



Мария Невельсон

# АЮРВЕДА

Вкусный путь к здоровью



хлеб\*соль®  
Москва 2019

УДК 641.55  
ББК 36.997  
Н40

**Невельсон, Мария Александровна.**

Н40 Аюрведа. Вкусный путь к здоровью / Мария Невельсон. – Москва : Эксмо, 2019. – 128 с. : ил. – (Кулинарное открытие).  
ISBN 978-5-04-095910-5

Как вы чувствуете себя в течение года? Как и многие из нас, осенью вы наверняка ощущаете упадок энергии, из последних сил переживаете зиму, по весне хватаете простуду и надеетесь хотя бы летом пожить счастливо и беззаботно. Почему так происходит? Возможно, в вашем организме нарушен баланс, и ему нужно другое питание. Но как понять, что нужно именно вам? Аюрведа ответит на этот вопрос. Каждой конституции тела для гармонии нужна разная пища, и то, что подходит одному человеку, может не подойти другому. С помощью этой книги вы сможете понять, чего не хватает вашему организму, и восполнить эту нехватку с помощью еды и специй. При этом здесь вы не найдете редких ингредиентов, сомнительных сочетаний и сложных инструкций. Все доступно, просто и очень вкусно.

**УДК 641.55  
ББК 36.997**

**ISBN 978-5-04-095910-5**

**© Невельсон М. А., текст, фото, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019**

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	6
Что такое Аюрведа? .....	8
Понятие о пяти элементах .....	10
Знание о дошах .....	11
Свойства продуктов.....	14
Шесть вкусов .....	16
Обед по правилам Аюрведы.....	20
Сезонность в питании.....	21
Культивируйте свое пищеварение .....	24
Базовая коллекция пряностей .....	27
Рекомендации по питанию, которые подойдут всем .....	28
Мифы, связанные с аюрведическим питанием.....	30

## Раздел 1. БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Смеси пряностей для разных дош .....	35
Чай по сезонам.....	36
Кокосовый йогурт.....	39
Соус «Цезарь».....	40
Цитрусовый авокадо-соус.....	41
Томатный чатни .....	42
Базиликово-мятный песто.....	44
Соус «Чесночная тахини» .....	45
Пряные овсяные крекеры.....	47
Овощной бульон .....	48
Каши по сезонам.....	51

## Раздел 2. СУПЫ

Супы по сезонам .....	55
Минестроне.....	56
Морковно-имбирный суп .....	59
Суп для здорового пищеварения .....	60
Чаудер с лососем .....	63
Гаспачо с авокадо .....	64
Тыквенно-чечевичный суп .....	67

## Раздел 3. САЛАТЫ

Салат с рукколой, гранатом и фисташками .....	71
Табуле с киноа .....	72
Рыночный салат .....	75
Теплый салат с пастой .....	76

## Раздел 4. ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Пряный рис с изюмом и брокколи.....	80
Чечевичное карри с йогуртовой заправкой.....	83
Курица в апельсиновом маринаде .....	84
Лепешки нутовые .....	86
Лепешки картофельные .....	87
Лепешки со шпинатом .....	87
Форель с базиликовой гремолатой и с зеленым салатом.....	88
Стейк из цветной капусты с соусом «Чесночная тахини».....	91
Гречка с овощами и специями .....	92
Фаршированный перец и салат из корнеплодов .....	95
Паштет из тунца .....	96

## Раздел 5. СЛАДКОЕ И НАПИТКИ

Домашняя гранола.....	100
Батончики с шоколадным ганашем.....	103
Морковная халва.....	104
Авокадо-лаймовый мусс .....	107
Мягкое печенье к чаю.....	108
Греческий апельсиновый пирог.....	111
Гречневые панкейки с цитрусовым медом.....	112
Кокосовое золотое молоко .....	115
Аюрведическое какао.....	116
Чай для хорошего пищеварения .....	119
Пряный манговый ласси .....	120
Вода, настоянная на ягодах, травах и фруктах.....	123
Пряный кофе в турке .....	124
Указатель .....	125



## От автора

Аюрведа появилась в моей жизни больше пяти лет назад. Я отчаянно искала чудо-средство от всех бед, и однажды в мои руки попала книга на тему Аюрведы и детского здоровья. Я вчитывалась в каждую строчку и старалась понять любое непонятное мне слово, потому что боялась упустить что-то важное. Уже тогда я поняла, что найду ответы на многие вопросы, которые давно ищу. Надо только постараться и погрузиться в данную тему. Самым приятным для меня было то, что интуитивно все укладывалось в мои представления об устройстве мира и человека, просто я впервые встретила этому подтверждение. Аюрведа объясняла, почему мы все разные, как научиться разбираться в собственных особенностях, как влияет питание на наше здоровье, почему питание должно подбираться индивидуально каждому и многое другое. Одна книга сменяла другую. Статьи и видео в интернете, затем курсы по Аюрведической медицине, кулинарии и пульсодиагностике привели меня к четкому пониманию: Аюрведа – это путь к здоровью! Золотую таблетку от всех бед я не нашла, но обрела гораздо больше.

Любовь к приготовлению еды для своей семьи увела меня в более детальное изучение темы Аюрведической кулинарии. Мне стало интересно экспериментировать на кухне и готовить не только вкусные, но и полезные блюда. Я видела взаимосвязь

между питанием детей и тем, как они себя чувствуют. Научилась с помощью питания корректировать малейшие признаки болезни и влиять на настроение. Это оказалось не только полезно, но и увлекательно. Я не внедряла резко все рекомендации в жизнь, а аккуратно вводила все новые и новые привычки, которые медленно, но верно меняли наши устои. И результат не заставил себя ожидать! Дети стали значительно реже болеть, а наше с супругом самочувствие улучшилось.

Я до сих пор в постоянном изучении данной темы. Что-то меняю, что-то нам подходит, а что-то совсем нет. Не боюсь экспериментировать и пробовать новое. Важно понимать, что Аюрведическое питание – это в первую очередь индивидуальный подход к каждому человеку. Не нужно бояться сделать что-то не так, надо пробовать и наблюдать за своим самочувствием, это лучший показатель того, что вы на верном пути!

Я буду рада, если эта книга станет для вас маленьким проводником в это увлекательное путешествие! Я писала ее с большой любовью и благодарностью ко всем, кто ее приобретет. Вложила в нее свою любовь к кулинарии и частичку себя. Теоретическая часть содержит только базовые знания, без сложных терминов и нюансов. А рецепты подобраны так, чтобы каждый смог взять что-то для себя на свою кухню. Ведь практическое применение знаний – это то, ради чего написана данная книга. Без поддержки моей семьи это было бы невозможно. Они моя опора, поддержка и любимые экспериментаторы – такие же, как и я.



Для более глубокого понимания особенностей аюрведического питания я попросила дипломированного специалиста и практика прокомментировать некоторые рецепты, данные в этой книге. Расаприя (такое имя дал ей духовный Учитель) сочетает в себе множество положительных качеств: женственность, очарование, любовь к своему делу и профессионализм. Если мой подход больше основан на практике и экспериментах, то ее – на более детальном изучении основ Аюрvedы. Ее комментарии дадут ответы на вопросы, которые у вас могут еще остаться. Я очень благодарна Расаприи за проделанную работу и вложенную в это душу, она, так же как и я, по-другому не может.

## Что такое Аюрведа?

Что же такое Аюрведа? Загадочное слово с восточными нотками означает «наука о жизни». И это действительно настоящая наука, которой уже более 5000 лет. Она включает в себя самые разные направления, например: психологию, траволечение, гирудотерапию, диетологию, астрологию, хирургию, работу с чакрами и энергией, общую терапию и многое другое. Аюрведа описывает устройство этого мира и взаимосвязь макрокосмоса и микрокосмоса, т. е. человека. Она объясняет, как природные процессы влияют на нас и почему важно быть с ними в едином ритме. Лунные циклы, приливы и отливы, смена сезонов — все это отражается на нас, независимо от того, следим мы за этими процессами или нет.

Баланс — это ключевое понятие в Аюрведе. Это то, к чему она призывает нас стремиться, и то, что необходимо постоянно поддерживать. Баланс не бывает статичным и постоянным, так как на нас всегда влияют внешние и внутренние факторы, которые могут выводить из равновесия. Самое важное, что Аюрведа дает каждому инструменты для

достижения баланса. Подход должен быть многогранным и всесторонним, но каждый находит для себя что-то, что будет ему наиболее близко.

Одно из важных направлений — это аюрведическая кулинария. Аюрведа описывает качества продуктов и их влияние на нас. Оказывается, диета, которой мы придерживаемся, это больше, чем просто вкусная еда, — это лекарство! Правильно подобранный рацион может изменить нашу жизнь в лучшую сторону, и наоборот, неправильное питание может привести к болезни. Для этого необходимо понимать взаимосвязь между тем, что мы едим, и своим самочувствием.

В этой книге я постараюсь приоткрыть для вас основные тайны аюрведического питания, которые дадут вам базовые знания подхода к индивидуальному питанию. Этого будет недостаточно для глубокого изучения данной темы, но даст первый толчок к ее пониманию.

Древние знания стали доступны каждому, и наша главная задача — использовать их с умом, во благо своему здоровью.

### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ КУЛИНАРИИ

**Жить в едином ритме  
с Природой**  
.....

**Заботиться о своем  
пищеварении**  
.....

**Знать свою  
индивидуальную  
конституцию**  
.....

**Относиться к питанию  
осознанно**

Главный показатель того, что питание подобрано правильно, – вы чувствуете себя бодрым, активным, находитесь в приподнятом настроении и с достаточным уровнем энергии. К этому нужно стремиться всегда!

Аюрведическое питание – это увлекательное путешествие в мир вкусов, пряностей, качеств продуктов, сезонности, Огня пищеварения и многого другого. Это путь, который ведет нас к здоровью, к которому все так стремятся. Он учит чувствовать себя, наблюдать за процессами, которые

происходят вокруг и внутри нас. С помощью питания мы можем корректировать свое состояние – улучшать самочувствие, снимать стресс, менять настроение, устранять проблемы со здоровьем. Это не единственный способ решения проблем, но значительная часть комплексного подхода.

Аюрведическое питание не приемлет догм и строгих установок – оно очень пластично и легко подстраивается под каждого из нас. Но существуют рекомендации, которые подходят абсолютно всем, я о них буду рассказывать дальше.





## Понятие о пяти элементах

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему мы все такие разные? Почему одни уравновешены в любой ситуации, а других легко выбить из колеи? Почему одни набирают вес только от одного взгляда на пирожное, а другие могут есть эти самые пирожные в любое время и ни на грамм не поправляются? Очевидно, что мы разные, но именно Аюрведа дает этому простое и логичное объяснение.



Наше тело – пространство (**Эфир**) для пищи, органов, костей и даже мыслей. **Воздух** дает нам возможность двигаться, совершать необходимые действия, думать и просто моргать. **Огонь** проявляет себя как метаболизм и любые обменные процессы в организме. **Вода** наполняет нас всеми необходимыми жидкостями, такими как кровь и лимфа. А **Земля** – это основа на которой все держится: клетки, ткани, кости.

Сочетание этих элементов очень индивидуально, и невозможно встретить двух одинаковых людей. Это и делает нас такими разными не только по конституции, но и по характеру. Именно на этих

особенностях и строится Аюрведическое питание – мы все уникальны и каждому необходим свой подход.

Любой продукт также состоит из пяти элементов. Так, в моркови преобладают Огонь и Земля – она яркая и плотная. А в салатных листьях много Эфира и Воды – они легкие и сочные. Авокадо – точно «земной» продукт: плотный (Земля) и маслянистый (Вода). Понаблюдайте за привычными вам продуктами, и вы со временем научитесь сами определять, какие элементы доминируют в них.

Для того чтобы лучше понимать, что же нам подходит, необходимо разобраться в себе. Какие элементы в нас преобладают?

# Знание о дошах

Доши – это силы, которые управляют всеми нашими физическими и ментальными процессами. Мы родились с уникальным соотношением дош, которого больше нет ни у кого другого, и наша задача – всегда стремиться к их балансу. Именно это и есть путь к здоровью.

Когда доши находятся в балансе – мы чувствуем себя здоровыми и счастливыми на всех уровнях жизни. Когда баланс сил нарушен и одна или несколько дош выходят из равновесия – это доставляет нам немало неприятностей.

В каждом из нас присутствуют все три доши в разном соотношении. Каждая из дош в разные моменты жизни и даже в течении дня могут себя проявлять по-разному – быть активнее или пассивнее.

Наблюдение за внутренним состоянием позволит нам вовремя скорректировать питание или что-то изменить в режиме дня, чтобы компенсировать изменение соотношений дош.

Для определения доминирующей доши необходим визит к доктору Аюрведы, который проведет общий осмотр, пообщается с вами и продиагностирует ваш пульс. В интернете и в книгах по Аюрведе существует множество тестов, которые можно пройти. Они не дадут вам точной картины, но по их результатам можно узнать себя лучше. Я предлагаю пройти несколько разных, чтобы картина была более точная. А ниже я дам краткое описание трех дошам, чтобы вы смогли ориентироваться на них при прочтении рецептов.

## ДОШИ ОБРАЗУЮТСЯ ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ, КОТОРЫЕ УСИЛИВАЮТ ДРУГ ДРУГА:



## ЧТО МОЖЕТ ВЫВЕСТИ ДОШУ ИЗ РАВНОВЕСИЯ:

- Неправильный образ жизни
- неподходящее питание
- неподходящий климат
- Стресс
- Отсутствие баланса между работой и отдыхом
- Несоблюдение режима сна и бодрствования
- Чрезмерное или полное отсутствие физической нагрузки
- И многое другое

## АКТИВНОСТИ ДОШ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

**Вата-доша** – рассвет и закат

**Капха-доша** – утро и вечер

**Питта-доша** – полдень и полночь

### ВАТА-ДОША

#### *Энергия движения*

По свойствам Вата-доша такая же, как Воздух и Эфир – холодная, сухая, подвижная, чистая. У людей с доминирующей Вата-дошей все происходит в жизни быстро – от принятия решения до темпа ходьбы. Они не терпят сидеть на одном месте и не выносят монотонную работу. Взяться за несколько дел одновременно – их особенность. Телосложением они тоже отличаются: чаще худые, высокие или низкие, с длинными конечностями и тонкими пальцами. Чаще других страдают от сухости волос, кожи, слизистой. Мерзнут даже в теплое время года. Им прописан теплый климат и нежные объятия родных. Воздушные, мечтательные и творческие люди, они сходу могут придумать несколько интересных идей, но ни одну не воплотить в жизнь.

### ПИТТА-ДОША

#### *Сила метаболизма*

Как и Огонь с Воздухом, Питта-доша горячая, подвижная, легкая, маслянистая. Это амбициозные люди, знающие, чего хотят от жизни. Целеустремленные, не бросают дела незаконченными. В спорте и на работе стремятся к соперничеству и лучшему результату. Не замечают, как уходят в крайности и перерабатывают, истощая себя. Прекрасные управленцы и организаторы. Телосложение чаще среднее, с крепким мышечным каркасом. Рыжие волосы могут быстро выдать людей с доминирующей Питта-дошей. Из-за огненной природы могут чаще других страдать от чувствительной кожи, склонной к высыпаниям, неприятной рези в глазах и изжоги.

### КАПХА-ДОША

#### *Стабильность и крепкая опора*

Земля и Вода формируют Капха-дошу. Холодная, влажная, тяжелая по своим свойствам. Спокойны, уравновешенны, больше других гостеприимны и радушны. Рядом с такими людьми всегда чувствуешь себя уютно и по-особенному тепло. Когда Капха находится в балансе, такие люди отличаются крепким физическим и эмоциональным здоровьем. Но стоит ей уйти из состояния гармонии, как могут возникнуть такие неприятные моменты, как лишний вес, образование слизи и депрессивное настроение. Люди с доминирующей Капха-дошей нуждаются в пристальном наблюдении за своим пищеварением. Ему необходима особая поддержка в виде разжигающих Огонь пищеварения специй, травах и продуктах.

Пищеварение у Вата-доши непостоянно – такие люди могут периодически испытывать приступы голода и чувство тяжести. Быстро и хаотично едят, могут пропустить завтрак, но плотно поужинать. Именно такие люди относятся к тем, кто может много есть и не поправляться.

### ЧТО УРАВНОВЕШИВАЕТ ВАТА-ДОШУ:



- Теплая и несухая пища (рагу, супы, соусы, подливы)
- Водные процедуры (море, ванны, ванночки для ног)
- Масляный массаж всего тела, особенно головы и стоп
- Режим дня
- Уютная согревающая одежда с приятными к телу тканями
- Беречь голову от ветра
- Отдых и расслабление
- Умеренные физические упражнения, мягкая растяжка
- Расслабляющая музыка

Пищеварение у Питта-дош сильное – это их преимущество и недостаток одновременно. Если Питта выходит в дисбаланс, внутренний Огонь пищеварения разгорается так сильно, что способен истощать внутренние ткани организма. Быстро испытывают голод и нетерпеливы к его утолению. Трудно даются голодания, даже непродолжительные.

### ЧТО УРАВНОВЕШИВАЕТ ПИТТА-ДОШУ:



- Освежающие напитки
- Легкая дышащая одежда, в которой не будет жарко, лучше всего в спокойных тонах
- Запланированный отдых
- Умеренная физическая нагрузка
- Мягкий климат
- Купание в прохладной воде

Пристрастие к сладким вкусам ведет к зависимости. Меньше других любят путешествовать и менять обстановку, но это им необходимо как глоток свежего воздуха для внутреннего баланса. Крепкое телосложение, густые волосы, плотная кожа, склонная к жирности – вот яркие особенности Капха-доши.

### ЧТО УРАВНОВЕШИВАЕТ КАПХА-ДОШУ:



- Пикантная пища
- Активная физическая нагрузка (интервальные тренировки, быстрая ходьба, танцы, теннис)
- Путешествия
- Отказ от мучного, молочного и сахара
- Динамичная медитация
- Контрастные процедуры, улучшающие кровообращение в организме (баня, сауна, душ)
- Периодическое 24-часовое голодание