

Ашвани Вишвамित्रа

Аюрведа о питании



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 291.8
ББК 86.2
А98

Ашвани Вишвамित्रа

Аюрведа о питании / Ашвани Вишвамित्रа —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 77 с.

ISBN 978-5-532-97256-8

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

ISBN 978-5-532-97256-8

© Ашвани Вишвамित्रа, текст, 2020
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Введение	7
Необходимый инвентарь	8
Необходимые продукты и специи	10
Специи	11
Орехи и семена	13
Жиры	14
Рис и бобовые	15
Крупы, мука и т. д.	16
Сладости	17
Сухофрукты	18
Свежие продукты	19
Молочные продукты	20
Выбор продуктов	22
Лучшие из видов продуктов:	24
Худшие из продуктов:	25
Вредные сочетания	26
Наиболее частые комбинации, являющиеся вируddха – несовместимыми:	27
Аюрведа и питание по Дошам. Правила и исключения	28
Описание вкусов	30
Сладкий вкус (Мадхура Раса, Сваду Раса)	31
Кислый вкус (Амла Раса)	32
Солёный вкус (Лавана Раса)	33
Горький вкус (Тикта Раса)	34

Острый вкус (Кату Раса, Ушна Раса)	35
Вяжущий вкус (Кашайа Раса)	36
Какие вкусы успокаивают или усиливают Доши	37
Продукты сладкого вкуса	38
Продукты кислого вкуса	38
Продукты солёного вкуса	38
Продукты горького вкуса	38
Продукты острого вкуса	38
Продукты вяжущего вкуса	39
Продукты, лучше всего ослабляющие и приводящие Доши в их равновесное состояние	39
10 правил здорового питания	41
Как не навредить себе едой?	43
Примерные меню по Дошам	45
Меню для людей вата-конституции (зимний вариант)	47
Завтрак	47
Перекус	47
Обед	47
Ужин	47
Меню для людей вата-конституции (летний вариант)	48
Завтрак	48
Перекус	48
Обед	48
Ужин	48
Меню для людей питта-конституции (зимний вариант)	50
Завтрак	50

Перекус	50
Обед	50
Ужин	50
Меню для людей питта-конституции (летний вариант) . .	51
Завтрак	51
Перекус	51
Обед	51
Ужин	51
Меню для людей капха-конституции (зимний вариант)	53
Завтрак	53
Перекус	53
Обед	53
Ужин	53
Меню для людей капха- конституции (летний вариант)	54
Завтрак	54
Перекус	54
Обед	54
Ужин	54
Аюрведа о вегетарианстве	55
Аюрведа о питании по дням недели	57
Понедельник – под управлением Луны	58
Вторник – под управлением Марса	59
Среда – под управлением Меркурия	60
Четверг – под управлением Юпитера	61

Пятница – под управлением Венеры	62
Суббота – под управлением Сатурна, день очищения . . .	63
Воскресенье – под управлением Солнца	64
7 рецептов аюрведической кухни	65
1.Масло гхи	66
2.Кхир	68
3.Сабджи (блюдо из тушёных овощей)	69
4.Дахи (Йогурт)	70
5.Ореховая помадка	71
6.Паратха (слоеный хлеб из пшеничной муки)	72
7.Панир – Сыр (домашний) из молока	73
Читайте также:	75

Введение

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

Рассмотрим с позиции Аюрведы различные аспекты приготовления и употребления пищи.

Необходимый инвентарь



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



Необходимые продукты и специи



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