продуктов - макароны с такой подливкой - сами по себе полноценный легкий обед.

Вариант 2: Чтобы приготовить **УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО** для **ДИЕТЫ ПОЛЯРНОСТИ**: нагреть соевое молоко и медленно добавлять его к неразогретому тахини, пока вы не достигнете необходимой консистенции.

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, слегка + капха

"Цветная капуста с пастой из кешью" - см. стр. 169



Пранаяма

В глухой деревне, в штате Орегон, живет необычный и мудрый врач-травник по имени Свево Брукс, который рассказывает всем о чудесных свойствах "витамина O₂", т.е. кислорода. И очень правильно делает! Кислород - один из важнейших элементов, необходимых для жизни и умиротворения ума. Я часто вспоминаю об этом лекарстве и его "витамине O₂", когда думаю о пранаяме.

Пранаяма представляет собой несложную систему дыхательных упражнений, распространенную в Индии. Эти упражнения укрепляют и увеличивают прану (жизненную энергию), а также добавляют клеткам тела кислород. Кроме того, пранаяма помогает при насморке, способствует более глубокому дыханию и придает спокойствие уму, ограничивая избыточный приток праны к мозгу. Последнее - нередкое явление во многих западных странах, которое приводит к преобладанию в обществе тревоги, беспокойства, страха, паранойи и безумия (хотя я, упаси Бог, вовсе не хочу сказать, что все западные люди - чокнутые).

Процесс пранаямы очень прост. Эти процедуры необходимы для питания тканей организма -и не только кислородом. Дыхание человека является средством образования оджаса, его энергетического поля. Очищение дыхательных путей приводит также к очищению шрот, связанных с праной и ватой, что, в долгосрочной перспективе, укрепляет пищеварение и облегчает усвоение питательных веществ. Чтобы заняться пранаямой, нужно устроиться поудобнее, расслабиться, при этом держа спину прямо. Сперва пару раз глубоко вдохните и выдохните. Затем, закрыв левую ноздрю средним пальцем левой руки, внимательно и не торопясь вдохните только правой ноздрей, а затем выдохните. В последний момент выдоха задержитесь на мгновение, потом закройте средним пальцем правой руки свою правую ноздрю, а левую откройте (обещаю, выполнить все это бу-

дет гораздо проще, чем прочитать). Пусть воздух выйдет из левой ноздри сам собой. Задержитесь еще на мгновение, а затем снова вдохните той же левой ноздрей. В последний момент вдоха остановитесь, затем закройте левую ноздрю, откройте правую и аккуратно выдохните весь оставшийся внутри вас воздух правой ноздрей. Задержитесь в последний момент выдоха, прежде чем начать очередной цикл дыхания. Таким образом, вы прошли один полный цикл пранаямы. Если вы хотите регулярно практиковать пранаяму, лучше всего начать понемногу, с десяти циклов, и всегда на голодный желудок. Наиболее благоприятное время для пранаямы - раннее утро, перед медитацией. Когда вы привыкнете к пранаяме, ее можно делать по 10-30 циклов, один или два раза в день, в зависимости от того, насколько вы чувствуете в ней необходимость. Главное противопоказание - никогда не делайте пранаяму после еды. Пранаяма всегда делается только на голодный желудок.



Холодные закуски

- успокаивает или стабилизирует данную конституцию
- + раздражает или укрепляет данную конституцию
- О нейтральный эффект

* **ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ** блюдо полезно для людей с повышенной чувствительностью к продуктам (см. стр. 350)

** **ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ** блюдо, соответствующее терапии полярности(см. стр. 363)



ВЕСНА весеннее блюдо



ЛЕТО летнее блюдо



ОСЕНЬ осеннее блюдо






ЗИМА зимнее блюдо



Аюрведический завтрак туриста

Время приготовления: 10 минут

Саттвическое блюдо, + вата, 0 питта, 0 капха

На 4 стакана   

Перемешать ложкой в большой миске:

1 стакан семян подсолнечника

1 1/2 стакана натурального изюма

1/2 стакана кураги, крупно нарезанной

1/2 стакана сушеных яблок, крупно нарезанных

1/2 стакана сырых грецких орехов, крупно нарезанных

1/4 чайной ложки корицы

1/8 чайной ложки молотого кардамона

Если вы сможете найти все эти ингредиенты в натуральном виде, это будет лучше всего - как для вашего здоровья, так и для всей планеты. Постарайтесь, пожалуйста.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: Чтобы сделать это блюдо более успокаивающим для ваты, сухофрукты можно замочить в горячей воде на целую ночь. Однако, это все равно не такое блюдо, которые я рекомендовала бы для регулярного употребления людям с конституцией вата. Пожалуй, я вообще не советовала бы его таким людям в больших количествах. Кстати, людям с конституцией капха тоже не очень рекомендуется налегать на это блюдо.

ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1: сушеные яблоки, изюм, сырые грецкие орехи или орехи пекан, корица

Саттвическое блюдо, + вата, 0 питта, 0 капха

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2: курага или сушеные персики, °УШеная вишня, бланшированный миндаль, немного сырых или *ареных тыквенных семян

Саттвическое блюдо, + вата, 0 питта, 0 капха

ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3: сушеные ананасы, смородина, сырые или жареные семена подсолнечника, сырой фундук

Саттвическое блюдо, + вата, 0 питта, немного + капха

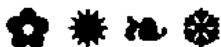
** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО (с сырыми семенами подсолнечника)

ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4: сушеный инжир, нарезанные финики, нарезанная папайя, сырые или жареные орехи кешью, неподслащенная кокосовая стружка

Саттвическое блюдо, + вата, 0 питта, 0 капха

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО (с сырыми орехами кешью)

Бланшированный миндаль



Метод № 1:

*Время приготовления: замачивание на целую ночь плюс 5 минут
Саттвическое блюдо, - вата, умеренно + питта, + капха*

Выложить в небольшую миску

1/2 стакана сырого миндаля.

Залить его

1 стаканом теплой воды.

Накрыть крышкой и оставить на целую ночь. С утра снять кожуцу с орехов пальцами. Это самый простой для пищеварения способ, который, к тому же, оказывает наиболее успокаивающее действие на вату.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Метод № 2:

Время приготовления: 15-20 минут

Саттвическое блюдо, - вата, умеренно + пИТТА, + капха

Выложить в небольшую миску

1/2 стакана сырого миндаля.

Залить его

1 стаканом кипящей воды.

Оставить отмокать на 10 минут или больше. Слить воду и пальцами снять с орехов кожицу. Под воздействием высокой температуры в миндале изменяется состояние масла, что делает орехи чуть менее легкими для пищеварения.

Метод № 3:

Купить в магазине очищенный миндаль.

Саттвическое (редко), раджасическое или тамасическое блюдо, в зависимости от того, как долго такой миндаль лежал на складе или на полке. Метод № 3- наименее свежий из всех.

- вата, умеренно + пИТТА, + капха

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2 (для всех методов)

Жареный миндаль

Время приготовления: 5-10 минут

Саттвическое блюдо, - вата, + пИТТА, + капха

На 1 стакан 🍷 ❄️

Нагреть тяжелую сковороду на слабом огне, в течение 1-2 минут. Высыпать на нее

1 стакан сырого бланшированного миндаля.

Поджаривать миндаль, не накрывая сковороду крышкой, в течение 5-6 минут, периодически помешивая, пока орехи не начнут источать приятный аромат или "подпрыгивать", или пока вы не увидите, что на них появляются небольшие золотисто-коричневые пятнышки. Охладить и подавать. Отлично подходит к салатам или как самостоятельная закуска.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2

Жареные семена подсолнечника

Время приготовления: 10 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха

На 1 стакан 🌱 ❄️

Нагреть тяжелую сковороду на слабом огне, около 1 минуты. Высыпать на нее

1 стакан сырых семян подсолнечника.

Поджаривать семена, не накрывая сковороду крышкой, в течение 5-10 минут, периодически помешивая. Когда на семечках начнут появляться золотисто-коричневые пятнышки, пора снимать сковороду с огня и остужать. Отличное дополнение к салатам или украшение для различных блюд. Можно есть и в качестве самостоятельной закуски.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2

Жареные тыквенные семена

Время приготовления: 10 минут или меньше

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха

На 1 стакан 🌱 ❄️

Нагреть тяжелую сковороду на слабом огне, примерно пару минут. Высыпать на нее

1 стакан сырых тыквенных семян.

Поджаривать семена, не накрывая сковороду крышкой, в течение 10 минут, периодически помешивая. Когда семена начнут лопаться, снять сковороду с огня. Остудить.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2

Жареные орехи

Саттвичское блюдо, - вата, + питта, + капха



Следуйте той же процедуре, что и в рецепте "Жареного миндаля". Таким образом можно поджарить орехи кешью, грецкие орехи, фундук, орехи пекан или макадамия. Поджаривайте до того момента, пока орехи не начнут испускать приятный запах и не станут немного коричневатыми.

Фаршированный сельдерей

Время приготовления: 10 минут

Саттвичское блюдо с примесью раджаса, 0 вата, 0 питта, 0 капха (если есть в умеренных количествах)

На 24 шт. 

Вымыть:

8 стеблей натурального сельдерея

Срезать верхушку и низ стеблей (их можно задействовать в приготовлении бульона, если хотите). Нарезать сельдерей на кусочки по 10 см. Сельдерей можно фаршировать:

"Укропным соусом" (стр. 273)

или

"Имбирно-миндальным соусом" (стр. 253)

или

сырым миндальным маслом

Разложить на красивом блюде и подавать.

ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Внутренний голос

Просто удивительно, сколько полезной информации и умных мыслей может прийти в голову, если просто тихонько посидеть и прислушаться к своему внутреннему голосу. Внутри всех нас хранится целая библиотека информации, которую больше нигде не найти, и об этом в один голос говорят все великие духовные традиции. Тихий голос изнутри - это врата к обретению высшего смысла бытия, дорога к неожиданному и неизведанному.

Во время "Войны в Заливе"я была поражена тем, сколько людей были постоянно приклеены к телевизору. Всех нас переполняло глубокое и искреннее желание разобраться, что там, на самом деле, происходит. И все же, посмотрев новости всего несколько минут, я поняла, что телевидение не может рассказать мне, что происходит. Чтобы узнать истину, гораздо разумнее обратиться к собственному уму и сердцу.

Снедаемые желанием узнать и понять, мы часто обращаемся к телевидению или радио. Но они неспособны дать то осознание событий в окружающем мире, которое кроется внутри каждого из нас. Нам нужно обратиться внутрь себя. Не стоит обращать внимания на скуку, молчание, кажущуюся бессмыслицу, которую мы слышим изнутри. Мыждемся того момента, когда оттуда на нас прольется истина. Это неизбежно.

Мы имеем право знать, что творится в окружающем нас мире. Просто мы очень часто выбираем совсем не тот источник информации.

Гуакамоле от Анджелы

Время приготовления: 10 минут или меньше

Раджасическое блюдо (из-за авокадо), - вата, умеренно + питта, + капха

Примерно на 1 стакан 

В миске среднего размера размять при помощи вилки
2 крупных спелых авокадо.

Добавить в миску:

Сок от 1/2 натурального лимона

2 столовые ложки свежих листьев кинзы, крупно нарезанных

4-5 небольших помидоров, мелко нарезанных

1 зубчик чеснока, давленный (по желанию)

соль по вкусу

Подавать с чипсами или хлебцами.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Вариант 2: Чтобы приготовить блюдо для строгого соблюдения ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1, возьмите 2 авокадо, 4-5 помидоров, 1/8 чайной ложки красного перца чили или 1/4 чайной ложки мелко нарезанного перца (по желанию), а также 1/4 чайной ложки соли.

Раджасическое блюдо, 0 вата, + питта, умеренно + капха




Авокадо

Авокадо считаются полезными для здоровья, несмотря на свои раджасические свойства, если у вас сильный огонь пищеварения, агни. Когда агни в порядке, авокадо - полезный, питательный, укрепляющий и увлажняющий фрукт. Если же огонь пищеварения слаб, человеку будет непросто усвоить тяжелый авокадо. Этот плод - богатый источник калия и витамина E.

Быстрый бобовый соус

Время приготовления: 10 минут

Саттвическое блюдо*

На 2 стакана   

Варить на пару в течение пяти минут в небольшой кастрюле, накрытой крышкой:

1 столовую ложку красного лука, мелко нарезанного

1 небольшой зубчик чеснока, давленный

Размять в миске, не выливая жидкость, оставшуюся от варки

2 стакана хорошо проваренных бобов.

Добавить к бобам лук и чеснок, а также:

1 чайную ложку молотого кориандра

1/2 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки молотого тмина

1 столовую ложку подсолнечного масла холодного отжима

1 столовую ложку бульона от бобов или воды, до требуемой консистенции

Подавать со свежими кукурузными чипсами, горячими питами и/или "Свежей сальсой из кинзы" (стр. 258).

* Сам соус: + вата, - питта, - капха

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

* Со свежими кукурузными чипсами: + вата, - питта, + капха

* Со свежими горячими питами из муки цельной пшеницы: 0 вата, - питта, + капха

* Со свежими горячими кукурузными питами: + вата, + питта, - капха

Вариант 2: Чтобы приготовить блюдо для строгого соблюдения ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3, не используйте лук и чеснок, добавьте: 1/8 - 1/4 чайной ложки свежемолотого перца и 1/4 чайной ложки экстракта тамаринда (по желанию).

Саттвическое блюдо, + вата, - питта, - капха

Укропный соус

Время приготовления: 5 минут

Умеренно раджасическое блюдо, - вата, 0 питта, незначительно + капха

На 1/2 стакана  

Приготовить

"Растительную рикотту", стр. 199.

Выложить в небольшую миску 1/2 стакана растительной рикотты, затем добавить к ней:

3 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока

1 столовую ложку оливкового масла первого отжима

1 столовую ложку сушеного укропа (или 2 чайные ложки свежего, мелко нарезанного укропа)

Подавать со свежими, не вареными овощами - например, с сельдереем, нарезанными огурцами или морковью (остаток растительной рикотты можно сохранить, чтобы сделать дополнительную порцию соуса, когда он закончится, или для приготовления следующего рецепта).

Итальянский соус

Время приготовления: 10 минут

Раджасическое блюдо, - вата, + питта, незначительно + капха

На 1/2 стакана  

Сварить на пару в небольшой кастрюле, предварительно налив в нее 1 стакан воды

1 неочищенный зубчик чеснока

Приготовить:

"Растительную рикотту", стр. 199.

Выложить в небольшую миску 1/2 стакана растительной рикотты, затем добавить к ней:

2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока

1 столовую ложку оливкового масла первого отжима

вареный чеснок, давленный

1/8 чайной ложки молотых семян фенхеля
1 чайную ложку сушеного орегано
1 чайную ложку мелко нарезанного свежего базилика, можно фиолетового (так красивее)

Хорошо подходит к крекерам (остаток растительной рикотты можно использовать для приготовления быстрого "Укропного соуса" или оставить, чтобы сделать дополнительную порцию "Итальянского соуса", если потребуется).

Турецкий горошек по-ливански

Время приготовления: 10 минут с вареными бобами, если их нужно варить - 1 час 30 минут

Раджасическое блюдо, + вата, - питта, - капха

На 4 порции    

Слить воду от

2 стаканов вареного турецкого горошка (воду отставить в сторону).

Размять бобы, добавив к ним:

1-2 столовые ложки оливкового масла первого отжима

1 зубчик чеснока, давленный (если вы готовите для питты, не используйте чеснок или возьмите маленький зубчик)

3 столовые ложки свежей мяты, нарезанной

1/2 чайной ложки соли (или меньше)

сок от 1/2 лимона

бульон от турецкого горошка по вкусу

Чтобы размять все ингредиенты, можно воспользоваться пестиком для приготовления картофельного пюре или прочной вилкой. Украсить

цветами огуречника (по желанию)

Если подавать "Горошек по-ливански" горячим, он хорошо сочетается с рисом и овощами. В холодном состоянии это блюдо может стать отличным соусом для крекеров. Если у вас в саду растет голубой огуречник, из него получается отличное съедобное украшение.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Вариант 2: ГУМУС

Не использовать мяту, а вместо нее добавить
1-2 столовые ложки сырого кунжутного тахини.
Подавать с хлебцами или крекерами

Раджасическое блюдо, + вата (но более успокаивающее действие, чем у "Горошка по-ливански"), 0 питта, 0 капха

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: В аюрведе кунжут часто применяется для смягчения раздражающих вату свойств продуктов, особенно из семейства бобовых. Человеку с конституцией вата, который готовит это блюдо, я рекомендую добавить как можно больше тахини; если же ваша конституция - капха, то лучше положить его поменьше.

Вариант 3:

Не использовать мяту, добавить тахини, а вместо лимонного сока взять 1-2 столовые ложки "Чесночной заправки для салата" (стр. 109).

Раджасическое блюдо, умеренно + вата, 0 питта, 0 капха

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

В качестве закуски обязательно попробуйте "Песто пиццу" (стр. 163), нарезанную небольшими кусками.

Жареный фенхель

Время приготовления: 5 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха

На 1/3 стакана 

Разогреть на слабом огне тяжелую сковороду, примерно 1-2 минуты. Выложить на нее:

1/3 стакана целых семян фенхеля

1/16 - 1/8 чайной ложки каменной соли (по желанию)

Периодически помешивать, пока жарится фенхель. Обжаривать в течение примерно пяти минут. Подавать после еды для улучше-

ния пищеварения. Каждый гость может взять себе от щепотки до чайной ложки жареного фенхеля.

Примечание. Аюрведа традиционно рекомендует жевать фенхель после еды. Если обжарить его, это способствует улучшению работы агни, огня пищеварения. Сам по себе, фенхель смягчает и укрепляет функцию желудка, а каменная соль усиливает агни.

Рулеты с мёдом

Время приготовления: 5 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, + капха

Можно приготовить любое количество



В сковороде среднего размера нагреть

1/4 чайной ложки гхи или кунжутного масла.

Выложить на сковороду:

1 чапати или питу из муки цельной пшеницы (см. "Питы от Ребеки", стр. 206

Подогреть ее с одной стороны, затем перевернуть на минуту или чуть меньше. Снять с огня, пока пита все еще мягкая и не стала ломкой. Выложить на тарелку или разделочную доску и наполнить:

свежим медом или джемом с фруктозой

Завернуть в рулет. Готово!

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Варианты:

Рулеты с миндальным маслом: Вместо мёда класть сырое или обжаренное миндальное масло.

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, + капха

Рулеты для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1: Использовать масло грецких орехов или орехов пекан с яблочным или грушевым маслом.

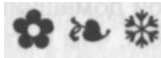
Саттвическое блюдо, 0 вата, 0 питта, + капха

Сладкие ячменные батончики

Время приготовления: 35 минут

Саттвическое блюдо, немного + вата, - пшита, - капха

На 12 батончиков



Разогреть духовку до 220°C.

Перемешать:

1/2 стакана ячменной муки

1/2 стакана ячменных хлопьев (продаются в некоторых магазинах натуральных продуктов) или овсяных хлопьев

1 чайную ложку пекарского порошка

1/8 чайной ложки соли

3/4 чайной ложки корицы

Вместать руками в сухие ингредиенты

2 столовые ложки гхи или сливочного масла.

Затем добавить к сухим ингредиентам и перемешать

1/2 стакана натурального изюма.

Перемешать:

1 яйцо (или заменитель яиц)*

1/4 стакана яблочного концентрата

или 2 столовые ложки неподслащенного яблочного масла и 2 столовые ложки натурального яблочного сока

Смешать сухие ингредиенты с жидкими. Выложить тесто на слегка промасленный квадратный противень, придавить при помощи вилки. Выпекать в течение 20 минут или пока зубочистка, воткнутая в середину, не выйдет оттуда чистой.

* **ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1.** Чтобы приготовить блюдо для диеты чередования, используйте заменитель яиц, а не настоящее яйцо. В основе заменителя яиц лежит картофель (продукт для первого дня диеты чередования), в нем также содержится небольшое количество тапиоки (продукт для второго дня). Если же вы строго соблюдаете диету чередования, и у вас аллергия на тапиоку (это редкий случай, но такое случается), то, вероятно, данный рецепт не для вас.

Примечание: Это очень простое блюдо, которое особенно полезно для людей с конституцией капха. Если вы больше озабочены ватой и питтой, можно добавить больше подсластителя, если хотите, или подавать ячменные батончики с вареньем и гхи. Таким образом, у вас получится простой домашний эквивалент батончикам из гранолы, но менее сладкий, чем магазинный.

Аюрведический подход к кандидамикозу

Кандидамикоз, как многие из вас прекрасно знают - это грибковая инфекция, которая, при определенных условиях, может принять хронический характер. Симптомы этого заболевания бывают самыми разными, но чаще всего оно проявляется в виде усталости, головных болей, газов (особенно ближе к концу дня), депрессии, повышенной чувствительности на различные продукты, сыпи на коже и/или ослабления иммунитета. Чаще всего, начальные стадии болезни можно почувствовать как ощущение, сходное с похмельем, на следующий день после принятия даже небольшого количества алкоголя или сладостей. Могут также возникнуть раздражение и пятна на языке, что прямо указывает на начало заболевания. Западный диетологический подход к кандидамикозу сводится к низкоуглеводной диете, насыщенной растительными белками. Обычно такая диета включает в себя много мясных продуктов и запрет на сахар, и часто сочетается с фармацевтическими препаратами и лекарственными травами, обладающими противогрибковым действием. Кандидамикозу способствуют такие продукты, как хлеб, сыр, сахар и алкоголь (или, точнее говоря, то состояние, которое создают эти продукты в кишечнике), поэтому их следует избегать.

Аюрведический подход к кандидамикозу, которым я пользуюсь уже несколько лет, во многом совершенно иной. Он подразумевает полностью вегетарианский рацион питания и отсутствие каких-либо ограничений на комплексные углеводы. Я очень признательна д-ру Сунилу Джоши за то, что он рассказал мне об аюрведическом отношении к этому заболеванию. Такой подход - настоящий подарок вегетариан-

цам, страдающим кандидамикозом, которых врачи часто убеждают в том, что единственный способ лечения заключается в поедании большого количества мясных продуктов.

Этот аюрведический метод, как обычно, направлен, в первую очередь, на глубинные нарушения гармонии в организме, которые и приводят к развитию хронических грибковых инфекций. Течение болезни у разных людей происходит по-разному, но обычно все сводится к проблемам с пищеварением. Нарушение гармонии может состоять в слабом агни (огне пищеварения), переедании (когда избыток пищи увлажняет и ослабляет агни) или чрезмерном увлечении продуктами брожения и вчерашней пищей. Можно также упомянуть проблемы, возникающие вследствие использования в прошлом тех или иных медицинских препаратов, как, в частности, гормональных лекарств или антибиотиков. Зачастую необходимо прочистить кишечник, а иногда и другие органы желудочно-кишечной системы. Аюрведический врач, обладающий достаточным опытом в лечении подобных заболеваний, обычно назначает лекарственные травы, специально подходящие для организма конкретного пациента. Главная цель врача состоит в том, чтобы восстановить здоровый внутренний баланс в организме, и тогда тот сам будет в состоянии справиться с недугом. Как и при использовании западного подхода к лечению, пациенты, страдающие кандидамикозом, постепенно накапливают свой собственный опыт, понимая, какие продукты и обстоятельства способствуют ухудшению их состояния, и могут, таким образом, избегать их, ускоряя процесс выздоровления.

Аюрведическая безгрибковая диета, которую чаще всего назначают при кандидамикозе, ничуть не менее строга, чем западная - в нее просто входит другой набор продуктов, и она уделяет больше внимания именно укреплению пищеварительного тракта. Обе медицинские системы настоятельно рекомендуют употреблять в пищу только свежие продукты, если человек хочет избавиться от болезни. Чем свежее ваша пища, тем лучше. Аюрведический подход может быть особенно полезен для людей, которые страдают рецидивами или застарелыми случаями кандидамикоза.

Почти все продукты, которые приводятся в данной книге, подходят для безгрибковой диеты и больных кандидамикозом, кроме тех случаев, когда отдельно указано обратное. Существует одно исключение: я бы не рекомендовала употреблять какие-либо концентрированные сладости, если вы страдаете кандидамикозом, и потому советую избегать большей части десертов, даже тех, которые перечислены в данной книге.

Ограничения, которые накладывает на человека безгрибковая диета, могут показаться кому-то чересчур строгими, вне зависимости от того, к помощи какой медицинской системы вы решили прибегнуть. Если вы чувствуете, что заставлять себя уже невыносимо, позвольте себе немного расслабиться, особенно в том, что касается рекомендаций, не относящихся к питанию. Например, постарайтесь освободить себе побольше времени и провести его наедине с самим собой или с лучшими друзьями. Может быть, вам доставит большое удовольствие прогулка по лесу или в парке. Попытайтесь привнести в свою жизнь побольше приятных минут. Вы, вероятно, уже понимаете, что сахар, сладости, алкоголь и продукты брожения не приносят организму совершенно никакой пользы. Вам вполне под силу разобратся, какая пища хорошо повлияет на ваше самочувствие - и за столом, и днем позже.

Список аюрведических продуктов, рекомендуемых при кандидамикозе

Точное назначение диеты зависит от индивидуальных особенностей пациента. Тем не менее, обычно в рекомендуемый рацион питания входят следующие продукты:

- Любые саттвические продукты
- Свежие фрукты, в умеренных количествах, в сыром и приготовленном виде
- Свежие овощи, в сыром и приготовленном виде
- Свежеприготовленные бобовые и злаки
- Орехи и семена, в умеренных количествах, кроме арахиса
- Обычно, свежее кипяченое молоко и свежие сливки
- Гхи и растительные масла холодного отжима

- Травы, по особой рекомендации аюрведического специалиста

А также, некоторые раджасические продукты:

- Свежий лимонный сок, в умеренных количествах
- Время от времени, авокадо, яйца, турецкий горошек и красная фасоль, чеснок, лук

Следует избегать следующих продуктов:

Все продукты брожения и грибковые продукты, включая закваску и дрожжевой хлеб, сыр, йогурт, уксус, соленья и маринады, кетчуп, алкоголь

- Сахар
- Концентрированные сладости
- Продукты из белой (рафинированной) муки
- Грибы
- Мясо
- Десерты
- Арахис
- Вчерашняя пища
- Замороженные, жареные, приготовленные в микроволновой печи продукты

Почти все рецепты, приведенные в данной книге, подходят для рациона, помогающего при кандидамикозе, за исключением десертов, от которых лучше отказаться. Что касается остальных рецептов, то в том случае, когда они не способствуют улучшению состояния больных кандидамикозом, об этом сказано в самом рецепте.

Примечание: Я обнаружила, что западная пищевая добавка, экстракт семян грейпфрута, обладающая противогрибковым действием, является отличным дополнением к общей программе оздоровления при кандидамикозе.

Примечание: Д-р Шалмали Джоши, аюрведический врач, которая в Индии специализируется на вопросах гинекологии и панчакармы, в случае кандидамикозе и других грибковых инфекций рекомендует разводить 1 чайную ложку трифалы на стакан кипяченой воды и использовать для вагинального спринцевания.

Готовить в соответствии с возрастом

По мере того, как человек взрослеет, он перемещается от одной доши к другой, переходя от капхи к питте, а затем к вате. Будучи детьми, все мы отличались большей влажностью и плотностью; в это время преобладает капха. По мере обретения половой зрелости, мы вступаем в период питты, когда у нас гораздо больше огня и устремлений (и заметно меньше терпения!). Приближаясь к среднему возрасту и старости, мы все больше попадаем под влияние ваты, когда баланс постепенно смещается от деятельности тела к работе ума. Ткани организма высыхают, а чувства все больше притупляются.

Аюрведа предлагает особые омолаживающие виды терапии, которые могут помочь остановить наступление старости. Такая методика носит название расаяны. Сейчас мне просто хотелось бы отметить, что с течением времени нужды человека меняются кардинальным образом. В детстве приходится обращать внимание на избыток слизи, который, если его не остановить, может перерасти в простуду и бронхит. Один из способов сделать это - укрепить огонь пищеварения в организме ребенка, не перекармливая его сыром, замороженными продуктами и холодными напитками. В возрасте от 15 до 45 лет следует позаботиться об ограничении огня, время от времени прибегая к диете, благотворно влияющей на питту - даже если у человека совсем другая конституция. Иными словами, нужно не злоупотреблять острыми соусами, яйцами или алкогольными напитками. Что же касается старшего возраста, то в этот период необходимо сосредоточиться на вате - опять же, вне зависимости от индивидуальной конституции человека. Для пожилых людей, даже если у них сохранились хорошие зубы, нужно готовить более влажную пищу, больше супов и вареных овощей, блюд, которые легко переварить - и значительно меньше хрустящих и замороженных продуктов.

Десерты

- успокаивает или стабилизирует данную конституцию
- + раздражает или укрепляет данную конституцию
- О нейтральный эффект
- * **ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ** блюдо полезно для людей с повышенной чувствительностью к продуктам (см. стр. 350)
- ** **ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ** блюдо, соответствующее терапии полярности (см. стр. 363)

🌸 ВЕСНА весеннее блюдо

☀️ ЛЕТО летнее блюдо

🍂 ОСЕНЬ осеннее блюдо

❄️ ЗИМА зимнее блюдо



Грушевый мусс

Время приготовления: 15 минут на приготовление, 1 час на остужение

Саттвическое блюдо, немного + вата, - питта, - капха

На 4-5 порций



Нагреть на среднем огне, в кастрюле среднего размера, не накрытой крышкой

2 стакана свежего яблочного или грушевого сока.

Пока сок нагревается, вымыть, очистить от семечек и нарезать кубиками

3 стакана свежих груш (примерно 3 груши средних размеров).

Выложить груши в кастрюлю с соком, добавив:

1 1/2 чайные ложки корицы

3 сушеных цветка гибискуса (по желанию)

Довести до кипения, затем варить, не накрывая крышкой, на среднем огне в течение десяти минут. После этого вылить смесь в блендер и размешать до однородной массы. Добавить

2 чайные ложки пектина.

и снова включить блендер, на небольшой скорости, чтобы довести до кремообразной консистенции. Добавить

1 1/2 столовые ложки тростникового сока, фруктозы или яблочного концентрата.

Выложить в форму и поставить остужаться.

* **ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ** - ДЕНЬ 1 (если использовать тростниковый сок или яблочный концентрат).

** **ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ** - **ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО** (при использовании фруктозы)

Примечание: Если использовать в приготовлении мусса цветы гибискуса, это добавит ему витамина С и немного терпкости. Терпкий вкус особенно полезен для людей с конституцией питта и капха. Конечно, мы нечасто применяем это растение в кулинарии, но цветы гибискуса всегда можно приобрести в отделе трав магазина натуральных продуктов. Кроме того, вполне возможно, что гибискус

растет у вас дома, и если вы не обрабатываете свои цветы химикатами, его вполне можно использовать для приготовления этого блюда. У вас получится отличный десерт для детей и взрослых.

Вариант 2: Нагреть еще 1/4 стакана сока, после чего вылить его в небольшую миску, добавив в нее 1/2 стакана изюма. Оставить изюм отмокать, пока вы готовите грушевый мусс. Охладить мусс в блендере в течение 10-15 минут, затем выложить его в форму слоями, поочередно с вымоченным изюмом и 1/4 стакана нарезанных грецких орехов.

Саттвическое блюдо, немного + вата, 0 питта, 0 капха

Яблочный мусс

*Время приготовления: 20 минут плюс 30 минут на охлаждение
Саттвическое блюдо на грани раджасического*

На 4 порции 

Вымыть и мелко нарезать

3 яблока (объем около 3 стаканов).

Выложить яблоки в кастрюлю, добавив в нее:

1/2 стакана свежего натурального яблочного сока

1/2 стакана тростникового сока или яблочного концентрата

2 чайные ложки корицы

Довести до кипения, затем убавить огонь. Варить фрукты, не накрывая кастрюлю крышкой, около 5 минут. После этого, выложить половину полученной фруктовой смеси в блендер и превратить в пюре. Оставшуюся часть оставить в кастрюле охлаждаться. Добавить в блендер к пюре

1 чайную ложку пектина.

Взбивать на большой скорости не менее 1 минуты. Выложить пюре в кастрюлю к оставшейся части фруктов, добавив к ним

1 стакан свежего йогурта или соевого йогурта.

Выложить в четыре отдельных стакана, накрыть и поставить в Холодильник остужаться.

* 0 вата, немного + питта, + капха (со свежим йогуртом из коровьего молока)

* немного + вата, 0 питта, немного + капха (со свежим соевым йогуртом)

* Это блюдо можно использовать для первого дня **ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ**, при условии, что в него добавляется йогурт из коровьего молока.

Примечание: Некоторые блюда считаются более саттвическими или раджасическими, чем другие. Что касается данного рецепта, то в его свойствах полной уверенности нет. Тростниковый сок обладает раджасическим действием, как и йогурт (особенно если он уже некоторое время постоял в магазине - а такое можно сказать о любом покупном йогурте). Соки из бутылки по своей природе раджасические, а свежие - саттвические. Таким образом, эти раджасические ингредиенты отличаются раздражающим влиянием на ум. Если саттва имеет для вас большое значение, лучше всего использовать в данном рецепте свежий йогурт и свежие соки, а в качестве подсластителя взять мед или кленовый сироп, добавляя их в самом конце, вместе с йогуртом.

Десерт из свежих ананасов

*Время приготовления: 15 минут плюс 30 минут на охлаждение
Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, 0 капха*

На 4-6 порций 

Вымыть и подготовить

2 стакана свежих сладких ананасов, мелко нарезанных.

Срезать с ананасов верхнюю кожуру, вырезать твердую внутреннюю корку. Мелко нарезать плоды, выложить их вместе с соком от фрукта в миску.

Перемешать в небольшой кастрюле:

2 стакана свежего натурального яблочного сока

4 чайные ложки агар-агар

Довести до кипения. Убавить огонь до слабого и варить в течение пяти минут. Добавить в кастрюлю:

1/2 стакана сиропа из коричневого риса

1/2 чайной ложки свежего корня имбиря, нарезанного очень мелко

Добавить ананас и ананасовый сок. Тщательно перемешать. Выложить в 4 крупных или 6 небольших форм. Охладить.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Вариант 2: Этот рецепт можно приготовить как блюдо для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3. Для этого замените яблочный сок на свежий неподслащенный ананасовый сок и не добавляйте имбирь.

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, умеренно + капха

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечания: Агар-агар, который получают из морских водорослей, обладает успокаивающим и легким слабительным действием на кишечник, как и пектин. Родственное ему растение, альгинат, используется для вывода из организма тяжелых металлов; особенно полезной для этих целей считается одноклеточная зеленая водоросль хлорелла.

Турецкие сладости от Дори

*Время приготовления: 15 минут плюс 30 минут на охлаждение
Раджасическое блюдо, - вата, - питта, - капха*

На 36 шт. по 4 см 

Нарезать

2 столовые ложки сырых лесных орехов или бланшированного миндаля.

Выложить их на небольшую сковороду и обжаривать на слабом огне в течение пяти минут. Пока они обжариваются, довести до кипения в небольшой кастрюле

2 стакана абрикосового нектара, подслащенного фруктозой.

Нарезать

5-6 шт. кураги.

Как только абрикосовый нектар закипит, вылить его в блендер, выложить туда же курагу и

1/2 чайной ложки миндального ароматизатора*.

Взбивать до получения однородной консистенции. Добавить 1 столовую ложку пектина.

Взбивать еще не меньше 1 минуты или пока ингредиенты полностью не размешаются. Вылить на непромасленный квадратный противень и разложить сверху обжаренные орехи, любым узором. Охлаждать в холодильнике, пока масса не затвердеет.

Примечание: Этот рецепт, который я получила от Долорес Кьяппоне, поможет вам приготовить вкусный и легкий десерт, в работе над которым очень нравится участвовать детям.

* Миндальный ароматизатор сейчас продается в неспиртовой форме в качестве миндального эфирного масла, которое сохраняется в составе других масел, например соевого с витамином Е. Лучше всего искать его в магазинах натуральных продуктов или аптеках.

Вариант 2: КОКОСОВЫЕ СЛАДОСТИ

Следовать приведенному выше рецепту, используя вместо фруктового нектара и фруктов 2 стакана кокосового нектара, 1/4 стакана неподслащенной кокосовой стружки и 1 столовую ложку фруктозы или тростникового сока (по желанию). Орехи можно не добавлять. Очень полезно для питты.

Раджасическое блюдо, - вата, - питта, 0 капха

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Вариант 3: СЛАДОСТИ ИЗ ПАПАЙИ

Следовать приведенному выше рецепту, довести до кипения 2 стакана нектара папайи, подслащенного фруктозой.

Нарезать

2 куса (по 10 см) сушеной неподслащенной папайи.

Отложить 1/4 стакана нарезанной папайи в сторону, для украшения. Перемешать остальное, вместе с горячим нектаром папайи, в блендере. Затем добавить

3 чайные ложки пектина.

Перемешивать в блендере еще в течение, как минимум, одной минуты. Вылить смесь на непромасленный противень. Украсить

1/4 стакана изюма и оставшейся нарезанной папайей (если приближается Хэллоуин, для украшения можно использовать и тыквенную тематику).

Раджасическое блюдо, - вата, немного + питта, немного + капха

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО



Следующие четыре рецепта фруктовых десертов мне поведала Лиз Халфорд, и мне кажется, что лучше всего предоставить слово ей самой: "Надеюсь, нет нужды напоминать, что фрукты должны быть спелыми и в отличном состоянии. Для меня главными показателями всегда являются фактура поверхности и аромат. Поэтому, прежде чем покупать фрукты, сначала потрогайте их и принюхайтесь. В разработке этих блюд огромную роль сыграли цвета - например, золотисто-розовый цвет мускусной дыни контрастирует с темно-красной малиной (в "Мускусной дыне со свежей малиной"), а зеленоватые и золотисто-розовые кусочки обычной и мускусной дыни хорошо сочетаются с глубоким золотым цветом манго (в "Дынях с соусом из манго"). Поэтому, если вы решили использовать другой фрукт, постарайтесь найти какой-нибудь плод с интересным цветом, а не просто первое, что подвернется под руку!" (Лиз Халфорд не только отличный повар, но еще и художник, в чем вы, думаю, только что убедились.)

Холодные нектарины

*Время приготовления: 20 минут плюс 1 час на охлаждение
Саттвическое блюдо, - вата, - питта, 0 капха*

На 6 порций 

В большой глубокой сковороде нагреть:

1/2 стакана концентрата яблочного сока

сок и цедру 1 апельсина

1/2 стакана воды

Разрезать на половинки, вынув косточки

6 нектаринов.

Выложить нектарины в жидкость и держать на огне, пока они не станут мягкими, но будут по-прежнему сохранять свою форму, около 10-15 минут. Снять с огня и остудить. Перед тем, как подавать, добавить сверху:

1 столовую ложку натуральной цветочной воды

1/4 стакана орехов пекан, нарезанных

Мускусная дыня со свежей малиной

Время приготовления: 15 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - пИТТА, немного + капха

На 6 порций ☀

Очистить при помощи ножа

1 целую спелую мускусную дыню.

Разрезать дыню пополам и вынуть семена. Разрезать каждую половину на шесть долек. Выставить 12 долек на

1 продолговатую тарелку,

чтобы они образовали прямую линию. Выложить в середину каждой дольки, также в форме прямой линии

3 стакана свежей спелой малины (2 корзинки).

Сразу же подавать.

Примечание: Как говорит Лиз, изобретатель этого рецепта: "Если вы никогда раньше не слышали о таком сочетании, вам должно быть стыдно. Это очень простой и милый рецепт".

Дыни с соусом из манго

Время приготовления: 25 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - пИТТА, немного + капха

На 6 порций ☀

Очистить от кожуры и нарезать на 6 долек каждую:

1/2 охлажденной спелой мускусной дыни

1/2 охлажденной спелой оранжевой дыни

Выставить 12 долек дынь в прямую линию на продолговатую тарелку. Очистить 2 очень спелых манго (охлажденных).

Срезать с плодов манго мякоть, вплоть до косточки. Превратить мякоть в пюре в кухонном комбайне или блендере, чтобы получилась однородная консистенция. Выложить в форме непрерывной линии по средней части дынных долек. Подавать незамедлительно. "Это неплохой вариант использования манго, которые залежались на блюде с фруктами".

Пряные груши

Время приготовления: 30 минут

Саттвическое блюдо, немного + вата, - пшита, - капха

На 6 порций    

Нарезать и очистить от семечек

1 небольшой лимон.

Измельчить в блендере в пюре. Добавить:

1/2 стакана концентрата яблочного сока

1/2 стакана воды

1 чайную ложку молотого кардамона

1 чайную ложку молотого кориандра

Слегка перемешать. Нагреть полученную смесь в широкой неглубокой кастрюле. Пока она нагревается, очистить

6 спелых груш

и разрезать их пополам. Удалить сердцевину и выложить их на дно кастрюли, плоской стороной вниз. Накрыть кастрюлю крышкой и варить, пока груши не станут мягкими, 10-15 минут. Вынуть груши из кастрюли и разложить на шесть отдельных тарелок. Продолжать варить оставшуюся в кастрюле смесь в течение еще примерно 10 минут, пока она не станет густой и похожей на сироп. Добавить

1 чайную ложку ванилина (по желанию).

Снять кастрюлю с огня. Вылить соус на груши, посыпать их сверху свежееобжаренным колотым бланшированным миндалем

Можно подавать сразу же, или предварительно охладить.



Шарики из халвы

Время приготовления: 10 минут плюс время на охлаждение
Саттвическое блюдо, - вата, + питта, + капха

На 18-24 шарика  

Обжарить на железной сковороде на слабом огне

4 столовые ложки целых семян кунжута.

Перемешать в миске при помощи вилки:

4 столовые ложки сырого кунжутного тахини





2 столовые ложки свежего меда

1 чайную ложку ванилина

Когда кунжутные семена начнут темнеть и источать приятный аромат, снять их с огня и высыпать в блендер. Размолоть. Добавить молотые семена кунжута к остальным ингредиентам и вылепить шарики по 2-3 см в диаметре. Охладить и подавать.

Фаршированный инжир

Время приготовления: 5-15 минут, в зависимости от количества

Саттвическое блюдо, + вата, 0 питта, 0 капха    

Разрезать продольно по середине

Инжир.

Нафаршировать инжир

Целыми сырыми грецкими орехами или орехами кешью*.

Разложить на тарелке и подавать.

* Если использовать орехи кешью, у вас получится блюдо для
ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4

Вариант 2: Чтобы приготовить десерт, успокаивающий вату, используйте сушеные финики и фаршируйте их орехами кешью.

Раджасическое блюдо, - вата, 0 питта, + капха

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Хрустящее кокосовое печенье

Время приготовления: 30-45 минут

Умеренно раджасическое блюдо (из-за яиц и фиников), - вата,
- питта, 0 капха

На 15 шт. 

Разогреть духовку до 150°C. Взбить

2 яичных белка.

Аккуратно добавить во взбитый яичный белок

1/2 стакана финикового сахара или фруктозы.

Затем добавить:

1 нарезанный финик (по желанию)

1/4 стакана сушеной неподслащенной папайи, мелко нарезанной

1 чайную ложку ванилина*

1/3 стакана обжаренных орехов кешью (по желанию)

2 стакана неподслащенных кокосовых хлопьев

Выложить полученную смесь на непригорающий или хорошо промасленный противень* и украсить

обжаренными кунжутными семенами.

Выпекать в течение 12-15 минут.

Примечание: Когда от печенья начнет исходить приятный запах, это признак того, что его можно вынимать из духовки. Печенье очень легкое, поэтому процесс перехода от "готового" состояния к "сгоревшему" будет очень стремительным - не упустите момент!

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4. Тем, кто следует программе чередования от аллергии (см. стр. 350), для смазки противня рекомендуется использовать кунжутное масло, а вместо ванилина нужно взять ванильные бобы. Одно из самых приятных свойств такого печенья состоит в том, что оно, будучи очень вкусным, совершенно не содержит жиров или муки.

Как относиться к гневу

Если правильно и с умом использовать гнев, он может помочь вам прийти к правильному решению и эффективным действиям. Когда человек подавляет свое чувство гнева и держит его внутри себя, не позволяя выйти наружу, это чревато множеством проблем, в том числе и проблемами с весом. Эту заметку я помещаю рядом с рецептом "Хрустящего кокосового печенья", потому что за двадцать лет практики диетологом встречала немало женщин, которые "с громким хрустом" выбирались из ситуаций непризнанной силы и праведного гнева.

Как сказал мой муж Гордон Брюен: "Наши тела - друзья нам, и они просят дать им возможность высказаться. Они хотят, чтобы мы действовали, а не сидели сложа руки! В наши дни, напротив, основная тенденция направлена на отказ от ответственности и на погружение в депрессию и отчаяние. Отличным первым шагом к принятию на себя заботы о нашей общей планете было бы принятие ответственности за то, что мы едим. Это ответственный шаг, правильный и приносящий удовлетворение. Я бы даже назвал его революционным".

Много лет назад я впервые побывала в Каинчи, в горах штата Уттар-Прадеш (Индия), и остановилась в одном ашраме. Однажды я решила присесть перед большой статуей индуистской богини Вайшнави Девы и просто подождать, оставаясь открытой для любого события. Через несколько часов меня внезапно переполнил гигантский ужасающий гнев, объект которого я никакие могла определить или назвать. Я была жутко напугана. Первая мысль, которая пришла мне в голову - индуистские божества вовсе не "статуэтки", и с ними лучше не играть. Я стремглав помчалась к себе в комнату, надеясь, что мне удастся спрятаться от этих могущественных сил. Прошло уже десять лет или чуть больше, и я до сих пор не понимаю, что это было, хотя одна версия у меня все-таки есть: женский гнев - реальность, которая является частью священной силы. Но я также начинаю понимать, что он не просто часть, но и источник этой силы.

Печенье "Мечта"

Время приготовления: 20-30 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, + капха

На 15 шт. 

Разогреть духовку до 150°C. Измельчить в блендере, кухонном комбайне или любым другим способом

1 стакан необжаренного миндаля.

Перемешать миндаль с:

1/4 стакана кленового сиропа

1/8-1/4 чайной ложки свежемолотого кардамона

2 чайными ложками воды

Выложить жидкое тесто небольшими кусочками по пол-чайной ложки на хорошо промасленный противень. Они немного расплывутся. Выпекать в течение 15-20 минут или пока они не станут золотисто-коричневыми. Подождать 1-2 минуты, чтобы печенье остыло, затем аккуратно снять с противня при помощи лопатки и выложить на тарелку или деревянную доску.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2, если вы строго соблюдаете диету чередования, необходимо использовать для смазки противня только миндальное или абрикосовое масло.

Варианты: Чтобы приготовить блюдо для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3, возьмите 1 стакан молотых семян подсолнечника, 1/3 стакана сиропа из коричневого риса, 1/3 стакана сушеной смородины, 1/4 чайной ложки молотого мускатного ореха и 2 чайные ложки воды. Следовать рецепту, как указано выше.

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, умеренно + капха

Другая версия блюда для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3: взять 1 стакан молотых лесных орехов (фундука), 1/4 - 1/3 стакана сиропа из коричневого риса, 1/4 чайной ложки шелухи мускатного ореха и 2 чайные ложки воды. Следовать рецепту, как указано выше.

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, + капха

Имбирные печенюшки

Время приготовления: около 1 часа

Саттвическое блюдо на грани раджасического

На 10-12 печенюшек, плюс 18 круглых печений



Разогреть духовку до 175°C.

Перемешать:

1/4 стакана сливочного масла или гхи

1/2 стакана фруктозы

Добавить к ним и взбить

1/2 стакана ромовой патоки.

Перемешать:

1 стакан рисовых или овсяных отрубей

2 1/2 стакана ячменной муки или муки цельной пшеницы

1 чайную ложку соды

1/4 чайной ложки гвоздики

1/2 чайной ложки корицы

1/2 чайной ложки сушеного имбиря

1/2 чайной ложки соли

Высыпать сухие ингредиенты в жидкое тесто, в промежутке долив

1/2 стакана или больше воды.

Ближе к концу тесто станет достаточно густым, и последнюю порцию муки легче всего вмесить руками. Добавить муки, если необходимо, чтобы тесто приобрело рабочую консистенцию. Выложить тесто на слегка промасленный противень (примерно 30x40 см) и вырезать из него печенюшки любой забавной формы (на последнее зимнее солнцестояние мы делали эльфов и ангелов). Аккуратно поднять тесто, оставшееся от печенюшек, так им образом, чтобы они остались лежать на противне.

Оставшееся тесто использовать для приготовления обыкновенного круглого имбирного печенья. Скатав руками в шарик примерно чайную ложку теста за один раз, аккуратно вдавить ее во второй промасленный противень. Поставить оба противня в духовку и выпекать 10-12 минут или пока зубочистка, воткнутая в середину печенья, не выйдет чистой.

* - вата, 0 пита, немного + капха (с рисовыми отрубями и мукой цельной пшеницы)

* 0 вата, 0 питта, 0 капха (с овсяными отрубями и ячменной мукой)

* 0 вата, 0 питта, немного + капха (с овсяными отрубями и мукой цельной пшеницы)

Кокосовый крем

Время приготовления: 10 минут на приготовление, 30 минут на охлаждение

Умеренно раджасическое блюдо, - вата, - питта, умеренно + капха

На 4-6 порций    

Смешивать в блендере на слабой скорости в течение одной минуты или больше:

2 чайные ложки пектина

1/2 стакана кипящей воды

Добавить в блендер:

400 г кокосового молока

1 чайную ложку свежевыжатого лимонного сока

1/3 стакана фруктозы

Украсить

1/4 стакана жареного кокоса.

Подавать в небольших мисках или на свежих фруктах (персиках, ягодах или спелых манго).

Фирменные булочки от бабушки Бергер

Время приготовления: от 3 1/2 до 4 часов

Раджасическое блюдо, 0 вата, 0 питта, + капха

На 24 шт. 🍄 ❄️

Чтобы приготовить тесто, следует смешать в небольшой миске:

1 чайную ложку сиропа рисовых отрубей

1/4 стакана теплой воды

Растворить в смеси воды и сиропа

1 столовую ложку сухих дрожжей.

Накрыть крышкой и отставить в сторону, "чтобы дошло", примерно на 10 минут. Смешать в большой миске при помощи деревянной ложки:

1/4 стакана сиропа рисовых отрубей

1/2 стакана простого свежего йогурта или свежего соевого йогурта

Добавить и взбить

1 стакан просеянной ячменной муки или муки для выпечки из цельной пшеницы.

Добавить смесь с дрожжами и тщательно перемешать. Добавить:

1 яйцо

2 столовые ложки очень мягкого сливочного масла или гхи
еще 2 стакана муки, небольшими порциями

Перемешивать, пока мука не начнет отставать от стенок миски. Выложить тесто на посыпанную мукой поверхность и месить примерно 7 минут. Придать тесту форму шара. Выложить в слегка промасленную керамическую или нержавеющую (не пластмассовую) миску и один раз перевернуть, чтобы промаслить обе стороны. Накрыть полотенцем и оставить подниматься в теплом месте, пока тесто не удвоит свой объем, примерно на 1 час. (Примечание: тесто из ячменной муки не удвоится в объеме, поэтому просто оставьте его не менее, чем на 1 час.)

Чтобы приготовить начинку, следует смешать:

1/2 стакана сиропа рисовых отрубей

1/4 стакана кленового сиропа

1/2 стакана изюма

1 1/4 стакана грецких орехов, мелко нарезанных

2 чайные ложки корицы

Растопить или нагреть:

2 столовые ложки сливочного масла или гхи

Взять немного гхи или сливочного масла, чтобы промаслить 2 круглых сковороды. Оставшееся масло отставить в сторону, чтобы промасливать тесто, когда вы будете делать булочки. Взять 1/2 стакана начинки и распределить ее как можно равномернее по двум промасленным сковородам.

Разогреть духовку до 220°C.

Чтобы сделать фирменные булочки, нужно придавить тесто, затем разделить его на две части. Выложить одну из них на посыпанную мукой поверхность, раскатать в квадрат 30x30 см. Промазать растопленным сливочным маслом и посыпать корицей.

Распределить половину остающейся начинки по тесту. При помощи влажного ножа разрезать тесто на полоски по 2-3 см шириной и скатать каждую полоску в рулет. (Если вы никогда прежде не готовили такие булочки, важно не забыть о том, что они должны получиться маленькими. У вас может появиться искушение сделать их крупными, как рулеты с корицей. Но это совсем другое блюдо. Они должны быть в 2-3 см высотой, поэтому важно нарезать тесто на полосы именно такой ширины.)

Повторить ту же процедуру с оставшимся тестом и начинкой. Выложить булочки на промасленные противни, чтобы они почти касались друг друга. Накрыть их полотенцем и оставить еще на 45 минут, чтобы они поднялись.

Снять полотенце и поставить противни в духовку. Выпекать в течение 20 минут или до светло-коричневого цвета. Поставить ох-

лаждаться на 10 минут, затем выложить на проволочную сетку, чтобы они окончательно остыли. Если на сковороде осталось немного начинки, распределить ее по булочкам, пока они еще теплые.

Примечание: Этот рецепт - память о бабушке Хэтти Бергер, 96-летней предводительнице семейства Хёрлингов, которая покинула нас навсегда в прошлом году, прожив долгую жизнь, полную пиров, праздников и любви. Ее фирменные булочки были повсеместно знамениты и привлекали своим вкусом всех окружающих. Некоторые жители Балтимора, боюсь, не узнают знакомых булочек в этом "оздоровленном" варианте, разработанном Мишель, внучкой бабушки Хэтти. Данный рецепт - единственный во всей книге, где применяются дрожжи, и примерно так и должны распределяться блюда с дрожжами в рационе питания, соответствующем аюрведическим принципам: один рецепт из двух сотен! Если вы строго следуете бездрожжевой диете, то, как и в случае большинства остальных десертов, эти булочки не для вас.

Вариант 2: Вместо йогурта можно взять 1/2 стакана свежего кипяченого коровьего молока или соевого молока плюс 1 чайную ложку свежавыжатого лимонного сока. Остудите молоко до комнатной температуры, прежде чем использовать его в приготовлении булочек.

Яблочный пирог

Время приготовления: 1 час

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, 0 капха*

На 12 порций   

Разогреть духовку до 175°C. Вымыть, вырезать сердцевину и нарезать

12 яблок (объем 9 стаканов).

Сварить яблоки в большой кастрюле на среднем огне, добавив к ним:

2 чайные ложки корицы

2 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока

3/8 стакана яблочного концентрата (подсластителя)

1 стакан свежего натурального яблочного сока

Оставить на огне еще на 10-15 минут, пока вы делаете тесто. Перемешать вилкой в миске среднего размера:

1 1/2 стакана ячменной муки или муки из цельной пшеницы

1/4 чайной ложки соли

3 столовые ложки кунжутного масла холодного отжима (можно использовать миндальное масло или масло грецкого ореха)

1/2 стакана холодной воды

Добавить муки, если будет необходимо. Придать тесту форму шара. Переложить на слегка посыпанный мукой противень. Распределить тесто по противню, делая утолщения на краях.

Если вам нравится, чтобы яблоки были достаточно крепкими, в этот момент их можно выключить и накрыть крышкой. Если же вам хочется, чтобы они были помягче, пусть фрукты продолжают вариться, пока не достигнут желаемого состояния. После духовки они не слишком изменят свою консистенцию. Аккуратно выложить вареные яблоки на тесто, равномерно распределяя по противню. Вылить остаток сока на тесто. Поставить противень в духовку и выпекать в течение 30 минут или пока тесто не станет светло-коричневым. Нарезать на куски и подавать горячим или холодным.

* Этот рецепт лучше всего успокаивает капху, если использовать не пшеничную, а ячменную муку.

Вариант 2: Такой пирог можно использовать как блюдо для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 1, если не добавлять лимонный сок.

Очень ягодный пирог

Время приготовления: 30 минут на приготовление, 1 час на охлаждение

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, немного + капха

На 1 пирог (20-25 см) ☀️ 🍓

Приготовить:

"Миндально-ореховое тесто" (стр. 307)

Пока оно выпекается, перемешать и размять:

4 стакана свежей клубники

3/4 стакана фруктозы

Отставить в сторону. Когда тесто готово, отставить его в сторону, чтобы оно немного остыло.

Довести до кипения в небольшой кастрюле

1/2 стакана свежего вишневого сока.

Вылить в блендер. Добавить

2 чайные ложки пектина.

Тщательно перемешать на небольшой скорости, в течение 1 минуты или чуть больше. Затем добавить и размешать до однородной массы

1/3 стакана кокосового молока.

Вылить смесь с пектином в клубнику и перемешать. Аккуратно выложить полученную смесь на тесто. Остудить в холодильнике.

Примечание: Один из наших любимых сладких десертов, которому всегда находится место на столе во время семейных праздников.

Отличный пирог из сладкого картофеля

Время приготовления: 2 часа

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, + капха

На 1 пирог (20-25 см)



Начинка:

Вымыть и выложить в кастрюлю с кипящей водой

2 сладких картофелины средних размеров.

Снова довести воду до кипения, затем убавить огонь до среднего. Варить, пока картофель не станет мягким, около 30-45 минут. Очистить картофель.

Приготовить тесто:

1 неиспеченная порция "Ячменного или пшеничного теста для пирога", стр. 305

Положить шар из теста в холодильник остужаться. Разогреть духовку до 120°C.

Чтобы сделать начинку, взбить в блендере

2 яйца (или заменитель яиц).

Постепенно добавлять в блендер, кусочками по 2 см:

200 г твердого тофу

вареный сладкий картофель

Теперь добавить:

3 столовые ложки кунжутного масла

2/3 стакана тростникового сока

1/3 стакана сиропа коричневого риса

1 столовую ложку ромовой патоки

1 чайную ложку корицы

1/2 чайной ложки сухого молотого имбиря

1/4 чайной ложки молотого мускатного ореха

1/4 чайной ложки шелухи мускатного ореха

1/2 чайной ложки соли

1 чайную ложку ванилина

Распределить охлажденное тесто по противню и выложить на него начинку. Выпекать в течение 55-60 минут или до готовности. ВКУСНО!

Примечание: На вкус этот пирог напоминает тыквенный, но без консервного привкуса! Я обычно пеку его на праздники, когда отвечаю только за десерт. Конечно, это не то блюдо, которое можно быстро состряпать после долгого рабочего дня. Сделать такой пирог вовсе не сложно, это просто занимает много времени.

Тесто для пирога из ячменной или пшеничной муки

Время приготовления: 1 час или меньше, большая часть из которого - без присмотра

*Саттвическое блюдо**

На 1 пирог (20-25 см) 

Перемешать в миске:

1 1/2 стакана ячменной муки или муки для выпечки из цельной пшеницы

1/2 чайной ложки соли

Вмесить в муку руками

6 столовых ложек холодного сливочного масла или гхи (или влить в нее 6 столовых ложек холодного кунжутного или миндального масла).

Добавить и размешать вилкой

4-6 столовых ложек холодной воды.

Воды должно быть достаточно для того, чтобы тесто держалось в форме шара. Накрыть миску крышкой и поставить в холодильник охлаждаться на 30 минут или чуть больше. Вынуть тесто из холодильника и аккуратно распределить по противню руками. Чтобы у вас было уже выпеченное тесто, поставить противень в духовку, разогретую до 190°C на 15 минут или пока оно не станет светло-коричневым. Или использовать неиспеченным, следуя указаниям из рецепта того пирога, который вы собираетесь приготовить.

* - вата, 0 питта, + капха (с мукой цельной пшеницы)

* 0 вата, 0 питта, + капха (с ячменной мукой)

Пирог из пряных бананов

Время приготовления: 45 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, + капха

На 9-12 порций



Разогреть духовку до 175°C.

В миске среднего размера размять
2 спелых банана.

Затем взбить
1 яйцо.

Добавить:

- 1/2 стакана кунжутного масла
- 1/2 стакана сиропа рисовых отрубей
- 1/2 стакана молотых грецких орехов
- 1 чайную ложку корицы
- 1/2 чайной ложки молотого кардамона
- 1/4 чайной ложки сушеного имбиря

Перемешать все ингредиенты, затем добавить к тесту:

- 1 стакан ячменной муки
- 1 чайную ложку соды
- 1/2 чайной ложки соли
- 1 стакан натурального изюма

Выложить *тесто* на слегка промасленный квадратный противень и выпекать в течение 30 минут или пока нож, воткнутый в середину пирога, не будет выходить чистым. Охладить и покрыть "Глазурью из меда и мускатного ореха".

Примечание: Этот пирог я разработала на основе рецепта "Пряного пирога с яблочным соусом" от Ребекки Вуд.

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, + капха (с мукой цельной пшеницы)

Саттвическое блюдо, немного + вата, 0 питта, немного + капха (с овсяными отрубями)

Миндально-ореховое тесто

Время приготовления: 20-30 минут

Саттвическое блюдо*

На 1 пирог (20-25 см)    

Разогреть духовку до 190°C. Перемешать в большой миске:

2 столовые ложки молотого необжаренного миндаля

3 столовые ложки тростникового сока

1 1/4 стакана ячменной муки или муки цельной пшеницы

щепотку соли

Вмесить в муку руками или лопаткой, пока оно не станет размером с грубую кукурузную крупу:

4 столовые ложки холодного сливочного масла

Добавить:

около 4 столовых ложек холодной воды

Воды должно быть достаточно, чтобы из теста можно было слепить шар, который удерживал бы форму. Перенести шар из теста на непромасленный противень и распределить по нему. Выпекать в течение 15 минут. Вынуть из духовки и остудить.





* - вата, 0 питта, немного + капха (с ячменной мукой)

* - вата, 0 питта, + капха (с мукой цельной пшеницы)

Тесто для капхи

Время приготовления: 25 минут

Саттвическое блюдо, + вата, - питта, - капха

На 1 пирог (20-25 см)    

Разогреть духовку до 220°C.

Перемешать при помощи вилки:

3/4 стакана ячменной муки

1 1/2 столовой ложки кунжутного масла

1/4 стакана холодной воды

1/4 чайной ложки соли

Добавить еще немного ячменной муки, если необходимо, чтобы тесто держалось достаточно прочно, сохраняя форму шара. Посыпать ячменной мукой противень, затем опустить в нее руки. Разложить тесто на противне не слишком толстым слоем. Выпекать в течение 15 минут. Или использовать тесто, не пропекая его заранее, в соответствии с тем рецептом, который вы используете.

Вместо ячменной муки можно взять муку цельной пшеницы, если вы хотите приготовить нежирное тесто для конституции вата или питта (Саттвическое блюдо, - вата, - питта, немного + капха).

Глазурь из меда и мускатного ореха

*Время приготовления: 5 минут плюс время на охлаждение
Саттвическое блюдо, 0 вата, немного + питта, - капха*

На покрытие 1 пирога (20-25 см)



Перемешать в небольшой миске:

3 столовые ложки свежего меда

1 чайную ложку свежего кипяченого молока или соевого молока

1/4 чайной ложки молотого мускатного ореха

Перед использованием охладить.

Глазурь из сливочного сыра

Время приготовления: 10 минут или меньше

Раджасическое блюдо, - вата, + питта, + капха

На покрытие 1 пирога (25 см)



Перемешать в небольшой миске при помощи вилки или электрического миксера:

3/4 стакана сыра из взбитых сливок

2 столовые ложки фруктозы или тростникового сока

2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока

Распределить по тарту или пирогу при помощи ножа для масла.

Вариант 2: Вместо сливочного сыра можно взять такое же количество соевого сливочного сыра или соевой сметаны. В этом случае, добавьте только 1 чайную ложку свежевыжатого лимонного сока и такое же количество подсластителя.

Раджасическое блюдо, 0 вата, 0 питта, умеренно + капха

Морковный пирог

Время приготовления: 30 минут плюс 1 час на выпекание
*Саттвическое блюдо**

На 10-12 порций 

Разогреть духовку до 160°C. Нагреть в кастрюле на среднем огне, в течение 10 минут:

- 2 стакана тертой моркови (2 крупные моркови)
- 1/2 стакана сушеных ананасов, мелко нарезанных
- 1/2 стакана сушеной смородины или изюма
- 3/4 стакана сиропа коричневого риса
- 1 стакан свежего яблочного сока
- 1/2 стакана воды
- 1 чайную ложку корицы
- 1/2 чайной ложки перца
- 1/2 чайной ложки молотого мускатного ореха
- 1/4 чайной ложки гвоздики
- 2 столовые ложки гхи или сливочного масла
- 1 столовую ложку свежевыжатого лимонного сока

Остудить. Перемешать:

- 2 стакана муки цельной пшеницы или ячменной муки
- 1/2 чайной ложки соли
- 1 чайную ложку соды

Взбить

- 2 яйца.

Добавить яйца к остальным влажным ингредиентам. Перемешать их с сухими ингредиентами и добавить

1/2 стакана необжаренных грецких орехов, нарезанных (желанию).

Вылить тесто на слегка промасленный противень и выпекать до готовности, около 1 часа. Когда нож, воткнутый в середину пирога, выйдет чистым - пирог готов. Подавать с "Глазурью из меда и мускатного ореха" (стр. 308) или "Глазурью из сливочного сыра" (стр. 308).

* немного + вата, 0 питта, немного + капха (с ячменной мукой)

* 0 вата, 0 питта, + капха (с мукой цельной пшеницы)

Вариант 2: Чтобы приготовить пирог для конституции вата, используйте только муку цельной пшеницы и ананасовый или ананасово-кокосовый сок.

Саттвическое блюдо, - вата, умеренно + питта, + капха

Морковный пирог без холестерина: Чтобы приготовить пирог без холестерина, вместо яиц возьмите заменитель яиц, а вместо гхи - 2 столовые ложки кунжутного масла. Покрыть пирог можно "Глазурью с медом и мускатным орехом" и соевым молоком. Пирог получится немного более сухим, чем предыдущий, но все равно вкусным.

Саттвическое блюдо, умеренно + вата, 0 питта, 0 капха

Свекольный пирог

Время приготовления: 60-70 минут, в основном - без присмотра

*Саттвическое блюдо**

На 8 порций 🌱 ❄️

Разогреть духовку до 160°C.

Вымыть и натереть на терке

3 свеклы средних размеров (объем 2 стакана в тертом виде)

Отставить в сторону. Взбить

1 яйцо.

Затем добавить и перемешать:

2/3 стакана свежевыжатого апельсинового сока (примерно от 1 крупного апельсина)

1 столовую ложку апельсиновой цедры

1/2 чайной ложки натертого свежего корня имбиря

1 чайную ложку корицы

1/4 чайной ложки молотого мускатного ореха

1/8 чайной ложки перца

2 столовые ложки гхи (нагрейте его, чтобы было легче перемешивать)

1/2 стакана кленового сиропа

Добавить в полученную смесь тертую свеклу. Перемешать все вместе, затем добавить к влажным ингредиентам:

2 стакана муки: цельной пшеницы или ячменной

1/2 чайной ложки соли

2 чайные ложки пекарского порошка

Высыпать в тесто:

1/2 стакана изюма

Слегка промаслить круглый противень или форму для кекса, выложить туда тесто. Выпекать в течение 40 минут, или пока нож, воткнутый в середину пирога, не выйдет чистым. Если не покрывать пирог глазурью, получится отличное, не слишком сладкое блюдо.

Или покрыть:

"Медово-лимонным соусом" (стр. 252)

или "Глазурью из сливочного сыра" (стр. 308)

* - вата, умеренно + питта, + капха (с пшеничной мукой)

* 0 вата, умеренно + питта, 0 капха (с ячменной мукой)

Пирог из тропических фруктов

Время приготовления: 30 минут и дополнительно 2 часа на выпекание

Саттвическое блюдо, умеренно + вата, - пшита, + капха

На 12 небольших пирогов ❄️

Разогреть духовку до 150°C. Налить в плоскую кастрюлю 2-3 см воды и поставить на нижнюю полку духового шкафа. Взбить 2 яичных желтка.

Затем взбить до легкой и кремовой консистенции:

3 столовые ложки гхи или сливочного масла

1/2 стакана тростникового сока

Перемешать:

1/4 стакана рисовых или овсяных отрубей

1/2 стакана ячменной муки или муки цельной пшеницы

1/2 чайной ложки корицы

1/8 чайной ложки гвоздики

1/8 чайной ложки молотого мускатного ореха

Высыпать сухие ингредиенты в гхи и яичный желток, примерно по 1/4 стакана за один раз, поочередно с несколькими столовыми ложками следующей смеси:

1 столовая ложка натуральной апельсиновой цедры

1/4 стакана свежевыжатого апельсинового сока

пока и мука, и сок не перемешаются полностью с жидким тестом. Посыпать разделочную доску:

1-2 столовыми ложками муки

а также обсыпать мукой нож. На этой доске, этим ножом, нарезать на кусочки по 1 см:

2 стакана сушеной папайи (350 г)

3/4 стакана сушеных фиников (250 г)

1/2 стакана инжира

1/2 стакана необжаренных орехов кешью, нарезанных

Перемешать сухофрукты, орехи и муку на доске, и добавить все это в тесто. Тщательно взбить

2 яичных белка.

Вылить белки в тесто. Выложить вощеной бумагой или промасленной коричневой бумагой дно противня для кексов с 12 отдель-

ными формами, и вылить в эти формы жидкое тесто, примерно по 1 столовой ложке с горкой на 1 форму. Выпекать на верхней полке духовки до готовности, около 2 часов. Отлично подходит в качестве дополнения к праздничному подарку.

Вариант 2: Вместо яиц, если хотите, можно использовать заменитель яиц. Возьмите его в количестве, эквивалентном 2 яйцам, и добавьте с самого начала.

Саттвическое блюдо, + вата, - питта, умеренно + капха

Праздничный фруктовый пирог

*Время приготовления: 30 минут плюс 2 часа на выпекание
Саттвическое блюдо, умеренно + вата, - питта, + капха*

На 12 небольших пирогов ❄️

Разогреть духовку до 150°C. Налить в плоскую кастрюлю 2-3 см воды и поставить на нижнюю полку духового шкафа. Взбить 2 яичных желтка (или заменитель яиц в эквивалентном количестве).

Добавить к ним и взбить:

1/3 стакана кунжутного масла

1/4 стакана сиропа рисовых отрубей

1 чайную ложку ромовой патоки

1/4 стакана абрикосового нектара или виноградного сока

Перемешать, затем добавить:

1/2 стакана ячменной муки или муки цельной пшеницы

1/4 стакана рисовых или овсяных отрубей

1/8 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки корицы

1/8 чайной ложки гвоздики

1/8 чайной ложки молотого мускатного ореха

Обсыпать нож и разделочную доску:

1-2 столовыми ложками муки

Мелко нарезать на доске

2 столовые ложки натуральной апельсиновой корки.

Затем крупно нарезать:

1 стакан кураги

1/2 стакана сушеных ананасов

1/2 стакана необжаренных грецких орехов

Добавить сухофрукты и орехи в тесто, а вместе с ними добавить:

1/3 стакана сушеной вишни (если есть)

1/3 стакана сушеной смородины

1/3 стакана изюма

Тщательно взбить

2 яичных белка.

Вылить белки в тесто. Выложить воощенной бумагой или промасленной коричневой бумагой дно противня для кексов с 12 отдельными формами, и вылить в эти формы жидкое тесто, примерно по 1 столовой ложке с горкой на 1 форму. Выпекать на верхней полке духовки до готовности, около 2 часов.

Примечание: Сперва мы готовили эти два фруктовых пирога на Рождество, вспоминая об удивительных кулинарных рождественских творениях моей матери и бабушки Гордона. Мы оба скучали по вкусу тех пирогов, но, вместе с тем, нам хотелось чего-то более свежего. Эти пироги на вкус очень похожи на старые добрые фруктовые пироги, но в них нет спирта и фруктов, обработанных химикатами. Если вы можете приобрести такие сухофрукты, это будет даже еще лучше. Когда я дала попробовать такой пирог своей маме, и она одобритительно кивнула, я поняла, что жизнь прожита не зря.

Подсластители

Два наиболее часто употребляемых подсластителя в аюрведической кулинарии - это мед и кленовый сироп. Кроме того, оба они саттвические по своей природе, и потому идеально подходят для аюрведической кухни. Они немного отличаются друг от друга по своей динамике, поэтому их задействуют для снятия раздражения разных дош. Свежий мед согревает и сушит, так что, в небольших количествах, он идеально подходит для людей с конституцией капха. Его согревающие свойства несколько раздражают питту, если употреблять его регулярно. Сладость и согревающие свойства меда перевешивают его сухость по отношению к вате,

поэтому и для конституции вата этот подсластитель вполне подходит. Важно не забывать о том, что, когда вы используете на кухне мед, его ни в коем случае нельзя нагревать, так как это приведет к образованию амы, токсичных отходов. При этом, мед можно класть в горячие жидкости (например, в чашку чая). Кроме того, его можно добавлять к различным блюдам в завершающей стадии приготовления, при условии, что тепловой обработки больше не планируется. Кленовый сироп - сладкий, прохладный и влажный продукт. Это неплохой подсластитель для конституции питта (как обычно, в умеренных количествах - не забыли?), а также для ваты. Его свойства увеличивают капху, поэтому людям с преобладанием этой доши рекомендуется употреблять кленовый сироп только изредка.

Среди подсластителей, которые лишь немного уступают меду и кленовому сиропу по своим смягчающим свойствам и чистоте, следует назвать фруктовые концентраты, пальмовый сахар, сироп из коричневого риса и сироп из ячменного солода. В небольших количествах можно употреблять и другие подсластители: тростниковый сок, фруктозу, тростниковый сахар и патоку. Последний список, не считая свежеотжатого тростникового сахарного сока, по своей природе раджасический, поэтому все эти продукты лучше употреблять от случая к случаю. Как воздействуют те или иные подсластители на людей с различными конституциями, можно узнать в Приложении II - "Улучшенное руководство по питанию для основных типов конституции".

Существуют различные мнения по поводу использования белого и коричневого сахара. Многие аюрведические повара и врачи полностью избегают белого сахара. Он считается довольно раджасическим продуктом, а следовательно, слишком согревающим (в долгосрочном действии). Если злоупотреблять белым сахаром, он выводит из равновесия вату и капху, а в долгосрочной перспективе отрицательно сказывается и на питте. Что касается коричневого сахара, то он, практически, является производным от белого сахара, и потому также не используется. Кстати, я тоже разделяю подобные убеждения. Однако мне известны аюрведические врачи, которые используют сахар как кратковременное охлаждающее средство для питты. Что касается моего личного опыта как американского диетолога, я бы так не поступала, так как у многих людей, которые приходили ко мне на прием, проблемы возникали именно из-за злоупотребления сахаром.

Чашитки

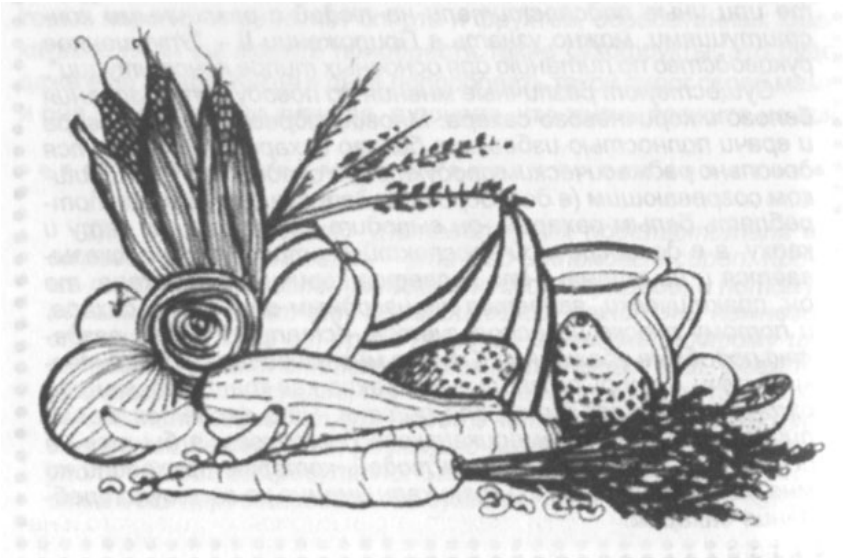
- успокаивает или стабилизирует данную конституцию
- + раздражает или укрепляет данную конституцию
- О нейтральный эффект
- * **ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ** блюдо полезно для людей с повышенной чувствительностью к продуктам (см. стр. 350)
- ** **ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ** блюдо, соответствующее терапии полярности(см.стр. 363)

🌸 ВЕСНА весеннее блюдо

☀️ ЛЕТО летнее блюдо

🍂 ОСЕНЬ осеннее блюдо

❄️ ЗИМА зимнее блюдо



Чай для тридоши

Время приготовления: 10-15 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, - капха

На 3-4 стакана    

Довести до кипения в кастрюле из нержавеющей стали

4 стакана воды.

Снять с огня и добавить:

1 столовую ложку сушеного щитолистника (готу кола)

1 столовую ложку сушеной мяты перечной

1 столовую ложку розовых лепестков

1/8 чайной ложки семян фенхеля

Перемешать, накрыть крышкой и оставить завариваться на 10 минут или больше. Процедить и подавать. Можно пить прохладным или горячим.

Примечание: Этот чай, успокаивающий и укрепляющий все три доши, особенно полезен для ума, нервной системы и пищеварения. Готу кола, входящая в его состав, очень хорошо просветляет ум и усиливает его функции, однако таким чаем лучше не злоупотреблять, особенно если у вас есть предрасположенность к головным болям или если вы в данный момент страдаете кожными заболеваниями.

Чай, успокаивающий вату

Время приготовления: 15-20 минут

Саттвическое блюдо, - вата, умеренно + питта, - капха

На 3-4 стакана    

Довести до кипения в кастрюле из нержавеющей стали

4 стакана воды.

Убавить огонь до слабого и добавить в кастрюлю:

1 чайную ложку целых семян кардамона

2 палочки корицы

1 1/2 чайной ложки свежего корня имбиря, очищенного и нарезанного

- 1 столовую ложку сушеного корня солодки, нарезанного
- 1/8 чайной ложки семян фенхеля
- 1 чайную ложку сушеной апельсиновой корки
- 1/2 чайной ложки целых семян аниса (по желанию)

Тщательно перемешать. Накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне в течение 10 минут. Снять с огня и оставить еще на 5 минут. Процедить. Подавать, не подсластив, со свежим кипяченым молоком (по желанию), или подсластить по вкусу медом.

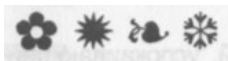
Примечание: Этот сладкий чай особенно полезен для уравнивания ваты и укрепления эффективной функции пищеварения.

Чай, успокаивающий питту

Время приготовления: 15 минут

Саттвическое блюдо, умеренно + вата, - питта, 0 капха

На 3-3 1/2 стакана



Довести до кипения в кастрюле из нержавеющей стали
4 стакана воды.

Снять кастрюлю с огня и добавить в нее:

- 2 столовые ложки сушеных листьев люцерны
- 3 столовые ложки сушеного корня окопника
- 1 столовую ложку мяты перечной
- 1 столовую ложку красного клевера
- 1/8 чайной ложки семян фенхеля
- 1 столовую ложку сушеных цветов гибискуса
- 1 столовую ложку розовых лепестков

Накрыть крышкой и оставить завариваться еще на 10 минут. Процедить, тщательно выдавливая жидкость из растений. Немного подсластить кленовым сиропом, если хотите. Можно подавать горячим или прохладным

Примечание: Это особенно питательный чай для конституции питта, который оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие. Чай достаточно крепкий, так что, если хотите, можно разбавить его еще 2 стаканами воды. Когда вам нужно заварить максимально простой чай, успокаивающий питту, можно ограничиться обычной ромашкой или мятой.

Чай, успокаивающий капху

Время приготовления: 10-15 минут

Саттвическое блюдо, - вата, + питта, - капха

На 3-4 стакана    

Довести до кипения в кастрюле из нержавеющей стали
4 стакана воды.

Убавить огонь до слабого и добавить в кастрюлю:

1/2 чайной ложки сушеных ягод можжевельника

1/4 чайной ложки черного перца

1 чайную ложку целых семян кардамона

1 столовую ложку сушеного щитолистника (готу кола)

1 столовую ложку свежего корня имбиря, очищенного и нарезанного

1/2 чайной ложки сушеного шалфея




Накрыть крышкой и оставить на слабом огне еще на 10 минут или больше. Процедить и подавать, добавив немного меда, если хотите.

Примечание: Отличный чай для очищения ума и стимуляции кровообращения. Даже если просто приняться, пока чай заваривается, это уже может очень благотворно сказаться на ясности ума. Кроме того, этот чай стимулирует пищеварение и отхаркивание.

Простое горячее молоко с имбирем

Время приготовления: 5 минут

Саттвическое блюдо, - вата, + питта, - капха

На 2 стакана   

Довести до кипения в небольшой кастрюле:

1 стакан свежего некипяченого молока

1 стакан воды

1-2 чайные ложки свежего корня имбиря, очищенного и нарезанного или тертого

Убавить огонь до слабого через 20-30 секунд после того, как молоко закипит, и держать на огне еще одну-две минуты. Снять с огня, процедить и подавать, можно подсластить медом.

Примечание: Это один из лучших способов приготовления молока, особенно если вы собираетесь пить его перед сном. Свежий имбирь стимулирует огонь пищеварения, укрепляет пищеварение в целом и действует как мягкое слабительное, выводя из организма избыток капхи. Имбирь в Индии называют вишвабхесадж ("универсальное лекарство"), поскольку он способен уравновешивать все три доши (своими свойствами). Однако не стоит полагать, что людям с конституцией питта можно употреблять имбиря столько же, сколько вате и капхе. Если злоупотребить этой пряностью, она может вызвать воспалительные процессы, особенно у людей-питта.

Горячее пряное молоко

Время приготовления: 10-15 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, 0 капха

На 1 стакан



ВЕСНА-ОСЕНЬ-ЗИМА

Довести до кипения в небольшой кастрюле

1 стакан свежего некипяченого молока.

Снять с огня и добавить в молоко:

1/4 чайной ложки семян фенхеля

1/16-1/8 чайной ложки шафрана (по желанию)

1 чайную ложку розовых лепестков, натуральных

Накрыть крышкой и оставить завариваться на столе, примерно на 10 минут или чуть больше. Затем процедить и подавать, добавив подсластитель по вкусу.

Примечание: Успокоительный и расслабляющий рецепт. Травы, входящие в него, успокаивают и/или нейтрально влияют на все доши. Обратите внимание, что ни розовые лепестки, ни шафран никогда не следует нагревать.

Легкий мятный чай

Время приготовления: 5-10 минут

Саттвическое блюдо, - вата (в умеренных количествах),
- питта, - капха

На 2 стакана



Довести до кипения

2 стакана воды.

Снять с огня и добавить

2-3 чайные ложки сушеной перечной мяты или курчавой мяты,
или 1 столовую ложку свежей мяты

Накрыть крышкой и оставить завариваться еще на 5 минут или
чуть больше. Процедить и подавать. Если хотите, чай можно под-
сластить. Его можно подавать горячим или прохладным.

В день Святого Валентина в 1994 году я прочла в местной газете, что американцы тратят в этот день на конфеты около 655 миллионов долларов. А я знаю, что за вчерашний день от голода на Земле умерло 40 тысяч детей, а за весь прошлый год - более 14 миллионов детей. Это меня очень удручает. Мне не нравится такое положение вещей. Если мы надеемся создать будущее, в котором всем будет хорошо, нельзя продолжать такую жизнь, которую мы, западные люди, ведем в наше время. Мы живем за счет множества наших сестер и братьев из других частей света, а также за счет многих других видов жизни - животных, растений и людей. Нам нужно резко упростить свою жизнь и объединиться во всемирную общину.

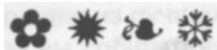
Когда я смотрю на список меню в Приложении IV, меня беспокоит та же самая несправедливость. Немногим из нас, даже в этой стране, повезло питаться так, как подразумевается в этих меню. А миллиарды других людей на планете даже близко не могут позволить себе трехразового питания, не говоря уже о специальном полноценном и здоровом питании. В какой-то степени, эти меню кажутся большим обманом, кулинарным заговором, за которым, с одной стороны, стоит желание помочь, поделиться идеями о том, как готовить все эти блюда. Но, с другой стороны, они только подчеркивают гигантскую пропасть между тем, что есть, и тем, что должно быть, но недоступно большинству из людей.

Чай для облегчения пищеварения

Время приготовления: 10-30 минут

Саттвическое блюдо, - вата, + ПИТТА, - капха

На 2-3 стакана



Довести до кипения

4 стакана воды.

Добавить в воду:

5 см свежего корня имбиря, очищенного и нарезанного любым способом

1 чайную ложку семян тмина

1 чайную ложку семян кориандра

1 чайную ложку куркумы

щепотку фенхеля (по желанию)

Убавить огонь и варить, не накрывая крышкой, в течение 10-30 минут, в зависимости от того, насколько крепким вы хотите сделать чай и насколько вам необходима помощь в пищеварении. Процедить и пить после еды. Особенно помогает после тяжелых обедов и ужинов или блюд с бобовыми. Отлично укрепляет агни.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: Все растительные компоненты, входящие в этот рецепт, рекомендуются в индийской кулинарии для улучшения пищеварения. Кроме того, они придают различным блюдам индийской кухни их неповторимый аромат и вкус. Наверное, иногда случается, что вам не хочется индийского карри, но без поддержки для пищеварения, которую могут предложить эти травы, не обойтись. В таких случаях данный чай может сослужить хорошую службу.

Чай "Доброе утро!"

Время приготовления: 5 минут

Саттвическое блюдо, - вата, - питта (если им злоупотреблять), - капха

На 1 стакан    

Довести до кипения

1 стакан чистой воды.

Выдавить в него

Сок от 1/2 свежего лимона.

Добавить

1/4 чайной ложки молотой куркумы.




Выпить. Доброе утро!

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Базовый имбирный чай

Время приготовления: 10-30 минут

Саттвическое блюдо, - вата, + питта, - капха

На 6 порций   

Довести до кипения

6 стаканов чистой воды.

Добавить

2 чайные ложки тертого свежего корня имбиря, очищенного.

Накрыть крышкой и держать на слабом огне, до получения необходимого вкуса: от 5 до 15 минут.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: Это отличный чай для поддержания и укрепления агни, огня пищеварения. Его можно пить каждый раз после еды, особенно если в ваш рацион питания добавляются растительные

белки в виде бобовых. Он укрепляет пищеварение, уменьшает вероятность газов и снимает головную боль.

Вариант 2: Имбирный чай с гибискусом: Добавить в чай пару палочек корицы и столовую ложку цветов гибискуса, и у вас получится смягчающий горячий напиток, полезный при простуде. Можно добавить в чай немного меда, чтобы сделать его послаще.

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, - капха

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Вариант 3: Чай для легких: Добавить к обычному имбирному чаю по одной столовой ложке коры дикой вишни и корня оша, в конце подсластить медом. Этот чай отлично подойдет для тех, кто каждую зиму страдает бронхитом.

Саттвическое блюдо, - вата, + питта, - капха

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Вариант 4: Имбирный чай с кориандром: Добавить одну столовую ложку целых семян кориандра вместе с имбирем, и у вас получится более мягкий, устраняющий газы чай.

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, - капха



Пост

В аюрведе часто применяется сознательное голодание, целью которого является предоставить отдых пищеварительному тракту и дать организму возможность справиться со скопившимися в нем токсичными веществами.

Пост может быть простым - можно пропустить один прием пищи и заменить его чашкой "Чая для очищения кишечника" (стр. 326) и/или небольшим количеством "Свеже-

го овощного сока" (стр. 327). Соки, богатые калием, сохраняют в организме электролиты и привносят в него калории, а чай очищает и тонизирует кишечник. Когда вы поститесь, лучше при этом воздержаться и от спешки, стрессов и беспокойств. Проведите эти несколько часов в расслабленном состоянии. Не планируйте пост одновременно с тяжелым днем на работе или дома. Что касается женщин, то пост на первый или второй день менструального цикла может стать полезным способом поддержания организма в естественном ритме очищения.

Если вам уже удастся без проблем поститься в течение какой-то части дня, можно попробовать пропустить сразу два приема пищи. Чтобы устроить себе более длительный пост, лучше сначала проконсультироваться с опытным аюрведическим врачом или другим специалистом в медицине, пока у вас не появились соответствующие познания на основе собственного опыта. Если говорить о типах конституции, то капхе переносить пост легче всего, а людям с конституцией питта или вата лучше планировать дни голодания заранее.

Как часто можно поститься? Это во многом зависит от человека. Д-р Сунил Джоши, один из ведущих индийских специалистов в панчакарме (пятиступенчатом методе терапевтического очищения организма) рекомендует выбрать для этого один день каждые две недели, или поститься хотя бы один раз в 25 дней. Детям, подросткам и беременным женщинам поститься не следует, за исключением очень редких случаев. В этот период жизни необходимо сосредоточиться на укреплении, а не очищении организма.

Еще один способ начать поститься в первый раз - это заменить один прием пищи, как я уже написала выше, чаем для очистки кишечника и свежим овощным соком, а на обед и ужин приготовить простые кичади (индийское овощное блюдо, стр. 148). Обратите внимание на то, как будет чувствовать себя ваш организм. Если в нем есть силы и энтузиазм, позвольте им себя реализовать. Если же вы чувствуете себя усталым и опасаетесь голодать, то будьте

добрее к себе. *Делайте то, что у вас получается, и что подходит вам лучше всего.*

Дополнительная поддержка в период голодания:

Массаж с растительным маслом

Йога

Сухой массаж со щеткой

Недолгие пешие прогулки

Пранаяма

Отдых

Чай для очищения кишечника

Время приготовления: 20 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха

На 4 стакана 

Довести до кипения

5 стаканов воды.

Добавить:

1 столовую ложку свежего тертого корня имбиря

1 столовую ложку куркумы

1 столовую ложку сушеного корня солодки

Накрыть крышкой и убавить огонь до слабого. Варить в течение 10-15 минут. Процедить и выпить.

**** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО**

Примечание: Этот чай мне изначально посоветовал д-р Сунил Джоши из Нагпура. Он специально предназначен для дней поста. Такой чай будет особенно полезен людям, страдающим от воспалительных процессов и закупорки кишечника. Имбирь добавляется для того, чтобы измельчить отходы, аму. Куркума нужна для очищения крови, а солодка - для снятия воспаления. Обычно такой чай не рекомендуется в случаях, когда воспаление возникает без скопления амы, так как имбирь может слишком сильно нагреть организм.

Свежий овощной сок

Время приготовления: 20 минут, включая время на очистку соковыжималки

*Саттвическое блюдо, - вата, + питта (если злоупотреблять),
- капха*

На 2 стакана 🌸 ☀️ 🌿

Для того, чтобы сделать этот сок, вам потребуется соковыжималка.

Вымыть:

6 морковей

1 пучок сельдерея

200 г свежего шпината

Сложить овощи в соковыжималку, добавить

1/2 - 1 стакан чистой воды.


Примечание: Такой сок является удивительно богатым источником минеральных веществ и витаминов, он особенно полезен при суставных болях, если употреблять его регулярно.

Человеку с конституцией питта, который ищет удачное сочетание овощей, лучше употреблять значительно меньше моркови и больше листового салата, огурцов и/или свежего фенхеля, если вы собираетесь пить овощной сок регулярно. Можно также добавить больше воды, чтобы разбавить сок - до половины объема, хотя в этом случае содержание питательных веществ будет значительно ниже.



Чай

Время приготовления: 15 минут или больше
*Саттвическое блюдо**

На 6 стаканов   

Вылить в большую кастрюлю:

3 стакана свежего некипяченого коровьего молока или соевого молока

3 стакана чистой воды

Довести до кипения, не накрывая крышкой. Добавить:

1 палочку корицы

семена от 5 стручков кардамона

1/8 чайной ложки целого черного перца (горошком)

1/8 чайной ложки семян фенхеля

от 1 чайной до 1 столовой ложки свежего тертого корня имбиря, очищенного

Накрыть крышкой и варить на слабом огне, до получения нужного вкуса, от 15 минут до 1 часа. Подавать горячим, подсластив свежим медом.

* - вата, 0 питта, умеренно + капха (с коровьим молоком и 1 чайной ложкой имбиря)

* - вата, + питта, немного + капха (с коровьим молоком и 1 столовой ложкой имбиря)

* 0 вата, 0 питта, 0 капха (с соевым молоком и 2 чайными ложками имбиря)

Примечание: Этот традиционный индийский напиток может служить отличным завершающим аккордом для большого обеда с друзьями. Приготовить его очень несложно.

Восстанавливающий миндальный напиток

Время приготовления: ночь на вымачивание плюс 10 минут
Саттвическое блюдо, - вата, - питта, + капха

На 1 порцию    

Замочить на ночь:

8 шт. необжаренного миндаля

1 стакан чистой воды

Наутро, сохранить половину воды, а вторую половину слить. Снять руками кожу с миндаля. В небольшой кастрюле довести до кипения

3/4 стакана молока.

Вылить молоко в блендер, добавить туда миндаль и 1/2 стакана воды, оставшейся от миндаля, а также:

1 столовую ложку розовых лепестков

1/32 чайной ложки шафрана

1/8 чайной ложки молотого кардамона (по желанию)

1/2 чайной ложки свежего меда




Перемешивать в блендере до получения однородной консистенции. Пить.

Примечание: Эта разновидность традиционной расаяны успокаивает вату, смягчает раздраженную питту и тонизирует нервную систему.

Быстрый горячий сидр

Время приготовления: 10-15 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, - капха

На 6 порций   

Нагреть в большой кастрюле:

3 стакана свежего яблочного сидра

2 стакана чистой воды

2 палочки корицы

1 гвоздику

подавать горячим.

Вариант 2: Горячий вишневый сидр: Возьмите вишневый сидр (продается в бутылках в магазинах натуральных продуктов) и 3 гвоздики или 1/4 чайной ложки кардамона и 1/4 чайной ложки корицы.

Горячий напиток с цератонией (кэроб)

Время приготовления: 5-10 минут

Саттвическое блюдо, 0 вата, - питта, - капха

На 3 стакана



Довести до кипения в небольшой кастрюле:

1 1/2 стакана соевого молока

1 1/2 стакана воды

Снять с огня и добавить:

2 столовые ложки молотой цератонии (кэроб)

1 столовую ложку свежего меда

1 столовую ложку сушеного корня георгина (по желанию)

подавать горячим.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 3

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - УКРЕПЛЯЮЩЕЕ БЛЮДО

Вариант 2: Вместо соевого молока можно взять свежее коровье молоко. Кипятить 20 секунд или чуть больше.

Саттвическое блюдо, - вата, - питта, + капха

Примечание: У вас получится смягчающий напиток, отлично подходящий для холодных зимних вечеров.

Миндальное молоко

Время приготовления: 10 минут плюс 2 часа или больше на вымачивание

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, немного + капха

На 2 стакана 🌸 ☀️ 🌿 ❄️

Довести до кипения

2 стакана чистой воды.

Снять с огня, дать немного остыть, затем вылить воду в миску с 3 столовыми ложками необжаренного миндаля.

Оставить миндаль отмокать в воде, как минимум на 15 минут, но желательнее на 2-8 часов. Легче всего просто поставить его вымачиваться на всю ночь.

Снять руками кожицу с миндаля и выложить орехи вместе с водой в блендер. Измельчить на низкой скорости за несколько секунд, затем включить высокую скорость и перемешивать до однородной консистенции. Процедить через ситечко из нержавеющей стали, чтобы получить максимально однородный состав.

Подсластить

1 столовой ложкой кленового сиропа (по желанию).

Такое миндальное молоко можно использовать в качестве основы для разнообразных супов, печеных и других блюд.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2



Ореховое молоко

Время приготовления: 10 минут, иногда потребуется время на вымачивание

Саттвическое блюдо, - вата, + питта и капха (если злоупотреблять)

На 1 стакан



Ореховое молоко совсем несложно приготовить, если у вас есть блендер. Просто размолоть, высушить, положить в блендер, измельчить в мелкий порошок

1 1/2 столовой ложки необжаренных орехов - например, грецкие, кешью, миндаль или пекан.

Добавить

1 стакан горячей воды.

Перемешивать в блендере, до однородной консистенции. Такое ореховое молоко можно использовать без подсластителя для супов, соусов и печеных блюд. В него можно добавить специи. Можно подсластить его

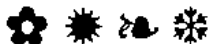
1 чайной ложкой свежего меда (для ваты или капхи)
или кленовым сиропом (для питты или ваты)

Горячее кунжутное молоко

Время приготовления: 5 минут

Саттвическое блюдо, - вата, + питта и капха (если злоупотреблять)

На 1 порцию



Нагреть на плите

1 стакан воды.

Смешать в кружке:

1 чайную ложку свежего кунжутного тахини

1/2 чайной ложки свежего меда (по желанию)

Когда вода уже горячая, но еще не кипит, высыпать в нее содержимое кружки и перемешать ложкой. В напиток можно добавить

1/8 чайной ложки ванилина

Отличный напиток для позднего вечера или прохладного утра.

* Вариант для ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 4: подсластить не медом, а финиковым сахаром или фруктозой и взять ванильные бобы вместо ванилина.

Тропический напиток от Айзы

Время приготовления: 5 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, 0 капха

На 1 стакан или больше 🌸 ☀️ 🍌 ❄️

Перемешать в блендере до однородной консистенции:

1/2 спелого банана

сок от 1 крупного апельсина

1/2 спелой груши

1/2-1 стакана натурального фруктового сока

Выпить.

** ДИЕТА ПОЛЯРНОСТИ - ОЧИЩАЮЩЕЕ БЛЮДО

Примечание: Этот секретный рецепт и его название мне строго-настрого приказала включить в книгу моя главная 4-летняя помощница по кухне, Айза Хелен Роуз. У вас получится отличный напиток, который выведет из организма все вредные вещества - не хуже чем аюрведические лекарственные травы и прочие тайные снадобья.



Персиковый напиток

Время приготовления: 5 минут

Саттвическое блюдо, - вата, 0 питта, незначительно + капха

На 1 стакан ☀

Тщательно измельчить в мелкий порошок в блендере

2 столовые ложки бланшированного миндаля.

Добавить, сначала на низкой скорости, понемногу, а затем перемешивая в блендере на большой скорости

1/2 стакана воды.

Добавить, опять же сперва на низкой, а затем на большой скорости (делая небольшие перерывы, особенно если у вас уже "заслуженный" блендер):

2 очень спелых персика, нарезанных дольками

1 столовую ложку кленового сиропа

Подавать прохладным или комнатной температуры. Напиток будет превосходного персикового цвета.

* ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ 2

Примечание: При помощи блендера или кухонного комбайна очень просто готовить разнообразные напитки. Все что вам нужно - это жидкость, например, свежий фруктовый сок, свежее молоко или ореховое молоко, в сочетании с вашими любимыми спелыми фруктами, которые в блендере можно перемешать до однородной консистенции. Можно добавить и пряности - для вкуса и для улучшения пищеварения. Чтобы приготовить "аюрведический напиток", просто не забудьте о том, что хранить ингредиенты нужно при комнатной или прохладной температуре, не замораживая их, а также не усложняйте сочетания продуктов. Если у вас сильный огонь пищеварения, фрукты можно смешивать между собой. Если же нет, лучше брать только один вид фруктов. По отдельности организму будет гораздо проще их усвоить. "Тропический напиток от Айзы" - это один из моих самых любимых напитков.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Приложение 1: Определение своей конституции

У каждого типа конституции есть свои особенности. Вы можете определить свой собственный тип, если заполните анкету, которая прилагается ниже. Поставьте галочку возле ответа, который описывает вас лучше всего; иногда придется выбрать сразу два ответа. Возле галочки поставьте "единицу", если этот ответ справедлив для вас иногда, и "двойку", если он правилен чаще всего. (Если вам совсем непросто выбрать из двух ответов, поставьте лишнюю "пятерку" в колонку с конституцией вата!) Расслабьтесь и постарайтесь быть как можно откровеннее с самим собой.

Сложите баллы в каждой колонке. Тип (или типы) конституции, которые набрали наибольшее количество баллов, скорее всего, указывают на вашу основную пракрути. Если вы почти с одинаковой частотой ставили галочки напротив ответов, относящихся к двум типам конституции, это, скорее всего, означает, что у вас двойная доша: вата-питта, питта-капха и пр. Редко, но иногда все же случается так, что все три типа конституции наберут примерно равное количество баллов, и это будет свидетельствовать о том, что вы - тридоша или вата-питта-капха.

Если вы часто отмечали галочками ответы того типа конституции, который не соответствует вашей конституции в целом, это может указывать на нарушение баланса данной доши. Например, если, в основном, у вас получились ответы, относящиеся к типу вата, но галочки оказались и возле слов "вы часто испытываете жажду", "вы предпочитаете прохладные, хорошо продуваемые помещения" и "вас раздражает, когда не удается вовремя поесть" в колонке питты, и все эти признаки появились у вас в последние несколько лет, это может говорить о том, что хотя вы, по большей части, относитесь к типу (пракрути) конституции вата, у вас наблюдается дисбаланс питты (вашей викрути). Внимательно прочитайте соответствующие главы этой книги, чтобы узнать побольше о таких случаях.

Вата	Пиита	Капха
_ вы худой, и большую часть жизни были таким; кроме того, возможно, вы необычно высокий или низкий	___вы среднего роста, у вас пропорциональная фигура	___у вас плотная фигура
___в детстве вы были худым	___в детстве вы были средней комплекции	_ вы были пухлым или чуть толстым ребенком
_ у вас тонкие кости и/или выступающие суставы	___у вас средняя структура костей	_ у вас толстые кости
___вам тяжело набирать вес	___набирать и сбрасывать вес вам относительно несложно, если приложить к этому усилия	_ вам легко набирать вес, но сложнее сбрасывать его
_ небольшие, живые, темные глаза	___пронзительный взгляд светло-зеленые, серые, янтарные или голубые глаза	_ крупные, привлекательные глаза с толстыми ресницами
___сухая кожа, легко трескается, особенно зимой	___жирная кожа и волосы	_ толстая, прохладная, хорошо увлажненная кожа
_ темный цвет кожи относительно других членов семьи, легко загорает	___светлая кожа, которая быстро сгорает на солнце, по сравнению с другими членами семьи	___кожа загорает медленно, но, обычно, равномерно; она прохладнее, чем у большинства ваших родственников
___темные, грубые, сухие, жесткие или курчавые волосы	___тонкие, светлые, жирные волосы; вы блондин, рыжий или рано седеете	густые вьющиеся волосы, слепо жирные, темные или светлые
___вы предпочитаете теплый климат, солнце и влажность	___вы предпочитаете прохладные, хорошо продуваемые помещения и свежий воздух	_ вам подходит любой климат, если не слишком влажно или сыро

___ваш аппетит переменчив; вы можете чувствовать сильный голод, но потом обнаружить, что глаза были слишком «завидущими»	___вас раздражает, когда не удается вовремя поесть или когда вы чувствуете голод; хороший аппетит	___вам нравится есть, у вас хороший аппетит, но вы можете пропустить еду без больших физических проблем, если нужно (хотя вас это не обрадует)
___опорожнение кишечника у вас бывает нерегулярным, испражнения твердые, сухие; склонность к запорам	___опорожнение кишечника у вас регулярное и происходит без проблем, по меньшей мере один-два раза в день; испражнения мягкие и жирные, склонность к диарее	___у вас регулярное, ежедневное опорожнение кишечника, плотные и тяжелые испражнения
___пищеварение у вас иногда хорошее, иногда нет; часто возникают газы	___у вас обычно хорошее пищеварение	___у вас неплохое пищеварение, хотя иногда немного замедленное
___спонтанность вам нравится больше, чем рутинная работа	___вам нравится организованность и рутина, особенно, когда вы создаете ее сами	___вы неплохо справляетесь с рутинной работой и предпочитаете ее спонтанным действиям
___вы творческий человек, мыслитель; вам часто приходится записывать пришедшие в голову идеи, чтобы не забыть их	___вы неплохой организатор и лидер; но вам нужно следить за тем, чтобы не впадать в критику и не терять терпение в отношении себя самого и окружающих людей	___вам хорошо удается сохранять организованность и поддерживать работу какого-либо проекта; вам несложно оставаться спокойным и терпеливым
___ваш разум всегда активен, он постоянно изобретает новые планы и заботы	___у вас острый ум	___вам относительно несложно успокоить ум; он и так всегда спокоен
___память у вас иногда бывает «дырявой» ___вам нравится вести физически активную жизнь; вас преследуют беспокойные движения, например постукивание пальцами по столу или качание ног	___у вас, в большинстве случаев, довольно хорошая память ___вам нравится физическая деятельность, особенно когда в ней присутствует элемент соревнования	___у вас хорошая или даже отличная память ___вам больше всего нравится спокойная деятельность

___вам не составляет труда делать все дела быстро	___обычно вы наиболее эффективны, когда у вас есть возможность самому определить удобный для себя ритм работы	___вам нравится делать все неторопливо, не спеша
___когда вы занимаетесь физическими упражнениями, вы больше чувствуете психологическую расслабленность	___физические упражнения или творческая деятельность помогают вам держать свои эмоции под контролем	___физические упражнения помогают не набирать лишний вес лучше, чем любая диета
___вы часто меняете свою точку зрения, и это не вызывает особых проблем	___у вас есть свое мнение по любому поводу, и вы способны его аргументировать	_ вы с трудом меняете свое мнение
___в состоянии стресса вы, внутри себя, склонны испытывать страх или впадать в беспокойство	___в состоянии стресса вы, внутри себя, испытываете гнев, разочарование или раздражение	___вы предпочитаете избегать сложных или напряженных ситуаций, вместо того, чтобы разрешать их
___вам часто снятся сны, но запоминаете вы их очень редко	___вам достаточно несложно запомнить свой сон; вам часто снятся цветные сны	_ обычно вы запоминаете сны только в том случае, когда они насыщенные или важные
___у вас часто меняется настроение и точка зрения	___иногда вы склонны навязывать окружающим свои мысли и чувства	___ваше настроение меняется нечасто, на него можно положиться; вы показываете его окружающим людям постепенно или не сразу
___вам нравится часто перекусывать и ходить с едой в руках	___вы склонны к белковым продуктам, таким как бобовые, яйца, курица или рыба	___вы любите жирную пищу, хлеб, крахмалистую еду
___если вы болеете, то чаще всего, это нервные расстройства, острая боль или проблемы с пищеварением	___если вы болеете, обычно речь идет о простуде, сыпи и воспалении на коже	_ если вы болеете, чаще всего это проявляется в избыточном скоплении влаги или слизи

___вы чутко спите, иногда страдаете бессонницей	___обычно у вас хороший сон	___вы спите очень крепко, и вас не так-то просто разбудить
___когда у вас есть деньги, для вас не составит труда поделиться ими с окружающими или быстро потратить	___чаще всего, вы тратите деньги на особые вещи или на то, что вам необходимо для профессионального развития	___вам хорошо удается копить деньги; в покупках важнее всего ценность купленных вещей
___ваш интерес к сексу периодически появляется и пропадает; у вас активные фантазии	___у вас хорошая сексуальная готовность и влечение	___у вас стабильный интерес и сексуальное желание
___у вас ломкие ногти	___у вас гибкие, но достаточно прочные ногти	___у вас толстые, очень прочные ногти
___у вас холодные руки и ступни, вы не сильно потеете	___у вас хорошее кровообращение, вы часто потеете	___у вас среднее потоотделение
___у вас быстрый, слабый, изменчивый пульс, холодные руки	___у вас сильный, плотный пульс, теплые руки	___у вас размеренное, медленное биеение пульса, прохладные руки
___иногда вы испытываете жажду, иногда нет	___вы часто испытываете жажду	___вы очень редко испытываете жажду

Приложение 2: Улучшенное руководство по питанию для основных типов конституции

Примечание: В этой таблице приводятся общие рекомендации по поводу того, как те или иные продукты влияют на три доши. Конечно же, этот список не является абсолютным - вам неизбежно придется учитывать также время года, время суток, силу своего огня пищеварения, пищевые аллергии и пр. Таким образом, я предлагаю вам общее руководство, которое поможет лучше понять требования своего организма в целом.

5 - Раздражает дошу

6 - Уравновешивает дошу

* - Эти продукты можно употреблять в умеренных количествах

** - Эти продукты можно употреблять время от времени

"Улучшенное руководство по питанию для основных типов конституции" создано на основе анкеты "Расширенного руководства по питанию для основных типов конституции" из "Аюрведической кулинарной книги", Морнингстар и Десаи, Lotus Press, 1990.

Фрукты (фрукты и фруктовые соки для всех дош лучше всего употреблять по отдельности)

<i>вата</i>		<i>питта</i>		<i>капха</i>	
избегать ▲	предпочитать ▼	избегать ▲	предпочитать ▼	избегать ▲	предпочитать ▼
сухофрукты, свежие яблоки, клюква, замороженные фрукты, фрукты с сахаром, свежие груши, хурма, гранаты, чернослив, свежая айва, дыни	сладкие фрукты, абрикосы, авокадо, бананы, ягоды, вишня, кокосы, финики, свежий инжир, грейпфруты, виноград, киви, лимоны, лаймы, спелые манго, апельсины, папайя, персики, ананасы, сливы, вымоченный изюм, ревен, клубника	кислые фрукты, кислые яблоки, кислые абрикосы, кислые ягоды, бананы, кислая вишня, клюква, фрукты с сахаром, замороженные фрукты, грейпфруты, зеленый виноград, киви**, лимоны*, лаймы**, кислые апельсины, папайя, персики**, кислые ананасы, кислые сливы, ревен, клубника**	сладкие фрукты, сладкие яблоки, сладкие абрикосы, авокадо*, сладкие ягоды, кокосы, финики, большинство сухофруктов (вымоченные), инжир, сладкий виноград, спелые манго, дыни, сладкие апельсины, груши, хурма, сладкие ананасы**, сладкие сливы, гранаты, чернослив, сладкая айва, изюм, арбузы	кислые и очень сладкие фрукты, авокадо, бананы, кокосы, финики, свежий инжир, грейпфруты, виноград*, киви*, лимоны*, лаймы**, дыни, апельсины, папайя, ананасы, сливы, ревен, арбузы	яблоки, абрикосы, ягоды, вишня, клюква, сушеный инжир, спелые манго, персики, груши, хурма, гранаты, чернослив, айва, изюм, клубника*

Овощи

<p>Замороженные овощи, сушеные или приготовленные в микроволновой печи, сырые овощи в чрезмерных количествах, листья свеклы*, брокколи**, брюссельская капуста, корень лопуха, белокочанная капуста, цветная капуста, сельдерей, гибрид сельдерея и салата**, цикорий, китайская капуста**, огородная \ капуста, свежая</p>	<p>Вареные овощи, тыква обыкновенная, артишоки, спаржа, зелень бобовых, свекла, мускатная тыква, морковь, кресс-салат*, огурцы, белый редис, фенхель, листья шамбалы, вареный чеснок*, стручковая фасоль (тщательно проваренная), хрен**, вареный лук-порей, полевой салат*, вареная зелень бобов мунг, листья горчицы*, вареная окра, \ оливки, маслины,</p>	<p>Острые овощи, соленья и маринады, свекла, морковь*, кресс-салат*, белый редис**, баклажаны, листья шамбалы, чеснок, хрен, оливки, кольраби*, вареный лук-порей**, листья горчицы, сырой лук, вареный лук*, острый перец, тыква**, редис, лук-шалот,</p>	<p>Сладкие, горькие или терпкие овощи, тыква обыкновенная, артишоки, спаржа, зелень бобовых, сладкий перец*, брокколи, брюссельская капуста, корень лопуха, мускатная тыква, белокочанная капуста, цветная капуста, сельдерей, гибрид сельдерея и салата, цикорий, китайская капуста, огородная капуста, свежая кукуруза, огурцы, одуванчики,</p>	<p>Сладкие, сочные или тяжелые овощи, соленья и маринады, тыква обыкновенная, мускатная тыква, огурцы, фенхель*, оливки, маслины, пастернак**, сладкий картофель, брюква, макаронная тыква*, помидоры, зимняя тыква</p>	<p>Сырые, острые, горькие или терпкие овощи, артишоки*, спаржа, ростки бобовых, свекла, листья свеклы, сладкий перец*, брокколи, брюссельская капуста, корень лопуха, белокочанная капуста, морковь, цветная капуста, сельдерей, гибрид сельдерея и салата, цикорий, китайская капуста, огородная капуста, свежая кукуруза, белый редис,</p>
---	---	--	---	---	--

кукуруза**, баклажаны, цикорий-эндивий, одуванчики, иерусалимские артишоки, китайский редис*, капуста-кале*, кольраби, салат*, салат-латук*, грибы, сырой лук, петрушка*, горох**, перец, белый картофель, крупный горох*, макаронная тыква**, шпинат*, швейцарский мангольд, помидоры, турнепс, листья турнепса

пастернак, сладкий картофель, тыква*, редис, брюква, вареный лук-шалот, летняя тыква, кресс водяной, зимняя тыква, тыква, кабачки

шпинат**, помидоры, листья турнепса**, кресс водяной

цикорий-эндивий, фенхель, стручковая фасоль, иерусалимские артишоки, китайский редис, капуста-кале, салат, салат-латук, полевой салат, грибы**, окра, маслины, петрушка, пастернак, горох, сладкий картофель, белый картофель, брюква, любые ростки, крупный горох, летняя тыква, швейцарский мангольд, зимняя тыква, тыква кабачки

одуванчики, баклажаны*, цикорий-эндивий, листья шамбалы, чеснок, стручковая фасоль, хрен, иерусалимские артишоки, китайский редис, капуста-кале, кольраби, зеленые овощи, лук-порей, салат-латук, полевой салат, грибы**, окра, лук*, петрушка, горох, перец, белый картофель, редис, лук-шалот, крупный горох, шпинат, все виды ростков, летняя тыква, швейцарский мангольд, турнепс*, листья турнепса, кресс водяной, тыква, кабачки

Злаки

<p>Холодные, сухие, воздушные каши, замороженные или приготовленные в микроволновой печи продукты, ячмень**, греча, кукурузная крупа, гранола, просо, сушеный овес, овсяные отруби, попкорн, киноа*, рисовые хлопья**, рожь, пшеничные отруби (в чрезмерных количествах)</p>	<p>Амарант*, вареный овес, все виды риса, метличка*, пшеница, дикий рис</p>	<p>Амарант**, греча, кукурузная крупа, просо, сушеный овес, овсяные отруби*, овсяная гранола, попкорн*, киноа*, коричневый рис**, рожь, метличка*, дикий рис**</p>	<p>Ячмень, вареный овес, рис басмати, рисовые хлопья, белый рис, пшеница, пшеничные отруби, пшеничная гранола</p>	<p>Вареный овес, коричневый рис, белый рис, дикий рис, пшеница</p>	<p>Амарант, ячмень, греча, кукурузная крупа, нежирная гранола, просо, сушеный овес, овсяные отруби, попкорн, киноа, рис басмати (в небольших количествах, с черным перцем или гвоздикой), рисовые хлопья*, рожь, метличка*, пшеничные отруби**</p>
--	---	--	---	--	--

Бобовые

<p>Черные бобы, коровий горох, турецкий горошек, фасоль, обычная чечевица, бобы лима, синие бобы, бобы пинто, соевые бобы, соевая мука, соевый маргарин**, соевый порошок, лущеный горох, темпе, белые бобы</p>	<p>В умеренных количествах, вымоченные и тщательно сваренные, черная чечевица, бобы мунг, красная чечевица, соевый сыр**, соевое молоко (жидкое)*, соевый йогурт**, тофу*, тур-дал, урад-дал</p>	<p>Черная чечевица, красная чечевица, соевый сыр**, соевый маргарин, соевый йогурт, тур-дал, урад-дал</p>	<p>Черные бобы, коровий горох, турецкий горошек, фасоль, обычная чечевица, бобы лима, синие бобы, бобы мунг, бобы пинто, соевые бобы, соевые продукты: соевая мука*, соевое молоко (жидкое), соевый порошок**, лущеный горох, темпе, тофу, белые бобы</p>	<p>черная чечевица, бобы мунг*, фасоль, обычная чечевица, соевые бобы**, холодное соевое молоко, соевый сыр, соевая мука, соевый маргарин, соевый порошок, соевый йогурт, темпе, холодный тофу, урад-дал</p>	<p>Особенно все эти бобовые полезны в пророщенном виде: черные бобы, турецкий горошек, бобы лима, синие бобы, бобы пинто, красная чечевица, соевое молоко (подогретое)*, лущеный горох, тофу (горячий)*, тур-дал, белые бобы</p>
---	--	---	---	--	--

Приложение 3: Домашнее задание

Последние двадцать лет я даю своим студентам и пациентам одно и то же задание. Оно не покажется сложным, но выполнив его, можно многое понять. Обычно это занимает около часа или чуть меньше; вам нужно взять листок бумаги и ручку или карандаш.

На минутку отвлекитесь от остальных дел, постарайтесь расслабиться и сосредоточиться. Подготовившись таким образом, вспомните последние 1-5 дней, в течение которых вы питались "без разбора", не следуя никаким правилам. Попытайтесь как можно полнее восстановить в памяти, что и как вы ели. Не нужно добавлять слов критики или похвалы, винить себя в чем-то или вообще комментировать эти воспоминания. Просто вспоминайте и фиксируйте. Определившись, подробно запишите все, что можете вспомнить о своем питании за последний день или больше, до пяти дней*. Если хотите, можете зафиксировать и свое самочувствие, как физическое, так и эмоциональное. Но главная задача - сосредоточиться на том, что вы ели и как. Закончив этот "диетический экскурс в историю", можно, если будет желание, провести оценку собственной диеты. Я обычно задаю такие вопросы:

1) Можно ли определить, какие вкусы преобладают в вашем рационе? Вас больше тянет к сладкой пище или, например, к соленой? К острой или пресной?

2) Существует ли у вас влечение к продуктам с определенной структурой? Может быть, вас тянет к хрустящим продуктам, а может - к влажным? К мягким или твердым? Какая пища встает у вас перед глазами, когда вы изучаете описание своего рациона?

3) Можно ли обнаружить в вашей диете преобладание той или иной температуры? Вам чаще всего достаются горячие или холодные продукты? Сырые или приготовленные?

(Эти три области исследования нужны мне для того, чтобы лучше уяснить, что на самом деле предпочитает человек. Кроме того, ответы на эти вопросы помогают понять, способствуют ли диети-

ческие пристрастия человека уравниванию его конституции, или они, напротив, хронически раздражают доши. Полученные ответы составляют основу для дальнейшей работы, и тогда я задаю следующий вопрос:)

4) Не кажется ли вам, что в вашем режиме и способе питания необходимо что-то изменить?

Потребность в изменении можно выразить и как нейтральное наблюдение, например: "Я и вправду люблю поесть поздним вечером, когда остаюсь один дома". Такое замечание или понимание потребности в перемене может вызвать и определенные эмоции. Если они возникают, это тоже следует отметить. Бывает и так, что этот вопрос вообще не вызовет никаких эмоций, и человек остается совершенно безучастным к нему. И такую реакцию тоже необходимо отметить.

5) Есть ли у вас желание что-то изменить в своем питании, готовы ли вы к этому, хотите ли вы делать что-то по-другому? Если так, предлагают, чтобы все перемены, которые вы собираетесь вносить в свою жизнь, были небольшими, поступательными. Только в таком случае вы будете уверены в том, что делаете. Всегда можно внести дополнительные изменения позднее. Для начала, гораздо важнее научиться доверять своей способности к переменам, чем планировать "начать новую жизнь" и пытаться создать идеальные условия, которых невозможно достичь сразу.

Если разобрать приведенный выше пример человека, который любит есть поздним вечером, то я бы предложила такой вариант решения: "Когда наступает вечер, и я начинаю чувствовать потребность в еде, то мне нужно, в первую очередь, заварить себе чашку горячего чая и присесть". Или: "Когда меня посещают такие мысли, лучше выйти на улицу, подышать прохладным вечерним воздухом, почувствовать, как воздух соприкасается с кожей, найти вокруг новые запахи, звуки и другие ощущения". Что бы вы ни придумали, пусть это будет небольшое правило, которое покажется вам подходящим, и которое будет нетрудно выполнять. Назначьте себе срок - неделю, месяц - в течение которого вы будете следовать этому правилу. Опять же, ничего страшного, если вы принимаете на себя "внутренние обязательства" всего лишь на несколько дней. Если вам нравится делать то, что вы делае-

те - никто не может помешать вам продлить этот срок. Важнее, чтобы вы дали себе самому достаточно времени, чтобы почувствовать перемены.

6) Если вы знаете, что необходимо сделать сразу несколько перемен, или если вас преследует несколько проблем, связанных с питанием, и вам не терпится с ними разобраться - выберите для начала одну из них. Спрячьте пока лист бумаги, на котором вы вели свои записи *по поводу* рациона питания - он пригодится вам позднее, когда придет время обратиться к другим изменениям своего *пищевого* распорядка. Если же вы не чувствуете в себе готовности что-либо менять в своей жизни, это тоже нужно зафиксировать.

7) Через некоторое время повторите процедуру составления "диетического дневника" еще раз и обратите внимание, появилось ли улучшение. Возможно, один день вы посвятили только свежим продуктам и питались в спокойной обстановке. А может быть, вы поделились своей пищей с другими людьми, или хотя бы один из пяти дней питались в полном соответствии с потребностями своего организма. Если же никаких улучшений в питании не обнаружилось, это тоже следует отметить для себя.

Пояснение: В аюрведе питание играет огромную роль в самочувствии и состоянии здоровья человека. Рацион питания занимает важнейшее место в процессе излечения от болезни. Первыми шагами, которые помогут поддержать позитивные перемены в вашем образе жизни, должны стать: знакомство со своими вкусами и с собственным стилем питания, а также возможность изменять те действия или настроения, которые не идут вам на пользу. Все мы за долгие годы жизни унаследовали и накопили целый мешок предпочтений и мнений, которые постоянно вмешиваются во все наши действия, в наше поведение, ощущения и мысли. Что касается моего небольшого "домашнего задания", то я прошу вас на время отставить в сторону этот мешок предпочтений (по крайней мере, постараться это сделать), чтобы "шум", который от него исходит, не мешал вам разобраться в том, что происходит на самом деле. Попробуйте, пусть у вас это получится хоть в какой-то степени.

Если вы обнаруживаете в своем рационе явные склонности к тому или иному вкусу пищи, температуре или структуре, можно вернуться в начало книги и перечитать главу, где говорится как раз об этих вопросах.

*Альтернативный подход: Если вы не слишком уверены в своей памяти, можно проделать ту же процедуру несколько иным способом. Примите решение о том, за какой период времени вы будете исследовать свое питание, и записывайте, после каждого приема пищи, все что вы съели и выпили. Делайте это в течение 1-5 дней. Опять же, постарайтесь не выносить никаких суждений о себе самом и о своем питании. Закончив записи, задайте себе те же самые вопросы, что я привожу выше.

Приложение 4: Диеты чередования и как их применять

Я с самого начала хотела включить в книгу описание "диеты чередования" и несколько рецептов (которые разбросаны по всей книге) для тех людей, которым приходится сталкиваться с повышенной чувствительностью к продуктам или окружающей среде. В аюрведе диеты чередования обычно не используются, и все же, к ним можно прибегать на те недолгие промежутки времени, когда кишечник или весь организм находятся в совсем плачевном состоянии - это может помочь разобраться в том, какие именно продукты оказывают самое раздражающее действие. Если чередовать такую диету с посещением хорошего аюрведического врача, а также использовать лекарственные травы для улучшения пищеварения и различные очистительные процедуры, то даже в серьезных случаях дело может пойти на поправку. Более мягкие случаи аллергии вполне можно вылечить одной аюрведической методикой, не прибегая к диете чередования.

Диеты чередования были разработаны на Западе врачами-аллергологами, которые лечили людей с серьезными случаями повышенной чувствительности к тем или иным продуктам. Основная суть диеты чередования состоит в том, чтобы: 1) обеспечить большее разнообразие в питании; 2) прекратить питаться одними и теми же продуктами изо дня в день (что может быть главной причиной неожиданного возникновения пищевой аллергии); 3) получить представление о том, какие продукты могут вызывать аллергические реакции; и 4) распределить продукты по различным ботаническим группам, потому что именно так зачастую и проявляется аллергия.

Диета чередования может очень помочь людям с приобретенной аллергией - например, если к двадцати пяти годам у вас развилась аллергия на молочные продукты. Зачастую, если избегать подобных продуктов (скажем, вводить их обратно в свою диету постепенно), это может помочь вам вернуть молоко в свою жизнь, чтобы пить его хотя бы в редких случаях. Диета чередования не

предназначена для того, чтобы вылечить генетические виды аллергии, которыми вы страдаете с самого рождения. Пример: ваш организм сильно реагирует на крабовое мясо, и так было всегда, с самого первого раза, когда вы его попробовали. Мне не встречалась диета чередования, которая могла бы помочь справиться с таким положением вещей.

Преимущества диеты чередования в том, что она делает именно то, что обещает - т.е., обеспечивает разнообразное питание, "встряхивая" ваш рацион. Например, вы веган и постоянно питаетесь соевыми продуктами быстрого приготовления. Со временем вы можете чувствовать все большую усталость. При помощи диеты чередования вы можете понять, что едите слишком много сои, и вам лучше уменьшить ее потребление. Или возьмем другой, тоже часто распространенный пример-диета чередования может стать наиболее простым и действенным способом для очищения организма, страдающего от чрезмерной чувствительности к окружающей среде или продуктам.

Человеку, который начинает следовать диете чередования, она может показаться чересчур ограничивающей и сложной, особенно сначала. Когда вы находитесь на начальной стадии диеты чередования, особенно трудно бывает питаться в кафе и ресторанах. В некоторые дни, когда вам предписано вегетарианское питание (которому я, как западный диетолог, придаю огромное значение), нужно избегать белков. Такие диеты не предназначены для многомесячного соблюдения. С аюрведической точки зрения, набор продуктов и вкусов, которые можно принимать в определенный день, строго ограничены.

Учитывая все вышесказанное, я хочу привести пример четырехдневной вегетарианской диеты чередования. Вариантов диеты чередования существует много, и ваш выбор будет зависеть от того, что предложит вам врач. Мой вариант основан на не-вегетарианской диете, составленной д-ром Жаклин Крон из Лос Аламоса (штат Нью Мексико), которой я очень признательна. В ее версию диеты я внесла свои изменения. Опять же, я хочу напомнить, что если следовать вегетарианской диете чередования, очень сложно регулярно получать сбалансированное питание. Такую диету нужно соблюдать только по совету и под руководством опытного диетолога, и даже в этом случае я рекомендовала бы ее лишь на небольшой промежуток времени.

Ваша цель должна состоять не в том, чтобы неограниченное время соблюдать диету чередования, но в том, чтобы использовать ее как инструмент для лечения, чтобы через некоторое время вы могли, без ущерба для здоровья, вернуться к привычному и нормальному рациону питания.

Как применять диету чередования

Ниже я приведу описание четырехдневной диеты чередования. Вы начинаете с ДЕНЬ 1. В первый день можно есть любые продукты, перечисленные в списке для первого дня, и только их. Например, в списке для ДЕНЬ 1 есть баклажаны, сладкий перец, помидоры, грибы (в разделе ОВОЩИ) и пшеница (в разделе ЗЛАКИ). А также коровье молоко и сыр (в разделе ЖИВОТНЫЕ ПРОДУКТЫ). Таким образом, в первый день диеты можно приготовить себе домашний соус для макарон из баклажанов, сладкого перца, помидоров и грибов. Можно полить этим соусом обычные макароны или спагетти из муки цельной пшеницы, посыпав сверху тертым паниром или сыром пармезан. Какие специи можно добавить в томатный соус? Если вы строго соблюдаете диету чередования, то можно брать только те пряности, которые перечислены в списке для первого дня. Таким образом, вы сможете использовать, к примеру, лавровый лист, базилик, орегано и тимьян. В то же время, чеснок входит в категорию продуктов для ДЕНЬ 4, поэтому, соблюдая строгую диету чередования, в это блюдо для ДЕНЬ 1 вы его добавлять не станете.

Когда нужно строго соблюдать диету чередования? В любое время, если вы используете ее для того, чтобы определить продукты-аллергены. Или в любое время, когда у вас начинается серьезная аллергия, которую ничем не вылечить, и питаться разными продуктами чаще, чем один раз в четыре дня, будет опасно. Если у вас не столь серьезная чувствительность, можно соблюдать диету не так строго.

Итак, в течение ДЕНЬ 1 вы питаетесь только продуктами, перечисленными в списке для первого дня. Проснувшись на следующее утро, вы открываете список продуктов для ДЕНЬ 2 и используете только их. То же самое происходит на третий и четвертый день. Завершив первый цикл диеты чередования, на пятый день вы снова переходите к продуктам из списка для ДЕНЬ 1 - например, можно пожарить китайские каштаны и бамбук, или сделать салат из

свежих листьев базилика и полевого салата. Обычно вам потребуется не меньше четырех циклов по четыре дня следования диете чередования (итого 16 дней), чтобы разобраться в том, что происходит в вашем организме.

Как это определить? Следите за реакциями тела. Например, к концу ДЕНЬ 1 вы замечаете, что у вас появляются газы или даже диарея. Но это справедливо только для ДЕНЬ 1 и ни для какого другого. Или вы просыпаетесь наутро второго дня совершенно уставшим, в депрессии, с головной болью. Любая подобная реакция организма может указывать на то, что вы чувствительны к каким-то продуктам для ДЕНЬ 1. Еще один пример: во время третьих дней у вас усиливается насморк (не во все дни, но в большинство из них). Значит, можно задуматься о том, какие из продуктов для ДЕНЬ 3 вызывают у вас такую реакцию. Среди распространенных аллергических реакций часто встречаются несварение желудка, насморк и переменчивость настроения. Гораздо реже можно наблюдать боли в задней части шеи или галлюцинации, но и такая реакция на аллергены тоже встречается. Если вы замечаете, что ваш рацион питания стал совсем однообразным, нужно срочно обратиться за помощью к опытному аюрведическому специалисту, экологу, аллергологу, диетологу или другому врачу.

Чтобы узнать больше о чувствительности к продуктам питания и диетах чередования, обратитесь к разделу "Библиография". Особое внимание уделите книгам Роберта Бейста (Robert Buist), "Поваренной книге для аллергиков: Помогите себе сам" Марджори Херт Джонс (Marjorie Hurt Jones), книгам "Пища, которая делает здоровье" Патриции Кейн (Patricia Kane), и "Целостный путь к освобождению от аллергии и к ее профилактике" Жаклин Крон (Jacqueline Krohn). В книге "Печем для аллергиков" Ханна Крюгер (Наппа Крюгер) содержится много практических советов для людей с пищевыми аллергиями, которые не найти в учебниках по медицине. Если вы интересуетесь ботаникой, хочу сообщить, что для внесения максимального разнообразия в свой вариант диеты чередования я воспользовалась помощью книги "Васкулярные семейства растений" Джеймса Смита (James Smith). При помощи этой книги и поваренной книги Марджори Херт Джонс вы сможете, при желании, составить свою собственную диету чередования.

Чтобы дать вам какое-то представление о том, каким образом следовать диете чередования, после списка продуктов для ДЕНЬ 4

я привожу примеры меню. В разделе аюрведических рецептов, возле рецепта, подходящего для этой диеты, стоит пометка * ДИЕТА ЧЕРЕДОВАНИЯ - ДЕНЬ N.

Примечание: В отличие от большинства вариантов диеты чередования, я распределила злаки (в семействе трав) по всем четырем дням, определив глютеносодержащие злаки в ДЕНЬ 1, безглютеновое просо - в ДЕНЬ 2, безглютеновые рис и метличку - в ДЕНЬ 3, а безглютеновую кукурузную крупу - в ДЕНЬ 4. Многие пациенты в моей диетологической практике оказывались чувствительными к тем или иным злакам из семейства трав, но не ко всем. Такой способ чередования большинству людей покажется более простым для исполнения и может помочь выявить дружелюбные и недружелюбные злаки. Иногда бывает так, что человек оказывается чувствительным ко всем злакам. В подобном случае, лучше вообще от них отказаться и/или употреблять их очень редко, в один из четырех дней диеты чередования.

Кроме того, я полагаю, что соль, сода и пекарский порошок (без добавления кукурузной крупы) можно использовать в любой день. Во многих пекарских порошках содержится кукурузный крахмал - и их лучше избегать, если у вас аллергия на кукурузу.

ДЕЧЬ 1

ОВОЩИ:

Capparidaceae: каперсы

Fungi: обыкновенные грибы, грибы шиитаки, рейши, устричные грибы, трюфеля, все остальные грибы

Gramineae: пшеничные ростки, побеги бамбука

Malvaceae: окра

Solanaceae: баклажаны, сладкий перец, перец чили, картофель, помидоры

Valerianaceae: полевой салат

ФРУКТЫ:

Lauraceae: авокадо

Malpighiaceae: мальпигия

Passifloraceae: страстоцвет

Punicaceae: гранаты

Rhamnaceae: юба (китайский финик)

Rosacea: яблоки, дикие яблоки, груши, локва, айва

Vitaceae: виноград, изюм

ЗЛАКИ И МУКА:

Травы: ячмень, овес, рожь, пшеница (и их мука, отруби, солоды, сиропы и экстракты)

Семейство пасленовых: картофельная мука

ОРЕХИ И СЕМЕНА:

Juglandaceae: черные грецкие орехи, серые калифорнийские орехи, английские грецкие орехи, орехи гикори, орехи пекан

Lipaseae: семена льна

Pinaseae: кедровые орехи

ЖИВОТНЫЕ ПРОДУКТЫ:

Коровье молоко, сливочное масло, гхи, сыр, йогурт, кефир, молоко и молочные продукты от буйволов, коз, овец

ПОДСЛАСТИТЕЛИ:

Травы: ячменный солод, пшеничный солод (его часто называют просто "солод"), патока, сорго, сахарный тростник, суканат

Изюм и любые фрукты, перечисленные в списке для ДНЯ 1, включая, например, яблочный концентрат

МАСЛА И ЖИРЫ:

Животное масло: гхи и сливочное масло

Juglandaceae: масло грецкого ореха

Семейство лавровых: масло авокадо

Mallow: хлопковое масло (рекомендуется, только если оно натуральное)

Opagraceae: масло примулы

КУЛИНАРНЫЕ ТРАВЫ И ПРЯНОСТИ:

Cupressaceae: ягоды можжевельника

Травы: сорго лимонное

Семейство лавровых: лавровый лист, корица

Magnoliaceae: бадьян

Mallow: корень алтея, гибискус

Яблочная мята, базилик, кошачья мята, белокудренник, лаванда, мелисса лимонная, майоран, мята, орегано, мята перечная, розмарин, шалфей, мята курчавая, зимний и летний чабер, тимьян

Семейство розовых: розовые лепестки, кора дикой вишни

Rapaceae: маковые семена всех видов

Семейство пасленовых: кайеннский перец, перец чили (всех цветов), паприка, стручковый красный перец

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ:

Asclepiadaceae: молочай, плевральный корень

Cupressaceae: туя

Combretaceae: бибхитаки, харитаки

Gentianaceae: вахта-трава, горечавка

Травы: цитронелла, овсяная солома, вамша рочана

Семейство лавровых: камфора, кассия

Mallow: бала, хлопковый корень, мальва, корень алтея

Зюзник виргинский, коллинсония, иссоп, пустырник, мята болотная, шлемник, Черноголовка, буквица

Семейство пасленовых: ашвагандха

Семейство страстоцветов: страстоцвет

Семейство маковых: калифорнийский мак

Семейство розовых: репейник, кора дикой вишни

Rubiaceae: клевер, манджишта, женская лоза

Valerianaceae: валериана

НАПИТКИ:

Соки, супы и чай из любых продуктов, перечисленных в списке для ДНЯ 1, включая молоко, яблочный сок. Кроме того:

Семейство марены: кофе

Sterculiaceae: шоколад, какао, кола

ПРОЧИЕ:

Семейство розовых: яблочный уксус, пектин

Fungi: дрожжи и пивные дрожжи

НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ БЛЮД: Печеный картофель с гхи и свежим йогуртом; спагетти с "Легким соусом из базилика", или "Основным томатным соусом с розовыми лепестками", или "Основным сливочным соусом"; традиционный соус-песто с макаронами из муки цельной пшеницы; "Пицца с розовыми лепестками"; "Гуакамопе от Анджелы" в питах из муки цельной пшеницы; "Картофельные пирожки с розмарином" и "Жареные овощи по-итальянски".

ДЕЧЬ 2

ОВОЩИ:

Aizoaceae: новозеландский шпинат

Amaranthaceae: овощной амарант

Chenopodiaceae: свекла, шпинат, лебеда, сахарная свекла

Cucurbitaceae: огурцы, корнишоны, тыква, все представители семейства тыквенных, кабачки

Dioscoreaceae: ямс, китайский картофель

Euphorbiaceae: молочай

Oleaceae: оливки, маслины

Portulacaceae: кубинский шпинат

ФРУКТЫ:

Annonaceae: сладкие яблоки, папайя

Gourd: медовая дыня, арбузы, другие представители бахчевых культур

Ericaceae: толокнянка, голубика, клюква, черника, брусника

Musaceae: бананы, подорожник

Myrtaceae: гуава

Семейство розовых: абрикосы, вишня, нектарины, персики, сливы, чернослив, дикая вишня

ЗЛАКИ И МУКА:

Неглютеновые: просо и мука просо

ОРЕХИ И СЕМЕНА:

Fagaceae: желуди, буковые орехи, каштаны

Gourd: тыквенные семена

Lecythidaceae: бразильские орехи

Семейство розовых: миндаль

ЖИВОТНЫЕ ПРОДУКТЫ:

Яйца куропатки, яйца индейки

ПОДСЛАСТИТЕЛИ:

Фрукты, перечисленные в списке ДЕНЬ 2, включая вишневый концентрат

ЖИРЫ И МАСЛА:

Oleaceae: оливковое масло

Семейство розовых: миндальное масло, абрикосовое масло

Жиры из любых продуктов ДЕНЬ 2

КУЛИНАРНЫЕ ТРАВЫ И ПРЯНОСТИ:

Araliaceae: американский женьшень, китайский женьшень, корейский женьшень, элеутерококк

Boraginaceae: огуречник, окопник

Семейство миртовых: ямайский перец, гвоздика, эвкалипт, лавровое масло

Nelumbonaceae: корень лотоса

Семейство оливковых; жасмин

Семейство розовых: черноголовник

Verbenaceae: лимонная вербена

Zingiberaceae: кардамон, имбирь, куркума

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ:

Berberidaceae: барбарис, магония

Dioscoraceae: дикий ямс

Euphorbiaceae: амла или амалаки, касторовое масло, стиллигия

Семейство миртовых: эвкалипт, масло чайного дерева

Ranunculaceae: змеиный корень, гидрастис, пион

Santalaceae: сандал

Scrophylariaceae: бальмония, корень калвера, очанка, коровяк, наперстянка

Verbenaceae: витекс (Авраамово дерево)

НАПИТКИ:

Соки, супы и чай из любых продуктов, перечисленных в списке ДЕНЬ 2, включая жасминовый чай, миндальное молоко, сливовый сок.

ПРОЧИЕ:

Plantaginaceae: семена и шелуха подорожника

Sapotaceae: натуральный каучук (главный компонент для жевательной резинки)

Разные: витамин С без добавления кукурузной крупы

НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ БЛЮД: Большой салат из шпината и маслин с "Жирной заправкой из миндаля и огурцов"; просо с "Миндально-имбирным соусом"; "Жаркое с маслинами по-ближневосточному"; шпинатовый соус с тостами из муки *просо*; "Простой свекольный борщ".

ДЕЧЬ 3

ОВОЩИ:

Algae: все виды морских растений

Compositae: артишоки, корень лопуха, одуванчики, цикорий-эндивий, иерусалимские артишоки, салат-латук

Convolvulaceae: китайский редис, сладкий картофель

Leguminosae: люцерна, все бобовые и их зелень, чечевица, все виды гороха, арахис, соевые бобы

Umbelliferae: морковь, корень сельдерея, сельдерей, петрушка

ФРУКТЫ:

Bromeliaceae: ананасы

Ebonaceae: хурма

Oxalidaceae: карамболь

Rosacea: черника, ежевика, малина, клубника

Saxifragaceae: смородина, крыжовник

ЗЛАКИ И МУКА:

Семейство Астера: семена подсолнечника

Безглютеновые: рис всех видов, включая дикий рис, рисовая мука, рисовые отруби, метличка, мука метлички

Семейство бобовых: мука различных бобовых, мука урад-дала, мука турецкого горошка, мука бобов лима, соевая мука, арахисовая мука

ОРЕХИ И СЕМЕНА:

Семейство Астера: семена подсолнечника

Betulacea: фундук (лесные орехи)

Семейство бобовых: арахис, соевые орехи

ЖИВОТНЫЕ ПРОДУКТЫ:

Утиные и гусиные яйца

ПОДСЛАСТИТЕЛИ:

Травы, безглютеновые: традиционный рисовый сироп "инь" (во многих других рисовых сиропах содержится ячменный солод)

Семейство бобовых: мед с шалфеем, мед с клевером

Любые фрукты, перечисленные в списке ДЕНЬ 3.

ЖИРЫ И МАСЛА:

Compositae: подсолнечное масло, сафлоровое масло

Семейство бобовых: арахисовое масло

Жиры из любых продуктов, перечисленных в списке ДЕНЬ 3.

КУЛИНАРНЫЕ ТРАВЫ И ПРЯНОСТИ:

Семейство Астера: корень лопуха, календула, ромашка, цикорий, хризантема, корень одуванчика, некоторые виды ноготков (не все они съедобны), эстрагон**

Семейство березовых: грушанка (березовое масло)

Семейство бобовых: листья люцерны, шамбала, солодка, клевер, тамаринд

Myristicaceae: шелуха мускатного ореха, молотый мускатный орех

Семейство петрушки: анис, асафетида (хинг), тмин, семена сельдерея, кориандр, кумин, кервель, укроп, фенхель, петрушка

Piperaceae: черный перец, белый перец, длинный перец

Семейство розовых: горная магония, листья малины, розовый хмель, листья клубники

** Примечание: В этом семействе также состоит амброзия.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ:

Семейство Астера: арника, горький чертополох, бхринградж, мать-и-мачеха, эхинацея, девясил, посконник, расторопша, чернобыльник, полынь, сантолина, пижма, тысячелистник

Семейство бобовых: индиго, кудзу, александрийский лист

Семейство петрушки: дягиль (донь куай)

Семейство перцев: кубеба

Семейство розовых: ягоды боярышника

НАПИТКИ:

Соки, чай или супы из любых продуктов, перечисленных в списке ДЕНЬ 3. В их число, например, войдут: горячее соевое молоко с цератонией, свежий морковный сок, а также:

Compositae: корень георгина

Theaceae: камелия, все виды черного или зеленого чая

ПРОЧИЕ:

Algae: агар-агар, сине-зеленые водоросли, ирландский мох, красные водоросли, жемчужный мох, бурые водоросли, спирулина и прочие морские водоросли

Пчелиные продукты: пыльца, прополис

Семейство бобовых: гуаровая смола, тамаринд

НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ БЛЮД: Рис, бобы и овощи; "Кичади"; "Обыкновенный тофу"; большой салат из латука с зеленью бобовых, подсолнечника или люцерны, турецкий горошек, петрушка и тертая морковь с "Заправкой для салата из эстрагона и петрушки"; "Рулеты нори" и "Соус для макания"; "Бобовые нити" с "Крупным горошком".

ДЕЧЬ 4

ОВОЩИ:

Cruciferae: брокколи, брюссельская капуста, белокочанная капуста, цветная капуста, китайская капуста, огородная капуста, кресс-салат, белый редис, капуста-кале, кольраби, листья горчицы, редис, брюква, турнепс, водяной кресс

Gramineae: свежая кукуруза

Lilaseae: спаржа, лук-резанец, лилии, чеснок, лук-порей, репчатый лук, лук-шалот

Polygonaceae: щавель

Urticaceae: крапива

ФРУКТЫ:

Actinidiaceae: киви

Anacardiaceae: манго

Caprifoliaceae: ягоды бузины

Caricaceae: папайя

Mogaceae: инжир, тутовые ягоды

Palmae: финики

Polygonaceae: ревень

Rutaceae: грейпфруты, лимоны, лаймы, апельсины, мандарины, кумкват, мускат

ЗЛАКИ И МУКА:

Греча, гречневая мука, гречневая каша

Травы, безглютеновые: кукуруза, кукурузная крупа, овсяная крупа, мамалыга

ОРЕХИ И СЕМЕНА:

Anacardiaceae: кешью, фисташки

Palmae: кокосовые орехи

Pedaliaceae: кунжутные семена

ЖИВОТНЫЕ ПРОДУКТЫ:

Перепелиные яйца

ПОДСЛАСТИТЕЛИ:

Травы, безглютеновые: фруктоза (на основе кукурузы)

Palmae: финиковый сахар, пальмовый сахар

ЖИРЫ И МАСЛА:

Cruciferae: рапсовое масло, горчичное масло

Травы, безглютеновые: кукурузное масло

Семейство крапивных: конопляное масло

Palmae: пальмовое масло

Pedaliaceae: кунжутное масло

Жиры любых продуктов, перечисленных в списке ДЕНЬ 4.

КУЛИНАРНЫЕ ТРАВЫ И ПРЯНОСТИ:

Семейство цитрусовых: апельсиновая и мандариновая цедра

Семейство горчичных: хрен, семена горчицы всех видов

Семейство крокусов: шафран

Семейство лилейных: алоэ вера, чеснок, репчатый лук

Meliaceae: листья нима

Семейство крапивных: крапива

Семейство орхидей: ванильные бобы

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ:

Agaceae (многие представители этого семейства несъедобны):
корень аира, лизихитум

Семейство гречишных: горлец, желтый щавель

Burseraceae: гуггулу, ладан

Caprifoliaceae: цветы бузины

Семейство цитрусовых: ясенец, рута душистая

Equisitaceae: хвощ полевой, хвощ лесной

Семейство папоротниковых: папоротник мужской и женский

Травы: кукурузные рыльца

Hamamelidaceae: гаммелис

Семейство крокусовых: касатик разноцветный

Семейство лилейных: агава, шатавари, юкка, купена

Семейство горчичных: пастушья сумка

Pedaliacea: дявольский корень (мартиния душистая)

Ulmaceae: американский вяз

Zygophyllaceae: гокшура

НАПИТКИ:

Соки, супы и чай из любых продуктов, перечисленных в списке ДЕНЬ 4, включая кокосовое молоко, свежий апельсиновый сок, сок папайи.

НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ БЛЮД: Китайские жареные овощи со 100% фечневой лапшой соба; мягкие питы из кукурузной муки с яичницей; "Паста-салат" с макаронами из фечневой или кукурузной муки; "Цветная капуста с орехами кешью"; "Паста примavera" с макаронами из фечневой или кукурузной муки; "Голубцы из капустных листьев".

Приложение 5: Пересекающиеся тропы — аюрведа и терапия полярности

Терапия полярности была разработана в первой половине XX века д-ром Рэндольфом Стоуном, замечательным человеком, которого отличал глубокий интерес к лечебным свойствам пяти элементов и роли силы духа в лечении болезней. Большое влияние на него оказали как аюрведа, так и традиционная китайская медицина, а также западная натуропатия. Доктор Стоун провел много лет в Индии, а когда ему было уже за 80, открыл там бесплатную клинику.

В прошлом году мне довелось поработать с программой сертификации терапии полярности в Академии медицинских искусств штата Нью-Мексико (г. Санта Фе), где я читала лекции по введению в диетологию полярности. Меня до глубины души поразили сходные моменты (а также различия) между этими двумя лечебными системами. Обе традиции подчеркивают необходимость использования свежих, необработанных продуктов, обе отдают предпочтение вегетарианской диете. Обе советуют избегать тяжелых, жареных, прошедших чрезмерную обработку продуктов. И обе используют в процессе лечения принципы пяти элементов. Аюрведа различает три основных типа конституции, а терапия полярности задействует четыре. Люди, соблюдающие диету полярности, найдут в этой книге немало рецептов, которые несложно будет приспособить к их рациону питания.

Рецепты, подходящие для "Очищающей диеты", а также для "Укрепляющей диеты", выделены специальными пометками. Одно из основных различий между аюрведой и диетой полярности состоит в том, что в теории полярности человек старается избегать использования нагретых растительных масел, тогда как в аюрведе небольшое количество нагретого растительного масла считается благоприятным, так как успокаивающим образом действует на элемент воздуха. Терапия полярности утверждает, что печени челове-

ка очень сложно переработать нагретые масла. Обе точки зрения имеют под собой серьезное обоснование, поэтому иногда я делаю в рецепте примечание, в котором объясняю, каким образом адаптировать то или иное блюдо к теории полярности. Во многих случаях, один и тот же рецепт вообще идеально подходит как для аюрведической кулинарии, так и для терапии полярности.

Читателям, которых особенно заинтересовала терапия полярности, я рекомендую обратиться к книге "Процесс Полярности" (The Polarity Process) Франклина Силлса (Element Books, Longmead, England, 1989) - это отличная книга, которая подробно описывает теорию полярности, ее научное обоснование и принципы практического применения. Фонд Мурриета выпустил неплохую кулинарную книгу на основе принципов полярности, которая называется "Вегетарианская поваренная книга Мурриета Хот Спрингз" (Murrieta Hot Springs Vegetarian Cookbook, Murrieta Foundation, the Book Publishing Company, Summertown, Tennessee, 1987). В ней вы найдете немало рецептов вегетарианских блюд, способных доставить удовольствие любому гурману. Чтобы больше узнать о диетологии полярности из первых рук, обратитесь к книгам самого доктора Фрэнклина Стоуна "Дом здоровья" (Health Building, CRCS Publications, Sebastopol, California, 1985) и "Терапия полярности" (Polarity Therapy, CRCS Publications, Sepastopol, California, 1986). В частности, в своей книге я ссылаюсь на следующие разделы книги "Терапия полярности" - Том I, Книга I, стр. 4 и 11; Приложение к Книге I, стр. 26-28; а также Книга III, стр. 105-112.

ОЧИЩАЮЩИЕ БЛЮДА ИЗ ДИЕТЫ ПОЛЯРНОСТИ: включают в себя свежие и сушеные фрукты, сырые и приготовленные овощи, пророщенные семена и бобовые, свежие овощные соки, все растительные масла холодного отжима (кроме кукурузного), ямс или сладкий картофель, авокадо, мед, фруктозу, вымоченный миндаль, а также травы и пряности.

В очищающей диете полярности следует избегать: злаков, непорощенных бобовых, молочных продуктов, сахара, соли, орехов, ореховых масел, большинства выпечных изделий, картофеля, кофеина и уксуса.

УКРЕПЛЯЮЩИЕ БЛЮДА ИЗ ДИЕТЫ ПОЛЯРНОСТИ: включают в себя все то, что входит в очищающую диету, а также цельные злаки, неразогретые молочные продукты, сырые орехи и ореховые масла, картофель, бобы, питательные дрожжи.

Диета полярности, укрепляющая здоровье, рекомендует избегать: твердых сыров, нагретого растительного и сливочного масла, обжаренных орехов, семян и ореховых масел, выпечки (если в ее приготовлении использовалось растительное или сливочное масло), жареных и прошедших интенсивную обработку продуктов, таких как сахар, белая мука, белый рис.

Приложение 6: Словарь терминов

Авила: смутный.

Агар-агар: чистый, высушенный верхний слой морских водорослей, используется для приготовления желе. Продается в магазинах натуральных продуктов и в некоторых азиатских продуктовых лавках.

Агни: огонь пищеварения. Также священный бог индуизма, повелитель огня и космической силы преобразования.

Аджван: индийское растение, дикое семя сельдерея, отличное средство от насморка. Обладает согревающим действием. Продается в индийских магазинах.

Адуки, бобы: небольшие красновато-коричневые бобы, популярные во многих азиатских кулинарных традициях, укрепляющие почки и обладающие мочегонным свойством. Продаются на азиатских рынках и в магазинах натуральных продуктов.

Адхидайвический: относящийся к саттве, радже и таме.

Акаша: эфир или пространство, один из элементов.

Ама: внутренние токсичные отходы, скопление которых приводит к ослаблению энергии и болезням. Обычно ама образуется от неоконченного пищеварения или опорожнения кишечника, а также вследствие нарушения метаболических процессов.

Амла: кислый вкус.

Анджиер: золотистый или белый инжир.

Анупана: агент, помогающий в усвоении лекарственных трав, например гхи или горячее молоко.

Ап: вода, один из элементов.

Артав: женская репродуктивная ткань, один из дхату.

Асана: йогическая поза.

Асафетида: см. хинг.

Астхи: костная ткань, один из дхату.

Атхарва Веда: позднейший из древних санскритских текстов, Вед, который содержит в себе массу информации о практике аюр-ведической медицины.

Ашвагандха: тонизирующее и восстанавливающее растение, которое используется для умиротворения ваты и укрепления репродуктивной системы.

Аюрведа: наука жизни и самоисцеления.

Базилик: распространенное западное растение, которое может служить отличным стимулятором пищеварения, используется как в свежем, так и в сушеном виде. Продается в продуктовых магазинах и в отделе специй большинства супермаркетов.

Басмати (белый): легкий рис с сильным ароматом, который ценится в аюрведе за простоту для пищеварения. Это полированный рис. Продается в индийских продуктовых магазинах и в некоторых магазинах натуральных продуктов. В нем не содержится жиров, а белка - 4 г на 3/4 стакана вареного риса. Вследствие его легкости и простоты для пищеварения, я очень часто использую белый басмати, особенно летом.

Басмати (коричневый): вкусный цельный рис, который, по своему действию, ближе к коричневому рису, чем традиционный индийский белый басмати. Он варится в течение 45-50 минут, что гораздо дольше, чем белый басмати (15 минут). Продается в магазинах натуральных продуктов. В коричневом басмати в четыре раза больше калия, чем в белом, и значительно больше витаминов груп-

пы В, а также кальция. Интересно, что последние исследования показывают, что в нем содержится меньше белка, чем в белом басмати, около 3 г на 3/4 стакана вареного риса. Поскольку коричневый басмати тяжелее и более питательный, зимой я использую его гораздо чаще, чем белый.

Басти: клизма с лекарственным отваром.

Бхасма: аюрведическое лекарственное средство, которое принимают в форме пепла, например, перья павлина или драгоценные камни.

Вагбхата: авторы третьего аюрведического трактата, Аштанга-Хридая и Аштанга-Самграха. Этот текст лишь недавно был переведен на английский язык и стал доступен жителям стран Запада.

Вайдья: аюрведический врач.

Вайю: воздух, один из элементов.

Вамана: одна из процедур Панча-кармы, специально предназначенная для вывода излишков капхи. Она представляет собой терапевтическую рвоту под наблюдением врача.

Ваниль: ванильный вкус теперь можно получить и в не-спиртовом варианте.

Вата: доша или конституция с преобладанием элементов воздуха и земли.

Веды: четыре древних священных писания Индии.

Викрути: нынешнее состояние дисбаланса дош в организме, которое приводит к неприятным ощущениям или заболеванию. В аюрведической системе лечения первое внимание следует уделить викрути, и только *потом* обратиться к пракрути, конституции человека.

Випак: после-пищеварительный эффект лекарственного растения или пищи после того, как они были полностью усвоены орга-

низмом. Обычно аюрведические врачи различают три вида випак - сладкий, кислый и острый. На последней стадии преобразования организм использует доши для питания дхату.

Виречана: одна из процедур Панча-кармы, которая специально предназначена для состояния избыточной питта доши. Она представляет собой очищение кишечника.

Вирья: действие пищи или лекарственного растения и его влияние на систему пищеварения. Обычно вирья подразделяется на согревающее или охлаждающее воздействие.

Вишада: ясный.

Вишвабхесадж: универсальное лекарство, имбирь.

Вишневый концентрат: концентрированный вишневый сок, в бутылках.

Выпекание на больших высотах: если *вы* живете на высоте 1500 м над уровнем моря или выше, вам нужно уменьшать количество пекарского порошка или соды, которое указано в рецепте. Можно взять не целую чайную ложку дрожжей с горкой, а чуть меньше чайной ложки. Если потребуется убавить более заметно, это обычно указано в тексте рецепта. Я сама предпочитаю пекарские порошки без алюминия, что гораздо лучше для здоровья и безопаснее.

Грибы шиитаки: продаются в свежем или сушеном виде, в азиатских продуктовых лавках или магазинах натуральных продуктов. Классический китайский черный гриб.

Гуна: одно из двенадцати свойств или качеств. См. также махагуна.

Гуру: тяжелый.

Гхи: очищенное сливочное масло, играет очень большую роль в аюрведической кулинарии и медицине. Используется в терапевтических целях, для улучшения течения жидкостей по организму.

Гхрита: лекарственное гхи, приготовленное с добавлением различных трав.

Дал: любой лущеный горох или бобовые в индийской кулинарии. Кроме того, индийский суп, сделанный из лущеных бобовых или гороха. Действие дала бывает разным на разных людей, но обычно лущеный дал чуть больше сушит организм, чем цельные вымоченные или пророщенные бобовые.

Двойная доша: западный термин, обозначающий человека, в конституции которого преобладают две доши - например, вата-пита, питта-капха или капха-питта.

Джала: вода, свойство.

Доша: основная биологическая энергия или структура, согласно аюрведической анатомии. Существует три основных доши: вата, питта и капха, которые поддерживают жизнь в теле. Они ежедневно циклически движутся и выполняют роль проводников и связующих звеньев между основными тканями (дхату) и мала (отходами жизнедеятельности организма). Ключ к здоровью - гармония и баланс между тремя дошами. Кроме того, они определяют физическое состояние человека в момент его рождения.

Драва: жидкость.

Дракша: широко распространенное аюрведическое травное вино, приготовленное из виноградного сока, изюма и пряностей. Предназначено для оживления тела и укрепления агни.

Дхату: семь основных тканей организма, согласно аюрведической анатомии. Их еще называют "сохраняющимися структурами", что означает, что они всегда сохраняются в теле, чтобы поддерживать его в здоровом состоянии. К дхату относятся - раса, ракта, *мамса*, *меда*, астхи, маджа и шукра/артав.

Заменитель яиц: вещество, выполняющее функции яиц, особенно в печеных продуктах. Изготавливается из картофеля, тапиоки, лактата кальция, карбоната кальция, лимонной кислоты и углеводов.

ной смолы. Не содержит молочных продуктов, консервантов или искусственных ароматизаторов. Еще один вид заменителя яиц изготавливается из льняных семян. Чтобы приготовить такой заменитель, следует размолоть 1 столовую ложку целых семян льна в блендере или кофемолке до мелкого порошка. Высыпать порошок в 1/4 стакана холодной воды в небольшую кастрюлю, затем довести до кипения. Кипятить в течение 3 минут, постоянно помешивая. Вода загустеет. Снять с огня и немного остудить. 1 столовую ложку такой смеси можно использовать вместо 1 яйца в любом рецепте. Лен не может полноценно заменить яйца в выпечке, но, тем не менее, все равно нормально подходит для оладьев, блинов, печенья или несложного хлеба. Этот совет основан на рекомендациях из книги "Рецепты выпечки для аллергиков" Ханны Крюгер (Hanna Kroeger), Если вы собираетесь приготовить больше заменителя, соблюдайте те же пропорции: 1 часть льняных семян на 3 части воды.

Имбирь: отличная пряность, стимулирующая огонь пищеварения, особенно когда ее употребляют в свежем виде. Продается в продуктовом отделе любого супермаркета.

Йогурт: сквашенный молочный продукт, обычно изготавливается из коровьего молока. Он считается продуктом брожения. Чтобы приготовить йогурт в домашних условиях, доведите до кипения 3 стакана свежего коровьего молока, вскипятите еще от 30 секунд до 1 минуты, снимите с огня и остудите до комнатной температуры. Добавьте 1/2 стакана йогурта с активными культурами *L. acidophilus*; тщательно перемешайте деревянной ложкой. Накройте смесь молока и йогурта (лучше всего подойдет стеклянная миска с крышкой) и поставьте в теплое место, возле радиатора или у плиты, или заверните в спальный мешок или одеяло. Через 36-48 часов йогурт будет готов. Можно также купить набор для приготовления йогурта, в который будут входить специальные контейнеры и нагревательное устройство. Точно таким же способом можно приготовить соевый йогурт, используя соевое молоко и промышленную соевую йогуртовую культуру, или взять йогурт из коровьего молока в качестве "родительской" культуры.

Каменная соль: стимулирует огонь пищеварения, часто используется в аюрведических растительных лекарственных рецептах.

Более эффективна для этих целей, чем морская соль или прочие виды соли. Каменную соль можно часто найти в индийских продуктовых лавках, иногда под этикеткой "черная соль".

Капха: доша или конституция с преобладанием элементов земли и воды.

Кардамон: сладкая специя, успокаивающая все три доши, обладающая несколько согревающим действием. Продается в отделе специй и пряностей в большинстве супермаркетов.

Карма: действие или его результат.

Кату: острый вкус.

Катхина: твердый.

Кашайя: терпкий вкус.

Кичади: целебное блюдо из бобов мунг, риса басмати, овощей и специй. Одно это блюдо может прекрасно служить целым обедом или ужином.

Кориандр (семена): охлаждающая специя, которая помогает выводить газы и поддерживает пищеварение. Особенно полезна для людей с конституцией питта. Листья кориандра широко известны как кинза или китайская петрушка. Очень просто выращивать.

Корица: распространенная, сладкая и теплая пряность, полезная для стимуляции пищеварения и подходящая для любой доши (в умеренных количествах). Продается в отделе специй любого продуктового магазина.

Коричневый рис: питательный цельный злак. Поскольку он тяжелее, чем басмати, обычно рекомендуется питаться коричневым рисом только при хорошем пищеварении и сильном агни. Продается в магазинах натуральных продуктов, а в последнее время - иногда и в супермаркетах.

Кумин (семена): распространенная и недорогая пряность, которая улучшает пищеварение и успокаивает все три доши. Кумином часто злоупотребляют (в смысле вкуса, и в этом случае вас некоторое время будет от него воротить).

Кунжутное тахини: молотые семена кунжута. Лучше покупать их в виде сырого тахини. Богаты кальцием, витаминами группы В и железом. Обладают согревающим и приземляющим свойством. Особенно полезны для ваты, в небольших количествах не причинят вреда людям с конституцией питта или капха. Я предпочитаю тахини в бутылках, а не консервированное. Тахини продается в магазинах натуральных продуктов или ближневосточных продуктовых лавках.

Куркума: распространенная пряность ярко-желтого цвета, очень полезна для очищения крови и улучшения усвоения белков.

Кхара: грубый.

Лавана: соленый вкус.

Лагху: легкий.

Маджа: отходы жизнедеятельности организма - моча, кал и пот.

Мадхура: сладкий вкус.

Макаронны из кукурузной муки: спагетти, лапша и другие макаронные изделия, приготовленные полностью из кукурузной муки. Отличная альтернатива пшеничным макаронам, подходящая для людей с конституцией капха и с повышенной чувствительностью к пшенице.

Мамса: мышечная ткань, один из дхату.

Манда: медленный.

Марма: энергетическая точка на теле, используется при акупунктуре.

Масур-дал: красная чечевица, продается в магазинах натуральных продуктов или в индийских и ближневосточных продуктовых лавках.

Махагуна: три основных свойства ума: саттва, раджас и тамас.

Медас: жировая ткань, один из дхату.

Метхи: листья шамбалы, которые легко вырастить самостоятельно. Продаются в индийских продуктовых лавках летом. Полезны для вычищения из организма амы, но обладают и согревающим действием.

Мисо: соленая забродившая паста из соевых бобов. Ее часто готовят вместе со злаками, например, рисом или ячменем. Продается в азиатских продуктовых лавках и магазинах натуральных продуктов. В аюрведической кулинарии мисо можно использовать изредка.

Мочегонное: увеличивает мочеиспускание.

Мруду: мягкий.

Мука из коричневого риса: продается в некоторых магазинах натуральных продуктов. Эта мука грубая, сухая, тяжелая и очень питательная. Она больше раздражает вату и питту, чем мука из белого риса или индийского риса. Ее тяжесть создает проблемы и для капхи, если использовать ее в качестве главной муки. Лучше всего добавлять, в небольших количествах, к другим видам муки.

Мунг: мелкие бобы зеленого цвета, растущие в Индии. Важнейший атрибут аюрведической кулинарии. Мунг используется целиком или пророщенным, в приготовлении супов и вторых блюд. Его можно приобрести в индийских, азиатских или обычных продуктовых магазинах.

Мунг-дал: лущеный вариант бобов мунг, иногда его называют "желтый дал". После лущения мунг напоминает мелкий желтый лущеный горох. Продается в индийских продуктовых лавках и некоторых магазинах натуральных продуктов.

Насья: прием лекарственных трав и масел через нос - например, масла аира, которое прочищает застарелый насморк.

Ним: листья, *Azadirachta indica*, иногда можно встретить в отделе замороженных продуктов в индийской лавке. Горькое индийское растение, успокаивающее питту и капху. В свежем виде оказывает гораздо более сильное действие, чем в сушеном.

Оджас: наша энергетическая оболочка, аура, защитный слой для жизни.

Окастмья: диеты или образы жизни, которые, благодаря регулярному следованию им, перестали приносить здоровью человека вред или быть опасными.

Орегано: распространенная западная специя, хорошо стимулирует пищеварение. Слегка согревает, чуть острая на вкус. Продается в отделе трав и специй в любом супермаркете.

Пальмовый сахар: золотисто-коричневый индийский подсластитель, продается в индийских продуктовых лавках. Внешне напоминает комки влажного коричневого сахара, по вкусу чем-то похож на патоку.

Панир: мягкий творожный сыр, который можно самостоятельно приготовить дома. Лучше питаться паниром лишь время от времени, не чаще одного раза в месяц, даже тем, у кого сильный огонь пищеварения. Панир - прохладный, кислый и тяжелый продукт, и потому он не рекомендуется людям со слабым агни. Лучше всего он подходит для людей с конституцией вата. Чтобы приготовить панир, возьмите 1 л свежего сырого молока и кипятите его примерно пол-минуты. Пока над молоком еще поднимается пена, снимите его с огня и добавьте 1 столовую ложку свежесжатого лимонного сока. Оставьте кастрюлю на 5-10 минут, затем вылейте в дуршлаг, накрытый марлей. Марли должно быть достаточно, чтобы завернуть и завязать в узел. Остаток жидкости представляет собой сыворотку, которую можно использовать в приготовлении выпечки. Дуршлаг можно поставить на большую кастрюлю еще на час, чтобы панир остыл, и стекла вся вода. Затем не слишком крепко

завяжите марлю, тщательно отожмите панир, развяжите марлю и помесите сыр 5-6 раз. Придавите его руками, накройте и поставьте в холодильник остывать на 5-8 часов. Использовать немедленно. У вас получится около 170 г панира.

Панча махабхута: пять великих элементов - эфир, воздух, огонь, вода и земля, которые пронизывают собой все сущее.

Панча-карма: пятиступенчатая процедура очищения в аюрведе - вамана, виречана, басты, насыя и ракта мокша. Считается одной из колонн, поддерживающих здоровье, вместе с правильным питанием и образом жизни.

Пиппали: индийский длинный перец, отлично стимулирует пищеварение, обладает омолаживающим действием. Искать его следует в индийских продуктовых лавках или аюрведических центрах.

Питта: доша или конституция с преобладанием элементов огня и воды.

Прабхау: особое действие или особенная сила лекарственного растения или продукта, которая выходит за рамки обычных правил, применимых к такого рода растениям.

Пракрути: основная природа; также - наша биологическая конституция, которая определяется в момент рождения.

Прана: жизненная сила Вселенной.

Пранаяма: простой набор ежедневных дыхательных упражнений, помогает уравновешивать внутреннюю энергию и здоровье.

Прапака: обычный процесс пищеварения, который проходит через различные стадии преобразования и вывода избытка дош вместе с отходами тела.

Прасад: благословенная пища.

Притхви: земля, один из элементов.

Раджас: свойство ума, которое пробуждает энергию и действие. Стремление к творчеству.

Раджасическое: продукт или действие, увеличивающее раджас. К примеру - маринады, сыр, чеснок, перец.

Ракта: кровь, один из дхату.

Ракта Мокша: древняя методика кровопускания, составная часть Панча-кармы. Считается действенным средством в Сушруте, однако, получает негативный отзыв в Чараке.

Рам: бог-герой, участник индийского эпоса "Рамаяны".

Раса: вкус. Также: чувство. Также: один из дхату, связанный с плазмой и лимфой.

Расаяна: продукты, обладающие омолаживающим действием и продлевающие жизнь. К примеру - инжир.

Риг Веда: древнейшее писание Индии.

Рикотта: мягкий сыр, который относительно несложно приготовить в домашних условиях. Следуйте той же процедуре, что и с приготовлением панира (см. соотв. статью Словаря), но остановитесь перед последним отжимом и замесом. Когда сыр уже отлежался в дуршлаге в течение часа - он готов. Рикотта обладает схожими с паниром питательными свойствами, но она немного легче и проще для усвоения, и даже еще лучше влияет на вату. Следуя этому рецепту, можно приготовить около 170 г рикотты; этот сыр следует использовать незамедлительно. Приготовьте двойную порцию рикотты, если вы собираетесь использовать ее для "Соуса для макарон с орегано".

Риши: индийские мудрецы древности, путеводный свет аюрведы.

Рукша: сухой.

Садхана: духовный процесс.

Самкья: философская школа, которая оказала значительное влияние на аюрведическую медицину.

Сандра: густой.

Саттва: свойство ума, которое пробуждает ясность, гармонию и баланс. Потребность в пробуждении и в воображении.

Саттвический: продукты или деятельность, которая усиливает саттву. Большинство свежих фруктов, овощей, злаков и бобовых относятся к саттвической категории продуктов.

Сведана: аюрведическая терапия, которая является подготовительной процедурой перед Панча-кармой. Представляет собой стимуляцию потоотделения, при помощи которого начинается движение амы, которую, таким образом, можно вывести из организма.

Сироп из коричневого риса: солодовый подсластитель, который продается в магазинах натуральных продуктов. Обычно его делают из риса, с добавлением небольшого количества ячменя. В "традиционном варианте инь" используется только рис.

Сита: прохладный (по температуре или действию, как луна). Также: богиня, спутница Рама.

Слакшна: худой.

Снигда: жирный.

Соевое молоко: напиток, сделанный из соевых бобов. Можно приготовить его в домашних условиях или приобрести в промышленной упаковке. Надпись на упаковке соевого молока "обезжиренное" обычно вводит покупателей в заблуждение; это обыкновенное соевое молоко, разведенное водой, что можно сделать самостоятельно. Упакованное соевое молоко обладает более рад-жасическими свойствами, чем свежее.

Стхира: неподвижный.

Стхула: грубый.

Суканат: натуральный выпаренный сок сахарного тростника, напоминающий по структуре и вкусу коричневый сахар, но более чистый. Это не дешевый, но полезный подсластитель, особенно если вы только начинаете отказываться от продуктов с сахаром. В аюрведической лечебной диете не рекомендуется употреблять его на постоянной основе; скорее он подходит для редких случаев.

Сукшма: тонкий.

Сушрут Самхита: один из трех величайших аюрведических трактатов, которые дошли до наших дней. Написан около 600 г. до н.э. В нем содержится немало сведений об аюрведической хирургии.

Тамаринд: бобовая паста кислого вкуса, которая продается в индийских продуктовых лавках.

Тамас: свойство ума, которое стимулирует тьму, инерцию, отторжение и приземление. Потребность остановиться.

Тамасический: продукты или деятельность, которая усиливает тамас. Некоторые примеры - замороженные продукты, пища, приготовленная в микроволновой печи или жареная во фритюре.

Теджас: сущность космического огня, стоящая в основе умственной деятельности, которая через посредство оджаса передается в желудочно-кишечный тракт.

Тикта: горький вкус.

Тофу: Легкий белый свернувшийся соевый продукт, который можно приготовить самостоятельно или приобрести в промышленной упаковке, обычно в охлажденном виде, в магазине натуральных продуктов, азиатской продуктовой лавке или в супермаркете. В аюрведической кулинарии используется изредка.

Тридоша: совместная деятельность трех дош - ваты, питты и капхи.

Тридоши: вещества или деятельность, которые оказывают успокаивающее действие на все три доши. Пример - такие продукты, как рис басмати, спаржа, кичади или гхи, а также такие процедуры, как пранаяма.

Трипхала: полезная аюрведическая лекарственная смесь трав, которую используют для очищения и омоложения организма. Продается в аюрведических центрах и в некоторых магазинах специй.

Тулси базилик: священный базилик, очень высоко ценится в Индии. Его легко вырастить из семян, и сейчас иногда можно встретить растущим в горшках в американских детских садах. Родственник итальянского сладкого базилика, но обладает совершенно другим вкусом.

Тур-дал: желтый индийский дал, который по виду напоминает желтый лущеный горох. Также его иногда называют тувар-дал или архар-дал. Он достаточно сильно раздражает питту и вызывает воспалительные процессы.

Урад-дал: лущеный и колотый он по цвету напоминает слоновою кость. Представляет собой мелкие бобы, черные в неочищенном виде, которые также называют черной чечевицей. Урад-дал отличается неповторимым ароматом, обладает теплым и приземляющим действием. Он особенно хорошо успокаивает вату, если употреблять его в небольших количествах. Можно найти в индийских продуктовых лавках.

Ушна: горячий (по температуре или по действию).

Хинг: асафетида, индийская специя с сильным запахом, обладает согревающим действием. Используется для нейтрализации свойств некоторых продуктов, вызывающих газы, в частности, бобовых. Успокаивает вату. Продается в индийских продуктовых магазинах, а также в некоторых магазинах специй и натуральных продуктов. Часто смешана с пшеничной или рисовой мукой.

Чала: движущийся.

Чана-дал: лущеный вариант кхала-чана, индийского турецкого горошка. Чана-дал успокаивает питту и капху. Его можно найти в индийских продуктовых магазинах.

Чapati: индийские плоские лепешки из бездрожжевого теста, обычно из пшеничной муки. Иногда их называют роти или ротали.

Чарак Самхита: один из классических аюрведических трактатов, написанный около 700 г. до н.э. Для аюрведических специалистов и по сей день остается одним из важнейших источников авторитетной информации.

Шафран: приятная (и дорогая) пряность желтого цвета, которая успокаивает все три доши. Обычно ее не нагревают, а добавляют в уже готовое блюдо. Саттвическая специя.

Шрота: канал для жизненной энергии, согласно аюрведической анатомии. По этим каналам внутри организма перемещается энергия. Размеры каналов бывают разными - от микроскопических до значительных.

Шукра: мужская репродуктивная ткань, один из дхату.

Яблочный концентрат: бутилированный концентрированный яблочный сок, отличный натуральный подсластитель, который продается в магазинах натуральных продуктов или в аптеках. Оказывает успокаивающее действие на питту и капху (когда применяется в умеренных количествах), и, чаще всего, не слишком сильно раздражает вату.

Продукция компании "АЮРВЕДА ПЛЮС"



"Дабур ЧАВАНПРАШ Авалеха Специаль" — натуральный продукт из 50 лекарственных трав и природных минералов. Обеспечивает организм основными витаминами и микроэлементами, приводит в равновесие состояние нервной, иммунной и эндокринной системы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, усиливает антиоксидантную защиту организма, улучшает обмен веществ, обладает иммуномодулирующим, адаптогенным, стресс-протекторным и общеукрепляющим действием.

ЧАВАНПРАШ – Евро (не содержит сахара). Предназначен для больных сахарным диабетом.



ТРЕНИМ – эффективное противовоспалительное, жаропонижающее, антисептическое, иммуномодулирующее, гиполлипидемическое средство. Применяется при воспалительных и микробных кожных заболеваниях (нейродермит, псориаз, фурункулез, угревая сыпь и пр.) сахарном диабете 2 типа, хронических инфекциях.



ТРИФАЛА ГУТТУ -уникальная аюрведическая композиция из пяти трав, оказывает сильное очищающее и детоксицирующее действие на организм. Рекомендована при заболеваниях ЖКТ, гнойничковых заболеваниях кожи, суставных и обменных проявлениях подагры, хронических бронхитах, нарушениях обмена веществ.

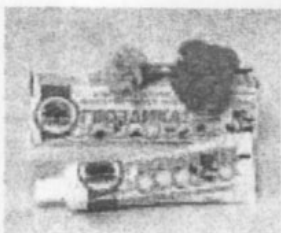


"ТРАНРУЖЕ" — натуральный соевый лецитин для нормализации нервной и психической деятельности организма. Лецитин улучшает память (препятствует истощению нервных клеток при стрессах и психоэмоциональных перегрузках), повышает выносливость организма и способствует усвоению витаминов. Рекомендуется для профилактики и комплексного лечения атеросклероза, сахарного диабета, ожирения, хр. гепатита, холецистита, рассеянного склероза, псориаза и др. системных заболеваний.



"ИНДРА-ШАКТИ"

"Индра-шакти" незаменима в тех случаях, когда нужно избавиться от атеросклероза, сахарного диабета, ожирения, дисбактериоза, желчекаменной болезни, длительных запоров, хронических холециститов и гепатитов различной этиологии, заболеваний женских репродуктивных органов, системных дерматитов.



ЗУБНЫЕ ПАСТЫ "Dr. Varga"

Созданы на основе древних рецептов специально для обитателей больших промышленных городов. Полностью натуральные, не обладающие никакими побочными эффектами. Являются настоящей панацеей для полости рта.



Косметика компании "Шахназ Гербалз"

Косметологическая коллекция компании "Шахназ Гербалз" — это замечательное соединение древней народной аюрведической традиции Индии и новейших достижений западной косметологии, дающая уникальные результаты.



КОСМЕТИКА "БИОТИК"

Натуральные средства "Биотик" основаны на достижениях созданной пять тысяч лет назад науки Аюрведа и современной швейцарской косметической технологии.

Подробнее об этой аюрведической продукции вы можете узнать по телефону:

(812) 324-54-33.