

Уша Лад и д-р Васант Лад

АЮРВЕДИЧНА КУХНЯ ЗА САМОЛЕЧЕНИЕ

Издателство Ирантон
София

AYURVEDIC COOKING FOR SELF-HEALING

by Usha Lad & Dr. Vasant Lad

Copyright © 1994, 2009 by Usha Lad and Dr. Vasant Lad

Published by The Ayurvedic Press, Albuquerque, USA

АЮРВЕДИЧНА КУХНЯ ЗА САМОЛЕЧЕНИЕ

Уша Лад и д-р Васант Лад

Първо издание на български език, 2015 от

Издателство АРАТРОН

п. к. 1587, София 1000

© Издателство АРАТРОН, 2015

© Евелина Андонова – превод от английски

© Фотография на корицата – фамилия Лад и приятели

Илюстрации – Васант Лад

Нина Наумова – редактор

Мариана Василева – коректор

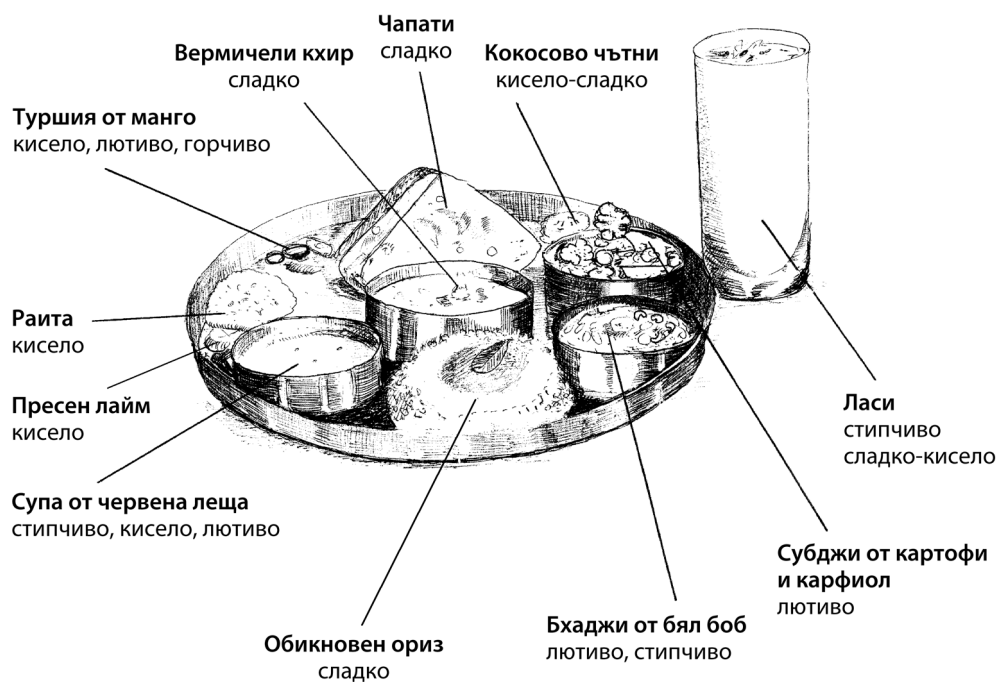
Всички права са запазени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана в каквато и да е форма без писменото разрешение на Издателство АРАТРОН.

ISBN 978-954-626-443-5

*Посвещаваме книгата на нашите
любими деца Апарна и Пранав*

ШАД РАС АХАР

*Шестте вкуса в ежедневно меню, които
подхранват всички елементи*



Това е описанието на храните от корицата, които илюстрират балансираното аюрведично ястие, включващо всичките шест вкуса – сладко, кисело, солено, лютиво, горчиво и стипчиво.

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	11
Увод	13
Въведение в аюрведичната кухня	15
<i>Глава 1</i>	
Вашата индивидуална конституция.....	17
Елементите.....	17
Тридоша – вата, питта и капха.....	18
Пракрути и викрути.....	19
Определяна на вашата конституция.....	20
Характеристики на хората тип вата	20
Характеристики на хората тип питта	22
Характеристики на хората тип капха.....	24
<i>Глава 2</i>	
Фактори, които влияят на нашето здраве.....	27
Доши.....	27
Неправилни хранителни навици	28
Различни периоди от деня и сезона	29
Правилното количество физически упражнения.....	30
Избор на балансиран начин на живот.....	30
Връзки и емоции	31
Медитация и благоденствие.....	31
<i>Глава 3</i>	
Вкус и храносмилане.....	33
Качества на храната.....	33

Раса, виря, випака и прабхав.....	34
Агни, храносмилателният огън.....	41
Храносмилателният процес	44
<i>Глава 4</i>	
Съчетаване на храните.....	47
<i>Глава 5</i>	
Оборудване на аюрведичната кухня и зареждане с продукти	52
<i>Глава 6</i>	
Изготвяне на менюто	56
<i>Глава 7</i>	
Рецепти	63
Полезни съвети при аюрведичното готвене	63
Супи.....	65
Кичари	79
Основни ястия с ориз	85
Зеленчуци.....	101
Видове раита	139
Маринати и чътни	145
Видове хляб	155
Десерти	159
Напитки.....	175
Добавки	187
<i>Глава 8</i>	
Лечебни храни	191
Плодове	191
Зеленчуци	210
Домашни билки.....	215
Приложение.....	229
Определяне на вашата конституция	229
Препоръки за храната за основните конституционни типове.....	234

Как да прилагате препоръките за храната.....	262
Качества на храните	263
Речник.....	286
Книги за по-задълбочено изучаване на аюрведа	291
За авторите.....	293



Бог Ганеша

ॐ गं गणपतये नमः ।

Приветствие към бог Ганеша,
който е семето на мъдростта и светлината.

Ганеша е син на Шива и Парвати. На него първо трябва да се поклоним в началото на всяко благородно начинание. Той отстранява пречките и носи успех, удовлетворение и огромна радост в живота на всяко човешко същество. Готвенето е благодатна дейност, която носи ситост, задоволство и радост, както на готвача, така и на неговия гост. Преди да пристъпим към готвене или хранене, трябва да се поклоним на Ганеша. Той е богът на изобилието, който носи купа, пълна с храната на блаженството.

ПРЕДГОВОР

Някои от най-скъпите ми спомени от периода, в който изучавах аюрведа в Индия, са свързани със семейство Лад. Малко след нашето запознанство през януари 1974 г., д-р Васант Лад ме покани у тях на вечеря, която постави началото на поредица от подобни сбирки. Докато се обучавах в аюрведичния институт Тилак Махавидялая в град Пуна, д-р Лад често ми предлагаше да обядвам у тях и скоро това се превърна в наша традиция, която продължи през цялото ми шестгодишно обучение в колежа. Всеки път, когато се отбивах за нещо в дома им, Уша Тай (г-жа Лад) ме черпеше с някоя прясно приготвена вкуснотийка. Ако в момента не разполагаше с никакви продукти, тя се извиняваше и веднага измайсторяваше от нищо нещо, въпреки моите настоятелни протести. Дори когато живеех само на мляко и плодове, у тях винаги имаше по чаша мляко за мен през деня или вечерта.

Подобно на много индийки, Уша Тай наистина обича да готви за гости, защото смята, че всеки човек, прекрачил прага на къщата ѝ, всъщност всяко живо същество, носи в себе си Божествена искра. Самият факт, че съм дошъл у тях, означаваше, че трябва да бъде нахранен. И тя го правеше не по задължение, а от истинска любов към готвенето и посрещането на гости. Всеки залък, предложен на госта, е дар към самия Бог, с който му се отплащаме за изобилието на природата. Свещените текстове ни учат, че „храната всъщност е Бог“ и когато нахраним един гладен, ние поднасяме Бог на Бога. Храната създава *раса*, сочната животелна есенция, която захранва телесните тъкани и доставя удоволствие на ума и сетивата. Това насищане и удоволствие са даровете, които Анапурна, богинята на храната, дарява на всички живи същества. А семейство Лад открай време вярваха, че трябва свободно да споделят тези дарове.

За времето, което прекарах в кухнята на Лад, имах достатъчно възможности лично да видя колко много внимание Уша Тай посвещаваше на храната и нейното приготвяне. Наблюдавах я как пазарува и избира продуктите, как ги реже и смила, сотира и вари. Тя вдъхваше такъв ритъм на хранителните продукти, че те започваха да се готвят в момента, в който попаднаха в тенджерата. Нейната кулинарна подготовка беше демонстрация на това, което учех в колежа, защото, когато става дума

за изкуства като лечението и готвенето, стандартната линейна логика, с която си служи науката, е почти безполезна. Само когато наистина развиеш усет към храната – а това става, когато духът на Анапурна те завладее – можеш да разбереш какво означава кулинарното изкуство.

В неделите, когато амбулаторните отделения на болницата бяха затворени и д-р Лад се радваше на относително спокойствие, той обичаше да ходи на пазар. Аз го придружавах, защото исках да науча повече за качествата на зеленчуците или за това кои плодове бяха най-полезни за различните типове хора. Понякога двамата купувахме билки и приготвяхме отвари от тях, категорично потвърждавайки правилото, че добрият *вайдя* (аюрведичен лекар), трябва да бъде и добър готвач. След дълги месеци на подобна неформална подготовка, самият аз започнах да готвя под зоркото наблюдение на моя наставник Вималананда. Не след дълго, към удоволствието от храненето прибавих и насладата от това да храня другите, и всичко това благодарение на близостта ми със семейство Лад.

Познавам тези хора вече повече от двадесет години, през които лично се уверих, че те стриктно следват аюрведичния начин на живот. Затова с огромно удоволствие се съгласих да напиша предговора към тази книга, която Уша посвети на аюрведичната кухня. Добрите аюрведични учители са като д-р Лад – те прилагат на практика своето учение, а добрите готвачи са като Уша Тай – те усърдно се трудят, за да нахранят другите. Надявам се, че тази книга ще бъде от полза на всички, които искрено се стремят да разберат какво означава да храниш и да бъдеш хранен. Тя ще ви даде едно ново осъзнаване за това колко важна е храната за човешкото благоденствие.

Д-р Робърт Е. Свобода

Дипавали, 1993 г.

УВОД

По време на медицинския ми стаж и след това аз работех като лекар в отделенията по хирургия, гинекология и педиатрия в Аюрведичната болница в Пуна. През този период многократно имах възможността да се уверя в това, че правилното хранене, в комбинация с подходящи билки и балансиран начин на живот, играе жизненоважна роля в лечението. Все по-ясно осъзнавах, че болестта ни отправя „покана“ да променим обичайните си модели на мислене, чувстване и хранене.

Мисловната ми нагласа постепенно се промени и вместо да използвам общоприетите етикети като „грип“ или „вирусна инфекция“, аз започнах да развивам вътрешен усет за това как различните болести се проявяват от гледна точка на основните аюрведични теории. Постигнах по-задълбочено и фино разбиране за взаимодействието между трите доши, здравето и болестта и за лечебния и балансиращ ефект на природните билки и храни. Колкото повече се уверявах в ролята на храната като лекарство, толкова по-ясно виждах връзката между здравословните проблеми и стреса на ежедневиия живот. Имам предвид притесненията, свързани с работата и парите, както и напрежението, породено от консумирането на неподходящи храни или от неправилно съчетаване на храните.

През последните двадесет години се сблъсках с множество проблеми, някои от които прерастват в сериозни заболявания вследствие на това, че хората не правят добър хранителен подбор и подценяват ролята на здравословното готвене. Докато работех в отделението за *панчакарма* в болницата, станах свидетел на впечатляващи резултати, постигнати с тази програма за очистване. Тя се назначава на пациентите, заедно с подходящ хранителен режим, който обикновено включва един вид храна на ден. Така разбрах, че приемана правилно, храната може да бъде лекарство.

В тази книга ще откриете прости, практични подходи към храната и специфични рецепти от аюрведичната кухня, които ще ви помогнат да възстановите здравословния баланс на тялото ви. Въпреки че съдържа голямо количество полезна информация, книгата не трябва да се ползва като ръководство за лечение на която и да е болест. Такова може да получите, естествено, от личния си лекар.

Повечето от информацията тук може да бъде окачествена като „интуитивна наука за живота“. Тя е резултат от моя личен клиничен опит, който се основава на основните принципи на хилядолетната аюрведична медицина. Това не е „научен“ метод в смисъла, в който този термин се използва от западната медицина, а информация, прилежно събирана в продължение на векове.

Например киселите плодове, ферментиралите храни и лютите подправки провокират питта и могат да предизвикат храносмилателни нарушения и киселини. Черният боб и бобът пинто дразнят вата, предизвикват газове, подуване и стомашен дискомфорт. Киселото мляко, сиренето и студените напитки влошават капха и могат да доведат до простуда, кашлица и запек. Тази книга ще ви помогне да вникнете в мъдрия и практичен аюрведичен подход към храната и здравето.

Надявам се, че препоръките, дадени тук, ще станат неразделна част от вашия метод за самолечение. Златният ключ към здравето се крие в това да изградите връзка с вашия вътрешен Аз и да възприемете лечебния процес като полезен инструмент, който ви помага да осъзнаете уникалните си потребности.

Аз се запознах с моята съпруга Уша в аюрведичната болница в Пуна, където тя учеше за медицинска сестра. След като се оженихме, Уша започна да прилага знанията и любовта си към аюрведа като ръководен принцип в нашата семейна кухня. Тя подхожда с голяма любов и уважение към всеки етап от приготвянето на храната и влага сърце и душа във всяко ястие.

Нарекохме книгата „Аюрведична кухня за самолечение“, защото се надяваме да откриете в нея творческа програма, с която да подобрите личното си здраве и това на вашето семейство. Рецептите и лечебните методи, включени тук, са така съставени, че напълно естествено да навлязат в живота ви, без никакви странични ефекти или реакции. Целта на този практически „наръчник“ по хранене е да ви поддържа здрави и хармонични през всички сезони.

Използвайте вашата аюрведична кухня, за да донесете здраве, щастие и изцеление на семейството и приятелите си.

Бог да ви благослови с любов и светлина.

Д-р Васант Лад

Албъкърки

Март 1994 г.

ВЪВЕДЕНИЕ В АЮРВЕДИЧНАТА КУХНЯ

Днес в книжарниците може да се намери огромно разнообразие от кулинарни книги, посветени на различни хранителни навици и концепции. Някои от тях са съвсем традиционни, а други следват съвременните актуални тенденции в диетите и храненето. Хората, които са съзнателни по отношение на храненето, се интересуват от ролята, която храната играе за здравето и лечението им. И наистина, изразът, че ние сме това, което ядем, е верен.

Аюрведа, древната индийска медицинска система, лекува тялото, ума и духа чрез правилно хранене, здравословен начин на живот и възстановяване. Аюрведичните процедури са съпътствани от програми за очистване и лечебни билки. Изкуството на холистичното лечение подчертава, че храната и диетата са изключително важни за поддържането на доброто здраве. Аюрведа предлага мъдри съвети за това кои храни подхождат на отделния човек и го балансират, как да сготвите правилно тези храни и как да избегнете хранителните комбинации, които създават токсини в тялото ви.

Основната цел на тази книга е да ви помогне да си изберете подходяща аюрведична диета, която да внесе баланс, хармония и здраве в живота ви. Освен това тя предлага и прости, вкусни рецепти, които могат да станат част от ежедневното ви меню, както и набор от храни, които помагат при различни заболявания. Трябва обаче да имате известни познания по аюрведа, за да разберете защо и как промяната в хранителните ви навици може да окаже такъв огромен ефект върху здравето и благоденствието ви.

Аюрведичната наука за храната и диетата е обширна и изчерпателна и засяга всеки аспект от живота на човека. Аюрведа е вечната наука за живота. Нейните традиции се простират над пет хилядолетия назад във времето и са живи и активни и до днес. Въпреки че Индия е преживяла режимите на много управници и агресори, тя е успяла да запази непокътната своята духовна цялост и да съхрани древните аюрведични традиции.

През 900 г преди Христа, трима великолепни учени – Чарак, Сушрута и Вагбхата, записват на хартия принципите на аюрведа, придавайки

чудесна нова форма на устната традиция. Днес техните текстове все още се ползват от учениците и практикуващите аюрведа във всички медицински училища и колежи в Индия.

Много съвременни школи за лечение, които прилагат масаж, психотерапия, диетология, билколечение, пластична хирургия, психиатрия, полярна терапия, кинезиология, шиацу, мантри, медитация, цветолечение и терапия със скъпоценни камъни, също използват аюрведичната философия. В интерес на истината, аюрведа е „майка“ на всички лечебни системи.

За да се научите да подбирате храните според индивидуалните си нужди и телесния си тип и да усвоите основните аюрведични начини на готвене, най-важно е да схванете основните работни принципи в аюрведа.