

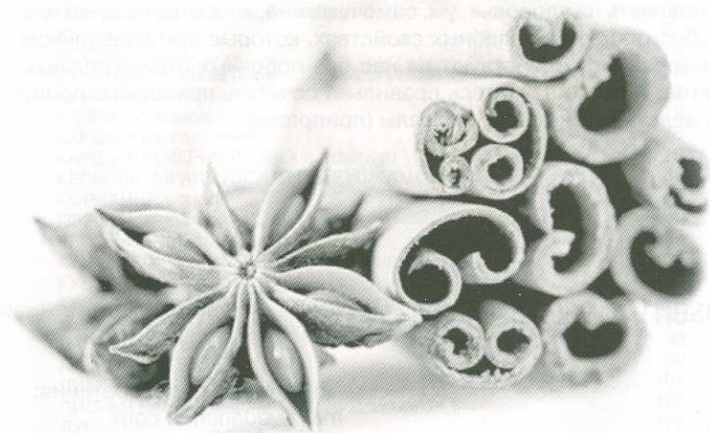


СПРАВОЧНИК ДЛЯ КАЖДОЙ СЕМЬИ
КНИГА I

МИР ПРЯНОСТЕЙ
И СПЕЦИЙ



Мир пряностей и специй



В
ВЕДААНДА
2010

ДБК 36.98

УДК 664.5

П 85

Эта книга является введением в мир пряностей и специй, и предлагает простую и эффективную систему их использования в питании и лечении. Здесь собрана информация о пряностях западной и восточной кухни, а также рассмотрен аюрведический и традиционный западный подход к их применению в лечении и кулинарии.

Прочитав книгу “Пряности и специи”, вы узнаете как пряности могут повлиять на здоровье, ум, самочувствие, и на собственной практике убедитесь в их целебных свойствах, которые при правильном использовании воздействуют на нас без побочных отрицательных эффектов. А также научитесь правильно сочетать пряности с продуктами, делать вкусные чаи и масалы (приправы).

ISBN 978-966-2379-11-2

Дополнения, пожелания и замечания
jdasbvg@rambler.ru

По вопросам приобретения:
mail@vedananda.com
+38 096 215 92 46
+38 066 882 86 27

www.vedananda.com

© составитель Грищук Н.А.
© 2010 Ведананда
Изд. 2-е дополненное

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ИСТОРИЯ ПРЯНОСТЕЙ	8
ЧТО ТАКОЕ ПРЯНОСТИ И СПЕЦИИ	11
ВЕДИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ	13
АЮРВЕДА – НАУКА О ЖИЗНИ	17
АЮРВЕДА О ПРЯНОСТЯХ И ПИТАНИИ	24
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРЯНОСТЕЙ	34
СВОЙСТВА НЕКОТОРЫХ ПРЯНОСТЕЙ И СПЕЦИИ	44
АГАР-АГАР, agar-agar	44
АДЖВАН (СЕЛЬДЕРЕЙ), ajwan	45
АИР, sweet flag	46
АМЧУР (ПОРОШОК МАНГО), mango powder	48
АНИС, anise	49
АСАФЕТИДА, asafoetida	51
БАДЬЯН, star anis	53
БАЗИЛИК, basil	54
БАРБАРИС, barberry	57
БЕДРЕНЕЦ, pimpinella	59
ВАНИЛЬ, vanilla	59
ГАЛГАНТ НАСТОЯЩИЙ, lesser galangale	61
ГВОЗДИКА, cloves	62
ГОРЧИЦА БЕЛАЯ, white mustard	64
ГОРЧИЦА ЧЕРНАЯ, black mustard	66
ИМБИРЬ, ginger	67
ИССОП, hyssop	70
КАЛИНДЖИ, fennel flower	72
КАМФОРА, camphor	74
КАПЕРСЫ, capparis	75
КАРДАМОН, cardomom	76
КАРДАМОН ЧЕРНЫЙ, black cardamom	79
КЕРВЕЛЬ (ФРАНЦУЗСКАЯ ПЕТРУШКА), chervil	80
КОРИАНДР, coriader	81
КОРИЦА, cinnamon	85
КРЕСС-САЛАТ, cress	87
КУМИН (ЗИРА, РИМСКИЙ ТМИН), cumin	88
КУНЖУТ, sesame seeds	90
КУРКУМА, turmeric	93
КЭРОБ (ПЛОДЫ РОЖКОВОГО ДЕРЕВА), carob tree	96
ЛАВАНДА, lavender	98
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, bay leaf	99
ЛИМОННАЯ ТРАВА, lemon grass	101
ЛИСТЬЯ КАРРИ, leaf karri	102
ЛУК, onion	102
ЛУК-ПОРЕЙ, leek	104
ЛЮБИСТОК, lovage	104
МАЙОРАН, marjoram	106
МАК, poppy seeds	107
МЕЛИССА (МЯТА ЛИМОННАЯ), melissa	108
МУСКАТНЫЙ ОРЕХ, nutmeg	109
МЯТА, mint	111
МЯТА БОЛОТНАЯ, pennyroyal	113
ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА, borago	114
ОРЕГАНО (ДУШИЦА), oregano	115

ПАЖИТНИК (ШАМБАЛА), fenugreek	116
ПАСТЕРНАК, pastinacae	118
ПЕРЕЦ БЕЛЫЙ, white piper	119
ПЕРЕЦ ДУШИСТЫЙ, allspice	120
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ (ПАПРИКА), paprika	121
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ (КАЕНСКИЙ), cayenne	122
ПЕРЕЦ КУБЕБА, piper cubeb	123
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ, black pepper	124
ПЕТРУШКА, parsley	125
ПОРТУЛАК, purslane	127
РОЗЫ ЛЕПЕСТКИ, rose flowers	128
РОЗОВАЯ ВОДА (ГУЛАБАРИ), rose water	129
РОЗМАРИН, rosemary	130
РУТА, rue	131
СОЛЬ, salt	132
ТАМАРИНД, tamarind	132
ТИМЬЯН, thyme	133
ТМИН, caraway	134
УКРОП, dill	136
ФЕНХЕЛЬ, fennel	137
ХРЕН, horseradish	139
ЦИКОРИЙ, chicory	140
ЧАБЕР (САТУРЕЯ), savory	141
ЧЕРНАЯ СОЛЬ, black salt	143
ЧЕСНОК, garlic	144
ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, sage	145
ШАФРАН, saffron	146
ЭСТРАГОН (ТАРХУН), tarragon	148
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЦЕЛЕБНЫХ ЧАЕВ	150
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОСНОВНЫХ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ	156
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ТАБЛИЦА ТРАВ, ПРЯНОСТЕЙ И СПЕЦИЙ	159
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРЯНОСТЕЙ	165
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ПРИМЕНЕНИЕ ПРЯНОСТЕЙ В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ	166
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. СОЧЕТАЕМОСТЬ СПЕЦИЙ И ПРЯНОСТЕЙ С ПРОДУКТАМИ	169
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. ПРЯНОСТИ, УЛУЧШАЮЩИЕ УСВОЕНИЕ ПИЩИ	172
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. МАСАЛЫ В ПРОДАЖЕ	173
ПРИЛОЖЕНИЕ 8. СЛОВАРЬ САНСКРИТСКИХ СЛОВ И МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ	178
ЛИТЕРАТУРА	182



ПРЕДИСЛОВИЕ

Тысячи лет человечество использовало пряности и специи в своей жизни. Их значение трудно переоценить, ведь в давние времена пряности служили и необходимой составляющей пищи, и лекарством, и даже предметом поклонения, поэтому ценились на вес золота. Для древних цивилизаций пряности были великим сокровищем и мерилom благосостояния и могущества. В поисках новых земель, где росли эти экзотические растения, совершались кругосветные путешествия и завоевательные походы, а позднее колониальные войны.

И сегодня в нашей жизни специи существуют не только для приготовления пищи.

"Пусть пища станет вашим лекарством, иначе лекарства станут вашей пищей" – говорил Гиппократ. Эта идея также отражается и во многих других древних учениях о здоровье, исцелении и долголетии. Одно из них - Аюрведа – ведическая медицина, наука с более чем пяти тысячелетней историей, успешно практикуемая и поныне. Аюрведа включает в себя учение о приготовлении пищи с использованием пряностей. Точное время написания самых известных аюрведических трактатов "Чарака Самхита" и "Сушрута Самхита" неизвестно. Известно, что последние полторы тысячи лет они находились в неизменном состоянии. В этих книгах приведена масса рецептов с пряностями для лечения различных заболеваний.

К сожалению, у нас почти утрачена культура употребления пряностей, знание их свойств и возможностей. Поэтому наша пища не слишком вкусная, даже грубая - только соленая, только острая, только сладкая.

Что же касается лечебных свойств пряностей, то о них сегодня знают еще меньше, чем о кулинарных. У пряностей есть замечательная способность - быть мостиком к здоровью.

Официально родиной специй принято считать Индию, однако, многие пряности, растущие там, произрастают и в средних широтах. Это и фенхель, и кориандр, и другие растения.

Медицинское применение специй начинается с вашей тарелки и продолжается приготовлением специальных лекарственных препаратов. Самое главное, что разумное применение специй не только безопасно для здоровья или полезно с медицинской точки зрения, но и оказывает большое влияние на ваше душевное состояние – ведь через желудок лежит путь не только к сердцу мужчины, но и женщины, и ребенка. Фактически, не существует возрастных ограничений на прием специй. Конечно, грудному ребенку не дают перец или кардамон, но анис или шафран при тех или иных медицинских показаниях просто необходимы.

Итак, из первой части книги мы узнаем, что такое пряности и специи. Рассмотрим основные принципы ведической кухни и аюрведы. Это поможет вам по-новому взглянуть на мир здоровой пищи с использованием пряностей и специй.

Почему в книге избрано ведическую систему лечения и кулинарию? Потому что именно здесь в полной широте используются пряности и специи.

Во второй части книги приводятся лечебные и кулинарные свойства конкретных растений.

Как выглядит схема описания свойств пряностей.

Описание начинается с названия растений в быту, на английском языке и на латыни.

Далее, практически во всех свойствах пряностей, приведена аюрведическая характеристика пряности. Эту характеристику взято из аюрведического справочника Васанта Лада и Давида Фроули «Травы и специи».

Как правильно читать и понимать аюрведическую характеристику растения?

Аюрведическая характеристика имеет следующий вид (взята характеристика кардамона):

Используемая часть: семена

Энергетика: острый, сладкий /согревающая/ острый
ВК-П+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, костный мозг и нервная ткань

Системы: пищеварительная, дыхательная, кровообращения, нервная

Действие: стимулирующее, отхаркивающее, ветрогонное, желудочное, потогонное

Показания: простуды, кашель, бронхит, астма, охриплость голоса, потеря вкуса, плохое усвоение пищи, несварение

Предостережение: язвы, высокая *Питта*

Препараты: настой (не кипятить), порошок (от 100 до 500 мг)

Давайте поучимся читать аюрведическую характеристику растения.

Используемая часть: «семена». Означает, что рассматриваются аюрведические свойства и применение семян растений.

Энергетика: «острый, сладкий /согревающая/ острый»

Первые слова «острый, сладкий», до скобки, означает вкус растения. Аюрведа выделяет шесть основных вкусов: острый, горький, соленый, кислый, сладкий и вяжущий. То есть кардамон обладает двумя вкусами из шести возможных – острым и сладким. В скобках указана собственно энергетика растения (на санскрите обозначается термином «вирья») – у кардамона она согревающая. Возможных вариантов энергетики всего два – согревающая и охлаждающая. После закрыва-

ющейся скобки опять стоит слово «острый». Это не ошибка и не опечатка. На этом месте указывается вкус растения после переваривания (обозначается санскритским термином «випак»). Кардамон обладает острым випаком – вкусом после переваривания.

Далее в характеристике идет аюрведическая формула ВК-П+. Ее понять достаточно просто: буквы обозначают *дошу*: «В» соответствует *Вате*, «П» - *Питте*, а «К» - *Капхе*. Знак «минус» после символа доши означает, что указанную *дошу* (доши) продукт понижает, знак «плюс» говорит о повышении той доши (или дош), после которой он поставлен. Интересное замечание в нашем случае с кардамоном выставлено в скобках. Такие замечания иногда будут встречаться. Итак, о кардамо-не написано в скобках «в избытке». Надпись стоит после значка «П+». Это значит, что кардамон повышает *Питту* только тогда, когда применен в избытке. Более подробно об энергетике растения и о дошах мы рассмотрим позже.

«Ткани» обозначает, на какие ткани организма действует характеризуемое растение; «Системы» указывает, на какие системы организма действует растение и так далее.



*«Если бы мои воины владели оружием так,
как индусы специями, то я бы завоевал весь мир».*

Чингисхан.



ИСТОРИЯ ПРЯНОСТЕЙ

Пряности и специи сыграли важную роль в истории развития цивилизации, открытия новых земель и торговли. Как пишет Х.Н.Ридли в первом предложении своей книги о пряностях "среди всех растительных продуктов, история выращивания и использования пряностей, вероятно, является самой увлекательной и романтической".

Трактаты с описанием и исследованием свойств специй и лекарственных трав можно отнести к самым ранним рукописным работам на Земле. Указания о приготовлении лекарств на основе растений (в том числе специй) содержатся в египетских папирусах, возраст которых исчисляется 2000 годами до нашей эры и которые, по всей видимости, являются копиями других авторитетных источников, составленных веками раньше.

В древние и средние века ценность специй и пряностей была так велика, что их часто приравнивали к золоту и драгоценным камням. Так, например, в библейском Паралипоменоне II (9:1 англ. издания) говорится: "когда царица Шебы посетила царя Соломона в 992 веке д.н.э., она явилась в сопровождении огромной свиты, с верблюжьим караваном, груженным пряностями, золотом и драгоценными камнями. И одарила она царя 120 талантами золота, множеством пряностей и драгоценных камней: и не было такой пряности, которую царица Шебы не преподнесла царю Соломону".

А в своем последнем напутственном письме Колумбу (датированном 14 марта 1502 года) испанский король Фердинанд и королева Изабелла написали: «Все найденные на вышеупомянутых островах сокровища, такие, как золото, серебро, жемчуг, драгоценные камни, пряности и другие продукты, должны быть переданы Франциско де Поррасу», королевскому управляющему, который сопровождал Колумба в его экспедиции.

В первом и втором тысячелетии до н.э. монополия на торговлю между Западом и Востоком находилась в руках арабских торговцев. Одними из наиболее важных предметов этой торговли были пряности и ароматические смолы. Арабы держали место произрастания пряностей в секрете, выдумывая всевозможные страшные небылицы об опасности их сбора, чтобы воспрепятствовать возможной конкуренции. Главным покупателем пряностей в древности был Египет.

Большинство, если не все специи, были из спокон веков известны жителям Индии и Дальнего Востока, которые употребляли их, чтобы



придать различные вкусы и разнообразие рисовым и другим простым блюдам. Ф. Розенгартен (1969) отмечает, что известные сегодня всему миру черный перец, корица, куркума, кардамон и другие специи использовались в Индии на протяжении тысяч лет. При раскопках в долине реки Инд были найдены пряности, которые использовались людьми, которые жили еще в III тысячелетии до нашей эры, когда в основе медицинской науки лежали древние религиозные трактаты Аюрведы. Названия пряностей также упоминаются в Чарака Самхите и Шушрута Самхите, возраст которых исчисляется более 5000 лет.

Древние греки и римляне закупали в Индии большие партии черного перца, корицы и имбиря, со Среднего Востока они получали асафетиду, а из Малой Азии - шафран. Караваны с пряностями, двигавшиеся со стороны Персидского залива и Красного моря через Аравию, стекались в финикийский город Тир, на восточном побережье Средиземного моря, отсюда их по морю вывозили во все остальные города Средиземноморья. После захвата Тира войсками Александра Македонского в 332 году до н. э. мировой столицей торговли восточными специями и другими товарами стала Александрия.

Приобретение пряностей в древнем Риме составляло одну из важнейших статей расходов: ценились они чрезвычайно высоко.

Римский историк Плиний сетовал, что ежегодно на экзотические ароматные снадобья тратится до 50 миллионов сестерций и что пряности продаются на рынках империи в 100 раз дороже их первоначальной стоимости. О пряностях также не раз упоминали в своих трудах такие греческие ученые, как Гиппократ (460-357 до н.э.), Теофрастус (372-287 до н. э.), и Диоскоридис (40-90 н. э.).

Римляне использовали специи довольно экстравагантно для своего времени. Они не только добавляли их в пищу и вина, но применяли также, как лекарство, в качестве благовоний и в косметике. Когда полчища варваров вестготского короля Алариха обрушились в 408 году на Рим, они потребовали в качестве дани не только 5 000 фунтов золота, но и 3 000 фунтов черного перца как наибольшую драгоценность! Иначе они грозились затопить город.

Пряности широко использовались в древнем Китае. Исследования полезных свойств имбиря проводил китайский ученый Конфуций (551-489 до н.э.). Говорится также, что китайские придворные (в III веке до нашей эры) сластили и освежали свое дыхание сухим бутонем гвоздики, который держали во рту, когда разговаривали с императором.

К середине VIII века мусульманская империя простиралась от Испании до границ Китая. Город Басра, основанный мусульманами на побережье Персидского залива в 635 году, стал важнейшим торговым центром пряностей. Арабские врачеватели смешивали пряности с персидским сахаром и приготавливали из них лечебные сиропы и эликсиры, прототипы будущих европейских бальзамов и микстур. В лечеб-

ных целях восточные целители широко использовали имбирь, черный перец, мускатный орех, гвоздику, корицу и кардамон.

"В середине XI века, - пишет в своей книге В.В.Похлебкин, - турки нанесли удар арабской цивилизации и захватили Багдад - крупнейший центр арабской культуры и торговли. Таким образом, хорошо налаженная торговля Востока и Европы была полностью нарушена. Обеспокоенные этим государства католической Европы предприняли в 1096 году первый крестовый поход. Возвращаясь из стран Ближнего Востока, крестоносцы везли с собой не только награбленные драгоценности и восточные ткани, но и пряности, ценимые ничуть не меньше. Среди них были известные с древнейших времен перец и корица и некоторые новые пряности, например мускатный орех и мускатный цвет, которые были впервые использованы в Европе в качестве благовония на коронации императора Генриха IV. Надо отметить, пишет автор книги "Все о пряностях", что набор самых изысканных пряностей составлял особую мазь, известную под названием "благовонное священное миро", которым мазали при коронации лицо и руки королей, царей, императоров и других так называемых "помазанников божьих". В состав этой мази первоначально входило свыше 50, а с 1853 года - 30 пряностей, образующих настолько прочный и стойкий аромат, что он сохранялся годами и даже десятилетиями. Находящийся в Москве в Оружейной палате Кремля пустой серебряный сосуд, в котором прежде хранилось миро, до сих пор издает приятный аромат, хотя в последний раз этот сосуд наполнялся миром в 1894 году!

В XI и XII веках потребность Европы в пряностях возросла, а сфера их применения все более и более расширялась. Однако наладить торговлю с Востоком было нелегко, так как западным купцам католическая церковь запрещала торговать с "неверными" мусульманами, угрожая отлучением. И все же некоторые европейские города, в частности Венеция - новая морская торговая держава Европы - уговорила папу Иннокентия III в виде исключения разрешить вести с мусульманами торговлю пряностями и ей было разрешено основать свои торговые центры на берегах Святой Земли Индии, что привело к резкому возрастанию вывоза пряностей в Европу. К XIV веку Венеция баснословно обогатилась за счет продажи пряностей, таким образом, весьма справедливо утверждать, что пряности сыграли немаловажную роль в развитии Эпохи Возрождения.

В Средние века специи были неслыханно дорогим товаром и пользовались большим спросом у тех, кто мог осилить их покупку. Среди самых дорогих специй были перец, шафран и корица. Две последние считались такой большой ценностью, что шафран, например, венецианским дожам запрещалось принимать в дар как нечто соблазнительно ценное, а корицу, наоборот, не стыдно было преподносить в качестве самого дорогого подарка папам, королям и императорам.



ЧТО ТАКОЕ ПРЯНОСТИ И СПЕЦИИ

В настоящее время понятия приправы, специи и пряности сильно перепутаны. Многие считают, что всё это синонимы. На самом деле это разные вещи, которые имеют различные кулинарные свойства.

Пряностями служат корни, кора и семена некоторых растений, которые используются либо целиком, либо в измельченном виде, либо в виде порошка. Травы - это свежие листья и цветы. А в качестве **специй** используют такие вкусовые добавки, как соль, сахар, сода, розовая вода, крахмал и другие вещества самого разного происхождения, в том числе и нерастительного. Они придают пище основной вкус и консистенцию - могут сделать ее соленой, сладкой, кислой и вместе с тем мягкой, густой, тягучей и т.д.

Приправа - это смесь разных пряностей и специй. Именно в искусном подборе специй и трав, которые помогают выявлять скрытые вкусовые оттенки обычных продуктов и создавать неповторимые вкусовые и ароматические гаммы, и заключается неподражаемое своеобразие индийской кухни.

Пряности принято делить на две группы - классические и европейские.

КЛАССИЧЕСКИЕ ПРЯНОСТИ

К классическим относятся пряности, известные уже много столетий и заработавшие всемирное признание. Они получают в результате предварительной обработки (очистки, сушки, измельчения, тепловой обработки и др.) различных частей растений субтропических и тропических районов. Такими частями могут служить:

- листья — лавровый лист, листья карри;
- цветы и их части — гвоздика, шафран;
- плоды — перец (черный, белый, душистый и красный), ваниль, бадьян, кардамон;
- семена — горчица, мускатный орех;
- кора — корица, кассия;
- корни — имбирь, куркума.

Самыми известными и повсеместно распространенными классическими пряностями являются различные виды перца (черный, красный, белый, душистый, японский, африканский (малагетта), анис, гвоздика, корица (в первую очередь китайская и цейлонская), имбирь, горчица, мускатный орех и мускатный цвет, лавровый лист, куркума, кардамон, миндаль, асафетида.

ЕВРОПЕЙСКИЕ ПРЯНОСТИ

Европейские пряности представляют собой предварительно обработанные или свежие части пряных овощей либо пряных растений, произрастающих в Европе.

Пряные овощи выращивают в качестве культурных растений, они относятся к луковым, корнеплодным и корневищным овощам. В пищу используются не только луковицы, корни и корневища, но и надземная часть, содержащая значительно меньше действующих начал.

К луковым пряным овощам относятся: лук репчатый, многоярусный, шалот, порей, шнитт-лук, алтайский, чеснок, черемша, чесночник.

К корнеплодным пряным овощам относят петрушку, пастернак, сельдерей.

Представителем корневищных пряных овощей является хрен.

Пряные травы в большинстве своем являются дикорастущими, но некоторые из них культивируются в промышленном масштабе. Как правило, дикорастущие отличаются более сильным ароматом и горечью. Пряные травы в пищу могут использоваться в свежем или высушенном виде. Используют в пряных травах только надземную часть растения (стебли, листья, цветы, плоды, семена) и в качестве исключения — корень (айр, дягиль, колюрия).

Наиболее популярны среди европейских пряностей: аир, мята, мелисса, розмарин, петрушка, укроп, базилик, горчица, душица, кориандр, эстрагон, кориандр, тмин, фенхель, рута, иссоп, крессы, чабрец, майоран, любисток и др.



ВЕДИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ

В настоящее время приходится много слышать о разнообразных кулинарных традициях. Среди них есть как экзотические, так и общеизвестные, доступные. Каждая кухня, так или иначе, претендует на то, чтобы сделать человека сильнее и красивее, стремится сохранить и приумножить богатство духовного и физического здоровья. Одной из таких кулинарных традиций является ведическая кухня, относящаяся к когорте вегетарианских систем питания [5, с. 17].

Слово "**вегетарианец**", введенное в обиход в 1842 году основателями Британского вегетарианского общества, происходит от латинского *vegetus* - "крепкий", "здоровый", "свежий", "бодрый". При этом "вегетарианский" с самого начала означало "гармоничный", с философской и нравственной точки зрения, образ жизни, а не просто фруктово-овощную диету.

Ведическая кухня - важная часть древнеиндийской религиозно-философской системы, ставящей целью достижение гармонии между человеком и окружающим миром. Веды - священное писание Индии (на санскрите *veda* - "абсолютное знание"). В основе древнеиндийской религии лежит постулат о перевоплощении всех живых существ. Возрождение души в той или иной новой телесной оболочке происходит как воздаяние (*карма*) за добродетельность или греховность предшествующей жизни. В первом случае душа возрождается в теле человека более высокого общественного положения или даже в ипостаси небожителя, во втором - может воплотиться в животном или растении. Критерием оценки поведения человека было выполнение или нарушение им *дхармы* - определенного образа жизни. И ведическая кухня - одна из его составляющих.

Собственно, ведическая кухня - это пища для алтаря, то есть специально предназначенная для Бога. Именно поэтому процесс ее приготовления требует глубочайшего духовного сосредоточения и чистоты сердца и помыслов. Также неукоснительно соблюдается и чистота внешняя: тела, кухни, окружающих предметов. С этой точки зрения ведическим блюдом может являться и обыкновенный рис, но приготовленный с соблюдением ритуалов.

Ведическая кухня стояла у истоков традиционного индийского вегетарианства и, подобно многим религиозным постулатам, оказалась устойчива к соблазнам, принесенным в Индию иноземными завоевателями. С XV века, когда пришли первые колонизаторы - португальцы, чужестранцы приучали Индию к употреблению мяса в пищу. И все же до сих пор многие индийцы по-прежнему остаются убежденными вегетарианцами, а ведическая кухня за века достигла немалых высот в составлении рецептов.

Основные принципы ведической кухни (кроме уже упомянутого ее религиозного содержания) совпадают с идеями вегетарианства, и, разумеется, с традициями индийской кулинарии. По ведическим представлениям истинным вегетарианцем является тот, кто не ест ни мяса, ни рыбы, ни яиц. Если человек отказывается от мяса, но ест рыбу и яйца, он все равно употребляет в пищу плоть, даже если она скрыта, как в яйцах, под известковой скорлупой, а по ведическим представлениям любая плоть в пищу непригодна.

Вегетарианство - это важный шаг на пути к совершенному обществу, и те, кто задумается над его преимуществами, окажутся в одном ряду с такими людьми, как Пифагор, Сократ, Платон, Плутарх, Леонардо да Винчи, Джон Мильтон, сэр Исаак Ньютон, Вольтер, Бенджамин Франклин, Жан-Жак Руссо, Перси Билли Шелли, Лев Николаевич Толстой, Джордж Бернард Шоу, Рабиндранат Тагор, Альберт Эйнштейн, Генри Форд. Из артистов: Пол Маккартни, Джордж Харисон, Натали Портман, Памела Андерсен, Самуел Л. Джексон, Ричард Гир, Браян Адамс, Алек Болдуин, Ленни Кравец, Пинк и другие.

Одно из преимуществ в вегетарианстве - это здоровье. Употребление мяса увеличивает вероятность раковых и сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз и др.). Переход на вегетарианскую пищу в 90-97% случаев предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний [Journal of the American Medical Association 176: 134-5, 1961].

После алкоголизма и курения употребление в пищу мяса является главной причиной смертности в Западной Европе, США, Австралии [Inter-Society Commission for Heart Disease Resources. Primary prevention of the arteriosclerotic diseases. Circulation 42: A53-95, December 1970].

Одна из причин вреда мяса заключается в том, что пищеварительный тракт человека не приспособлен к перевариванию мяса. Плотоядные животные имеют сравнительно короткий кишечник (в три раза длиннее тела), что позволяет своевременно выводить из организма быстроразлагающееся и выделяющее токсины мясо. У травоядных кишечник в шесть раз длиннее тела, так как растительная пища разлагается намного медленнее, чем мясо. Человек, как и травоядные, имеет длинный кишечник, поэтому, когда он ест мясо, в организме образуются токсины, которые затрудняют работу почек и способствуют развитию артритов, ревматизма, подагры и даже рака. Кроме того, мясо обрабатывают химикатами. Сразу как животное забивают, его туша начинает разлагаться и через несколько дней приобретает серо-зеленый цвет. На мясокомбинатах это предотвращают нитритами и др. веществами, которые обладают канцерогенными свойствами. Также в пищу животным, предназначенным на убой, тоже добавляют огромное количество химических веществ.

Люди могут избежать многих раковых заболеваний, уменьшив употребление мяса и употребляя больше овощей и злаков [American

Academy of Sciences. Diet, Nutrition, and Cancer, National Research Council, National Academy Press, Wash., June 1982].

Стандартные вопросы: Разве для человека не естественно питаться мясом? Разве организм не нуждается в белке животного происхождения? Правильные ответы: нет. Анатомическое строение - зубы, челюсти и система пищеварения - более приспособлено к употреблению вегетарианской пищи.

Шведский ученый Карл Линней провел "сравнительный анализ внешнего и внутреннего строения тела человека и животных", который доказывает, что естественной пищей для человека являются фрукты и овощи.

**ДАННЫЕ ПО ТАБЛИЦЕ А.Д.ЭНДРЮСА
ИЗ КНИГИ «ПИЩА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА»
(ЧИКАГО, АМЕРИКАНСКОЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО, 1970)**

Плотоядные	Травоядные	Человек
нет пор на коже, тело охлаждается через язык	много пор на коже, потоотделение	много пор на коже, потоотделение
острые резцы для разрывания мяса	тупые резцы	тупые резцы
неразвитые слюнные железы для предварительного переваривания	хорошо развитые слюнные железы для предварительного переваривания	хорошо развитые слюнные железы для предварительного переваривания
кислая слюна без птиалина	щелочная слюна с птиалином для переваривания злаков и фруктов	щелочная слюна с птиалином для переваривания злаков и фруктов
нет плоских задних зубов для пережевывания	есть плоские задние зубы для пережевывания	есть плоские задние зубы для пережевывания
сильная соляная кислота в желудке для переваривания животных	соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных	соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных
длина желудочно-кишечного тракта только в 3 раза больше тела для быстрого вывода из организма гниющего мяса	длина желудочно-кишечного тракта в 6-10 раз больше длины тела; растительная пища разлагается медленнее, чем мясо	длина кишечника в 6 раз больше длины тела

Настоящая драгоценность ведической кулинарии - это пряности, целебные микродобавки. Они придают даже самым обычным блюдам изысканный вкус и аромат и делают пищу легко усваиваемой. Применение специй сохраняет молодость, бодрость и естественную красоту, останавливает преждевременное старение. Пряности - это неиссякаемый источник витаминов и микроэлементов, что особенно важно для жителей северных стран. Их используют в качестве безвредных лекарств и косметических средств. Кроме того, пряности улучшают пищеварение, очищают кровь, укрепляют память и обостряют интеллект, способствуют хорошему настроению и гасят негативные реакции.

Искусство применения различных пряностей для придания пище особого вкуса и целебных свойств восходит к "Аюрведе" и "Архашастре" - священным писаниям, возраст которых насчитывает не одну тысячу лет.

Еще одно свойство ведической кухни - положение о сочетаемости продуктов. Конечно, здравый смысл и вкусовые сочетания подсказывают, что рис хорошо совместить с овощами, а вот фрукты и молоко смешивать не стоит. Но в ведической системе идея сбалансированного питания - одна из главных. Примером хорошо сбалансированной еды может служить типичный ведический завтрак из риса, супа из дробленой чечевицы, овощей и чапати (специальных хлебцов).

Сторонники вегетарианской системы всегда говорили, что для получения суточной нормы белка совершенно не обязательно включать в свой рацион мясо: молочные продукты и орехи содержат не меньше белка, чем сосиски, куриные окорока или говяжья вырезка.

Противники же употребления только растительной пищи утверждали: полноценные белки, в состав которых входят восемь не образующихся в организме аминокислот, есть только в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах. Именно поэтому, заявляли диетологи, растительные белки неполноценны. Однако современные исследования показали, что белок, получаемый из большинства овощей, фруктов, орехов и зерновых, вполне заменяет мясной и гораздо легче переваривается, не оставляя в организме токсинов.

Таким образом, у ведической кухни, как относящейся к вегетарианской системе, есть немалое преимущество. Даже если не использовать специальные, очищающие организм ведические диеты, такая пища является "легкой", насыщающей организм, но при этом не отягощающей его [5, с. 33].



АЮРВЕДА - НАУКА О ЖИЗНИ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Ведическая кухня, будучи искусством приготовления именно полезной пищи, входит в состав Аюрведы - комплекса оздоровительных практик. **Аюрведа** - искусство повседневной жизни в гармонии с законами природы. Это наука жизни, древняя мудрость здоровья и исцеления. Цели и задачи этой науки состоят в том, чтобы сохранять и поддерживать здоровье здорового человека, и излечивать больного. При этом и профилактика (поддержание хорошего здоровья), и исцеление достигаются с помощью естественных средств [6, с. 9].

Аюрведа означает "наука жизни". Она не ограничивается индийской медициной и не должна рассматриваться как сугубо индийская. Это наука о жизни, объемлющая все аспекты существования и связывающая воедино жизнь Вселенной. И как таковая аюрведа открыта для всех проявлений жизни и включает в себя все методы, которые приводят нас к более глубокой гармонии.

Аюрведу не следует относить ни к Востоку, ни к Западу, ни к древности, ни к современности. Она едина со всей жизнью, это знание, которое принадлежит всем живым существам. Это не искусственная система, а скорее источник, из которого можно свободно черпать знания, которые легко могут быть приспособлены к специфическим нуждам конкретной окружающей среды.

Аюрведа не только дает нам свои лекарственные травы и пряности, но также предлагает путь к пониманию других трав и пряностей. Аюрведа приветствует устранение всех барьеров, разделяющих человеческие существа. Сейчас человечество должно объединить все свои знания о лечении болезней.

Согласно Аюрведе, здоровье - это совершенное состояние равновесия трех фундаментальных энергий тела, или *дош*, в сочетании с уравновешенностью тела, ума и духа (сознания).

Аюрведа - это наука, охватывающая все стороны жизни, соотносящая жизнь индивида с жизнью Вселенной. Это холистическая система целительства. Тело, ум и сознание пребывают в постоянном взаимодействии с другими людьми и с окружающей средой. В работе над созданием здоровья, Аюрведа принимает в расчет все эти уровни жизни и их связь друг с другом.

Для самоисцеления Аюрведа дает рекомендации по питанию с использованием пряностей и специй, образу жизни, физическим упражнениям, отдыху и расслаблению, медитации, дыхательным упражнениям и лекарственным травам, а также предлагает процедуры очищения и омоложения. Кроме того, существуют многочисленные вспомогательные методы, как, например, лечение звуком, цветом и запахом.

Согласно Аюрведе, каждый индивид одновременно является творением космических энергий и уникальным феноменом, личностью. Каждому присуща индивидуальная конституция, которая представляет собой психобиологический склад. Эта индивидуальная конституция создается с момента зачатия универсальными энергиями эфира, воздуха, огня, воды и земли.

Эти пять элементов сочетаются, образуя три фундаментальные энергии, или *доши*. Сочетание эфира и воздуха составляет *вату*, которая является энергией движения; огонь и вода составляют *питту* - принцип пищеварения или обмена веществ, преобразование материи в энергию; вода и земля образуют *капху* - энергию структуры и смазки. Когда в момент оплодотворения соединяются мужской сперматозоид и женская яйцеклетка, то преобладающие в этот момент в телах родителей доши (в зависимости от сезона, времени суток, эмоционального состояния и качества взаимоотношения партнеров) формируют нового индивида с определенным набором качеств.

На современном языке мы называем этот "рабочий чертеж индивида" наследственным генетическим кодом, тогда как Аюрведа с древнейших времен называла его *праkritи*, или индивидуальной конституцией, которая не изменяется на протяжении всей жизни. Это наш уникальный энергетический узор, индивидуальное сочетание физических, умственных и эмоциональных характеристик.

Хотя фундаментальная структура нашей *праkritи* остается неизменной реальностью, нашей внутренней или сущностной индивидуальностью, на соотношение дош в организме постоянно воздействует множество сил. Возрастные изменения организма, изменения во внешней среде, чередование жары и холода при смене времен года, наши постоянно сменяющие друг друга мысли, чувства и эмоции, а также качество и количество потребляемой нами пищи непрерывно оказывают на нас то или иное воздействие. Неправильное питание, чрезмерный стресс, недостаток отдыха или упражнений, подавление эмоций - все это нарушает равновесие дош. В результате, в зависимости от характера изменений и индивидуальной конституции человека, могут развиваться различные заболевания:

- Несбалансированность ваты может проявляться в виде запора, вздутия живота, радикулита, бессонницы наряду с такими психическими проявлениями, как страх, тревога и неуверенность.

- Индивид с *пита*-конституцией может впасть в критицизм, перфекционизм, гнев, или же у него могут развиваться такие физические симптомы, как несварение желудка с повышенной кислотностью, изжога, понос, дизентерия, крапивница, сыпь, угри.

- Расстройство *капхи* проявляется такими болезненными состояниями, как простуда, застойные явления и аллергии, а также склонностью к привязанности, алчности и накопительству.

Болезни начинаются с перемен во внутренней экологии тела, которые нарушают равновесие в организме. Нарушение равновесия вызывает тонкие биохимические изменения, которые, в конечном счете, и приводят к заболеванию.

Если мы хотим оставаться здоровыми, то при любых изменениях условий жизни нам требуется постоянная подстройка для сохранения равновесия. В основном эта подстройка происходит автоматически, благодаря удивительной мудрости, с которой создавались наши тела, однако многое зависит и от нас, от нашего выбора тех или иных действий.

Чтобы поддерживать здоровье и равновесие, нам приходится контролировать три доши, принимая меры для увеличения или уменьшения ваты, питты и капхи, в соответствии с меняющимися условиями. Это требует постоянного осознания своего состояния и его корректировки.

Таким образом, самоисцеление - это гармоничное, сознательное существование во всей полноте настоящего момента. Это образ жизни. Аюрведа не является пассивной формой терапии; скорее, она предлагает каждому индивиду принять на себя ответственность за свою повседневную жизнь. В рамках своей диеты, своей работы, отношений с другими людьми и прочих аспектов повседневной жизни мы можем предпринимать определенные действия для профилактики и исцеления болезней, для обретения целостности и для роста в направлении самореализации.

Аюрведа является частью обширных знаний о человеке и Вселенной, и как таковая основывается на том, что у нашей жизни есть цель. Попросту говоря, эта цель состоит в том, чтобы познать и реализовать Творца и понять свою взаимосвязь с Тем, что полностью преобразит нашу повседневную жизнь. Достичь этой великой цели можно уравновешиванием четырех фундаментальных аспектов жизни: *дхармы* - жизненного предназначения, *артхи* - материального благополучия, *камы* - творческого желания, и *мокши* - духовного освобождения. Их называют *четыре пурушартхи*, четыре великих цели, или достижения, в жизни любого индивида.

Здоровье является основой всех этих граней жизни. Чтобы придерживаться дхармы и исполнять свой долг и обязанности по отношению к самим себе и другим, мы должны быть здоровыми; хорошее здоровье также необходимо для создания богатства и достижения успеха в делах.

Чтобы иметь творческое, позитивное желание, нам нужны здоровые ум и сознание, здоровое тело и здоровое восприятие. (Желание - *кама* - иногда интерпретируют как секс и соотносят с семейной жизнью и производением потомства, но в действительности это положительная энергия или сила, которая порождает и питает любую твор-

ческую деятельность). А мокша - это не что иное, как совершенная гармония тела, ума и сознания (души). Таким образом, всякая возможность достижения и осуществления в жизни основывается на крепком здоровье.

Согласно Аюрведе, все люди делятся на три группы (или "доши") в зависимости от особенностей телосложения и темперамента. Для каждой из этих категорий существует своего рода диета: список полезных и вредных для организма продуктов.

В основе деления человечества на типы лежит следующая идея: основы телосложения человека закладываются еще до рождения. Конечно, сейчас на этой классификации лежит налет мифологичности, но все же некие тенденции можно принять во внимание.

Люди конституции "**питта**" стройны, изящны, отличаются средним ростом и не слишком обильной мускулатурой. У них активный обмен веществ и хороший аппетит, красноватый, медный или желтый цвет лица, тонкие шелковистые волосы рыжих оттенков, мягкие ногти. Они не любят яркого солнечного света и жары. Ведическая система советует им обратить внимание на зерновые и бобовые культуры (особенно пшеницу и бобы мунг), а также молочные продукты. Людям "питта" будут полезны цветная капуста, сельдерей, ростки люцерны и подсолнечника. Из фруктов - яблоки, гранаты, сладкий виноград. Из специй по-настоящему полезен только кориандр, а вот от острых пряностей стоит воздерживаться. Вредной пищей считается арахис (в том числе арахисовое масло) и сырой лук.

Люди конституции "**ватта**" физически не слишком развиты. У них отчетливо проступают вены и сухожилия. Рост либо очень высокий, либо очень низкий, тонкое телосложение, негустые волосы и холодный взгляд. Они активны, ходят и говорят быстро, но легко устают. Им полезны свежие овощи и фрукты, а также молочные продукты и орехи. Нет ограничений по употреблению специй - в особенности хороши пряные специи, такие, как асафетида, кардамон, мускатный орех. Вредны сухофрукты и соя, а также рафинированный сахар и шоколад.

Люди конституции "**капха**" хорошо сложены, но нередко имеют склонность набирать лишний вес. У них широкая грудь, плотная кожа, густые мягкие волосы. Они отличаются неторопливостью движений, хорошим самообладанием и миролюбием. С точки зрения питания им в большей мере, чем что-либо иное, полезны специи - главным образом острые. Также им рекомендованы бобовые и тофу (соевый сыр). Список же нежелательных компонентов огорчительно велик: сочные овощи и фрукты, сахар, белый рис и большинство молокопродуктов, исключая козье молоко.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ТИП

Согласно Аюрведе, существует всего семь типов конституции:

Монотипы: Вата, Питта, Капха

Двойственные типы: Вата - Питта, Питта - Капха, Капха - Вата

Тройственный тип: Вата - Питта - Капха

У каждого человека присутствуют все три доши, но комбинация их у всех разная. Например, у десяти индивидов вата-типа будет десять разных темпераментов, десять уникальных наборов качеств и отличительных особенностей. Если мы хотим оставаться здоровыми, насущной задачей является поддержание своей оптимальной комбинации дош. Когда мы поддерживаем эту комбинацию, наше здоровье в порядке, когда баланс нарушается, может возникнуть заболевание.

Как определить тип своей конституции.

Таблица 1 представляет собой карту самооценки, которая позволит вам определить свою индивидуальную конституцию. Пожалуйста, имейте в виду, что такого рода самооценка даст лишь приблизительные ориентиры. Тонкости психической и физической организации людей крайне многообразны, и их может точно оценить лишь врач, обладающий основательной подготовкой и практическим опытом в области аюрведической диагностики. Так что, пожалуйста, не делайте окончательных выводов о себе лишь на основании этой самооценки - просто используйте эту информацию для лучшего понимания себя и в качестве текущего руководства при планировании диеты, режима тренировок и других сторон своего образа жизни в целях оздоровления.

Карту самооценки нужно заполнить дважды. (Поэтому лучше сделать с нее несколько копий.) В первый раз основывайте свой выбор на том, что наиболее устойчиво соответствует вашему образу жизни на протяжении многих лет. Так вы определите свою пракрити. Затем заполните карту второй раз, учитывая то, как вы себя чувствовали в течение последних одного или двух месяцев. Так вы определите свою викрити, текущее состояние [6, с. 24].

Желательно, чтобы супруг или ваш близкий друг подтверждали правильность ваших ответов, поскольку они могут иметь ценные подсказки и некоторые объективные наблюдения, которые пригодятся вам при заполнении карты.

После заполнения карты сложите по отдельности отметки, относящиеся к вате, питте и капхе, чтобы определить соотношение дош в своих пракрити и викрити. У большинства людей будет преобладать

одна из дош, у немногих будут примерно равные количества каких-либо двух дош, и у еще меньшего числа все три доши будут присутствовать в равном соотношении.

Просуммировав цифры, разделите их на наименьший показатель и округлите до целых. Например, предположим, что у вас получилось В=19, П=4, К=9. После деления на 4 и округления получим В5К2П1.

ТАБЛИЦА 1. Карта самооценки для определения конституции

	БАТА	ПИТТА	КАПХА
Телосложение	Стройное	Среднее	Крупное
Вес	Малый	Средний	Избыточный
Кожа	Тонкая, сухая, холодная, грубая, темная	Гладкая, жирная, теплая, розовая	Толстая, жирная, холодная, белая, бледная
Волосы	Темно-коричневые, черные, спутанные, ломкие, тонкие	Прямые, жирные, светлые, седые, рыжие, лысый	Толстые, кудрявые, жирные, волнистые, пышные, любого цвета
Зубы	Большие, торчащие, редко посаженные, тонкие десны	Средние, мягкие, нежные десны	Здоровые, белые, крепкие десны
Нос	Неправильной формы, со смещенной перегородкой	Длинный, острый, с красным кончиком	Короткий, округлый, «кнопкой»
Глаза	Маленькие, глубоко посаженные, сухие, «бегающие», черные, коричневые, нервные	Острые, яркие, серые, зеленые, с желтыми или красными белками, чувствительные к свету	Большие, красивые, голубые, спокойные, ласковые
Ногти	Сухие, неровные, хрупкие, легко ломаются	Острые, гибкие, розовые, блестящие	Толстые, жирные, гладкие, полированные
Губы	Сухие, растрескавшиеся, с черным или коричневым оттенком	Красные, воспаленные, желтоватые	Гладкие, жирные, бледные, белесые
Щеки	Морщинистые, впалые	Гладкие, плоские	Округлые, пухлые
Подбородок	Тонкий, угловатый	Заостренный	Округлый, двойной
Шея	Тонкая, длинная	Средняя	Толстая, в складках
Грудная клетка	Плоская, впалая	Умеренных размеров	Широкая, округлая

Живот	Тонкий, плоский, впалый	Умеренных размеров	Большой, «брюшко»
Пупок	Маленький, неправильной формы, пупковая грыжа	Овальный, поверхностный	Большой, глубокий, круглый, растянутый
Бедрa	Стройные, тонкие	Умеренных размеров	Тяжелые, большие
Аппетит	Непостоянный, скудный	Сильный, нестерпимый	Умеренный, но постоянный
Пищеварение	Нерегулярное, образует газы	Быстрое, вызывает жжение	Растянутое во времени, образует слизь
Любимые вкусы (здоровая норма)	Сладкий, кислый, соленый	Сладкий, горький, вяжущий	Горький, острый, вяжущий
Жажда	Переменная	Избыточная	Бывает редко
Стул	Запоры	Несдержанный	Вялый, густой, жирный
Физическая активность	Чрезмерная	Умеренная	Сидячая работа
Умственная активность	Постоянная	Умеренная	Замедленная, вялая
Эмоции	Тревога, страх, неуверенность, лабильность	Гнев, ненависть, ревность, решимость	Невозмутимость, жадность, привязанность
Религиозные убеждения	Непостоянные, легко меняющиеся	Сильные, фанатизм	Последовательные, глубокие, проверенные временем
Интеллект	Отвечает быстро, но ошибается	Отвечает без ошибок	Медленный, точный
Память	Хорошо помнит недавние события и плохо — отдаленные	Хорошая, четкая	Медленное и устойчивое воспоминание
Сновидения	Быстрые, деятельные, пугающие, частые	Бурные, со сценами войны и насилия	Романтические, с образами снега и озер
Сон	Скудный, нарушенный, бессонница	Непродолжительный, но крепкий	Глубокий, продолжительный
Речь	Быстрая, неясная	Четкая, доходчивая	Медленная, монотонная
Финансы	Транжирует, тратит деньги по пустякам	Тратит деньги на удовольствия или предметы роскоши	Умеет экономить и копить деньги
ИТОГ			



АЮРВЕДА О ПРЯНОСТЯХ И ПИТАНИИ

Пряности и травы - это средоточение исцеляющего разума природы. Аюрведа почитает их за способность улучшать пищеварение и усвоение, а также за помощь в выведении амы (токсинов) из тела. Они обладают качеством йогаваха - то есть способностью переносить целительную и питательную сущность других продуктов в клетки, ткани и органы тела.

Аюрведа рекомендует специи и травы для того, чтобы стимулировать пищеварение перед, во время и после еды. За 30 минут до основного приема пищи следует съесть кусочек свежего имбиря или лимона - они помогут усилить пищеварение. Употребление блюд с разнообразными специями и травами помогает процессу пищеварения (поглощению, ассимиляции и выведению). Пережевывание семян фенхеля после еды усиливает пищеварение.

Питание - это интеграция продуктов внешнего мира в наше внутреннее существо. Это очень тонкий процесс, который начинается с различения вкусов. Вкусы же готовят организм к принятию того вида пищи, который мы употребляем в настоящий момент. Любое вещество, попадающее в наш организм, может действовать как пища, лекарство или яд. Пища - это то, что питает тело, ум и дух. Лекарство улучшает пищеварение, чтобы улучшить питание клеток. Яд мешает пищеварению и нарушает клеточное питание.

Продукты питания, травы, пряности и специи сходны с точки зрения энергетики, и их рассмотрение может основываться на одних и тех же принципах.

Чтобы действие трав и пряностей, входящих в аюрведические средства, было по-настоящему эффективным, его необходимо дополнить соответствующей диетой. Диета может усиливать целебную силу трав и пряностей, а может и противодействовать ей. Неподходящее питание при правильном выборе трав и специй либо нейтрализует, либо сильно ограничивает их действие.

Травы и пряности обеспечивают питание на тонком уровне, а пища - на более грубом и осязаемом. Результаты правильного питания проявляются не так быстро, как результаты использования трав (травы являются концентрированной пищей), но со временем оказываются столь же выраженными.

В противоположность концепции питания современной науки, Аюрведа обладает всеобъемлющим подходом к диете. Аюрведа вовсе не заботится о содержании в пище жиров, углеводов и протеинов, для нее не так важен химический состав продуктов питания. Не количество калорий, витаминов и минеральных веществ привлекают её



внимание. Дело в том, что все эти питательные вещества мы знаем умозрительно, а не из повседневного опыта: никто не способен определить количество витамина С в стакане апельсинового сока и его отличие от витамина А. Западная диетология основывается, главным образом, на результатах лабораторных исследований, тогда как Аюрведическая система питания пришла к нам из самой Природы. С точки зрения Аюрведы стандартной диеты для всех быть не может, как не может быть нормирована и ежедневная потребность в определенных веществах. Основное значение придается тому, чтобы пища, которую мы принимаем, и то, как мы ее принимаем, гармонизировали с нашей природой.

Аюрведа призывает нас принимать только естественную пищу и руководствоваться только собственной интуицией. Вот несколько несложных рекомендаций, которые помогут вам организовать свое питание более совершенным образом.

1. Питайтесь живой пищей.

Чтобы быть жизнеспособным, наше тело нуждается в живой пище. Это свежие, натуральные фрукты, овощи и цельные зерна. Они содержат необходимые для правильного пищеварения и усвоения пищи энзимы, а также нужные для нормального клеточного строительства питательные вещества. В старой поговорке "Вы - это то, что вы едите" заключена глубокая правда.

Продукты должны быть как можно более свежими. Предпочитайте свежие овощи и фрукты замороженным и консервированным. Пусть большое количество пищи потребляется в сыром виде (плоды и зерна), т. к. при любой обработке продукты теряют большую часть живой энергии и аромата. Избегайте "безжизненные" пищевые продукты.

2. Включайте в рацион своего питания все 6 вкусов (сладкий, соленый, кислый, острый, вяжущий и горький).

Сбалансированная диета, согласно Аюрведе, должна включать все шесть вкусов в каждый прием пищи. Однако нет необходимости перегружать одно блюдо набором всех вкусов: немного трав или острых приправ придадут ему необходимый вкус. Также не рекомендуется придерживать одного и того же набора вкусов день за днем. Основное правило - просто давать своему телу наслаждаться всеми шестью вкусами с каждой едой, чтобы оно могло откликнуться на пищу в полной мере.

3. Доверяйте собственной интуиции.

Хотя аюрведические тексты содержат подробные перечни продуктов, соответствующих тем или иным свойствам и вкусам, помните: это знание изначально присутствует в вас. Если вы в равновесии, если живете в созвучии с Природой, вам будет хотеться именно той пищи, в которой в данный момент больше всего нуждается ваш организм.

Если же вас влечет к пище, потребление которой вызывает физический или эмоциональный дискомфорт, это означает, что ваше внутреннее знание вышло из равновесия. Простейший способ уравновесить его - начать вновь использовать все шесть вкусов, уходя от своих односторонних пристрастий. Возвратясь к своему природному равновесию, вы, несомненно, вернете себе утраченную интуицию и снова начнете желать то, что полезно именно вам. Вам не придется жертвовать своими любимыми блюдами, просто вы заметите, что полезное нравится вам ничуть не меньше. Каждая частичка пищи, которую вы съедаете, изменяет ваше психическое состояние. Вас естественным образом привлекает та пища, которая создает желательное для вас состояние психики. Когда возникает сомнение в выборе, просто вспоминайте, какую пищу вы предпочитаете, когда чувствуете себя хорошо.

4. Во время еды держите мысли чистыми.

Во время еды очень важно держать мысли чистыми, это помогает сохранить благостную энергию во время приема пищи. Очень важные органы нашего тела, непосредственно связанные с правильным функционированием тонкого тела, - почки и печень. Они вибрируют таким образом, что их вибрации связаны с мыслями, которые проникают в сознание во время еды. Потребляемая пища берет энергию наших мыслей, поэтому старайтесь есть в мире и спокойствии. Вспоминайте о приятных мгновениях своей жизни, представляйте, как пища дарует вам силу, здоровье, жизненную силу. Думайте о пище, наслаждайтесь компанией любящих людей, слушайте приятную музыку. Не торопитесь. Если вы вдруг ощутили себя в круговороте негативных эмоций или эмоционального беспорядка, лучше на некоторое время отказаться от приема пищи: все равно она во благо не пойдет. Совершите любое действие, направленное на успокоение ума, и верните себя в сосредоточенное, сбалансированное состояние.

5. Придерживайтесь принципов сочетаемости продуктов.

Принципы аюрведической сочетаемости продуктов передавались по цепи ученической преемственности на протяжении тысячелетий. Сочетание продуктов заметно влияет на то, насколько хорошо или плохо переваривается пища. Согласно Аюрведе, нужно потреблять фрукты, крахмалы, белки и жиры отдельно, в разное время дня.

Вот некоторые важные правила аюрведической сочетаемости продуктов:

- употребляйте молоко или йогурт отдельно от кислых фруктов или цитрусовых,
- употребляйте фрукты отдельно от картофеля и других крахмало-содержащих продуктов (фруктоза переваривается достаточно быстро, а крахмал - нет),
- употребляйте дыню отдельно от зерен и молока (дыни не желательно сочетать с какой бы то ни было пищей).

6. Пусть ваша пища будет простой и естественной.

Пища не должна быть слишком причудливой, не должна искушать человека, разрушая его здоровье.

7. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.

Это очень простое, но важное правило приема пищи. Есть медленно даже важнее, чем обращать внимание на то, что именно вы едите. Даже благоприятная пища, не разжеванная должным образом, не приносит пользы. Если вы не извлекаете из потребляемых продуктов все питательные вещества, вы отравляете свое тело. Даже если в силу внешних обстоятельств приходится есть не очень питательные продукты, но вы едите их медленно, а ваша пищеварительная система находится в хорошем состоянии, тело все равно извлечет пользу из пищи и выведет все токсины. В этом заключается удивительная тайна самонастраивания организма. Конечно, более разумно есть питательные продукты и медленно их пережевывать.

8. Только тот, кто любит вас, может готовить для вас пищу.

Насыщение определяется не тем, сколько пищи вы съедаете. Небольшое количество пищи, поданной вам с любовью, удовлетворит вашу душу, тогда как груды пищи из закуской могут временно наполнить вас, но оставят ваш ум и дух неудовлетворенными.

ВКУС И ПИЩЕВАРЕНИЕ

Вкус, или раса - это ключ к пониманию Аюрведического питания. Зная свойства того или иного вкуса, можно на практике выявить лечебные свойства пищи и пряностей, необходимые для вашей конституции [8, с. 36].

Воздействие вкуса (вирья)

Когда пищевой продукт или лечебная трава попадают в рот, то первое, что мы ощущаем, - это вкус. Затем, а в некоторых случаях и сразу, мы чувствуем его согревающее или охлаждающее действие во рту или в желудке, что обусловлено содержащейся в нем энергией, называемой вирья.

Каждый из нас, опираясь на собственный опыт, может сформировать общие правила, как он "ощущает" вкус в организме. Например, сладкий вкус производит охлаждающее действие благодаря своей тяжести. Этот эффект действует возбуждающее на капху и благотворно на питту и вату. Встречаются и редкие исключения. Мед и черная патока, например, имеют сладкий вкус, но оказывают согревающее действие. Этот неожиданный, выходящий за рамки общих правил эффект называется прабхава. Еще одним примером являются лаймы, которые, обладая кислым вкусом, оказывают охлаждающее действие вместо согревающего, характерного для кислого вкуса.

Випак (эффект после переваривания)

Заключительное действие, которое вкус оказывает на тело, ум и сознание, называется эффектом после переваривания, или випаком. Сладкий и соленый вкусы имеют сладкий випак, кислый вкус - кислый випак, а випак острого, горького и вяжущего вкусов все острые. Если известен вкус, тепловое воздействие и эффект после переваривания той или иной пищи или лечебной травы, то легко понять ее действие на системы организма. Это знание составляет суть целительства и приготовления пищи.

Просуммируем все вышесказанное: первое субъективное ощущение продукта на языке - это вкус (раса); немного погодя появляется ощущение тепла или прохлады (вирья); и, наконец, влияние продукта на мочу, кал и пот (випак). Например, при употреблении в пищу острого чили вы моментально ощутите его острый вкус, согревающий эффект, а на следующий день и жжение при дефекации и мочеиспускании.

Прабхава (особый эффект, не поддающийся объяснению)

Когда два продукта, имеющие схожие вкус, тепловое действие и эффект после переваривания, производят абсолютно разное воздействие, это явление называется прабхавой. Объяснения этому феномену не существует. Он не поддается логическим обоснованиям известных нам теорий. Гхи (топленое сливочное масло) в количестве двух чайных ложек со стаканом молока действует как слабительное средство, однако в меньшей дозе, например 1/2 чайной ложки, имеет закрепляющий эффект. Почему? Ответ следует искать в прабхаве. Все драгоценные камни, минералы и мантры помогают исцелению благодаря прабхаве. Прабхава - это особое активное скрытое действие осознания, присутствующего в веществе.

Каждый из шести вкусов, определяемых Аюрведой, имеет свои особые качества или гуны. Вкус может быть легким или тяжелым, влажным или сухим. Эти качества каждого вкуса определяют его действие на наш организм. Легкий вкус, как правило, легче переваривается и усваивается, в то время как тот, что с Аюрведической точки зрения считается тяжелым, требует больше энергии на переваривание. Влажный вкус, как вы, наверное, уже догадались, оказывают на тело увлажняющий эффект. А сухой, особенно в избытке - может вызвать обезвоживание. Для того, чтобы гармонично совмещать в еде все нужные вкусы, вовсе не обязательно питаться исключительно блюдами индийской кухни, хотя индийская кухня содержит множество прекрасных примеров идеального вкусового сочетания. Аюрведа предлагает вам способ сбалансировать свое питание независимо от вашего кулинарного стиля. В блюдах западной кухни вкус можно так же легко сбалансировать, как и в блюдах восточной. Главное - научиться определять вкусы и узнать об их свойствах и эффектах.

В целом различные аспекты шести вкусов можно представить в виде таблицы:

ВКУС	ЭЛЕМЕНТЫ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	УРАВНОВЕШИВАЕТ	В ИЗБЫТКЕ УСИЛИВАЕТ
Сладкий	земля и вода	тяжелый, влажный холодный	Вата и Питта	Капха
Кислый	земля и огонь	теплый, влажный тяжелый	Вата	Питта и Капха
Соле-ный	вода и огонь	тяжелый, влажный теплый	Вата	Питта и Капха
Острый	огонь и воздух	горячий, легкий сухой	Капха	Питта и Вата
Горький	воздух и эфир	холодный, легкий сухой	Капха и Питта	Вата
Вяжущий	воздух и эфир	холодный, легкий сухой	Питта и Капха	Вата

1. СЛАДКИЙ ВКУС

Сладкий вкус состоит из элементов земли и воды и имеет холодную вирью. Это значит, что он слегка затормаживает пищеварение, приостанавливает его. Сладкая пища, как правило, тяжелая и влажная, а это значит что все сладкое - сахар, сладости, конфеты, печенье, а также мороженое - если злоупотреблять ими, увеличат тяжесть, влажность и вес нашего тела.

Многие из нас уже успели в этом убедиться на своем собственном опыте. Однако в умеренном количестве сладкий вкус очень полезен. Поскольку это основной вкус, который присутствует в человеческом теле (все мышечные ткани которого имеют сладкий вкус), он способствует росту всех органов тела.

Сладкий вкус - в умеренных количествах - увеличивает продолжительность жизни, питает все органы чувств и ум, а также дает силу и улучшает цвет лица. Он нейтрализует действие ядовитых веществ и токсинов в организме, избавляет от жажды и изжоги, а также улучшает рост кожных тканей и волос. Помимо этого сладкий вкус полезен для голоса и повышает общий тонус организма.

Известно также, что сладкий вкус обладает успокаивающим действием.

Сладкий вкус питает нервные клетки тела, способствуя их регенерации, поэтому он рекомендуется в период выздоровления после тяжелой болезни, а также после приступов и потери сознания.

В силу своих свойств сладкий вкус особенно подходит для восстановления нервной и умственной энергии *Ваты*. Сладкое "утихомиряет" Вату, как-бы разбавляя ее элементами земли и воды. То же самое относится к *Питте*. *Капхе*, однако, не следует увлекаться сладким, поскольку холодности, влажности и тяжести у нее и так предостаточ-

но. В противном случае Капху ожидают негативные последствия: в лучшем случае вялость и инерция, и в худшем - полнота, депрессия и диабет.

Традиционные сладкие пряности: миндаль, фенхель, кунжут, гвоздика, корица, кардамон.

2. КИСЛЫЙ ВКУС

Кислый вкус состоит из элементов земли и огня. Благодаря горячему свойству огня, вирья кислого вкуса - горячая. Кислый вкус стимулирует пищеварение и оказывает слегка согревающий эффект на тело. Но у того, кто страдает язвой желудка этот согревающий эффект вызывает не самые приятные ощущения. Другими характеристиками кислого вкуса являются тяжесть и влажность.

Теплота, влажность и тяжесть кислого вкуса очень полезны для Ваты. Питта, однако, может извлечь из кислого вкуса больше вреда, чем пользы, поскольку он может создать у Питты избыток огня. Избыток кислого вкуса может также плохо сказаться на Капхе, увеличив ее тяжесть и влажность. Питте и Капхе лучше всего употреблять кислый вкус в сочетании с другими вкусами. Ватам, обычно имеющим очень чувствительный пищеварительный тракт, рекомендуется немного кислого вкуса перед едой в виде кусочка лимона или кислой приправы (например, из тамаринда).

Что касается действия кислого вкуса на эмоциональном и умственном уровне, то небольшое количество кислого вкуса несет в себе освежающее чувство реализма. Кислый вкус будит, бодрит ум, возвращая его к ощущению реальности. Избыток кислого, в свою очередь, может разжечь в нас зависть, злость или пессимизм. Поэтому, опять же, необходим баланс. Небольшое количество кислого может пробудить и освежить сознание и стимулировать пищеварение, в то время как избыток может провоцировать в нас неожиданную злость и раздражение.

Среди специй кислым вкусом обладают амчур (порошок манго) и тамаринд.

3. СОЛЕНЫЙ ВКУС

Огонь и вода - элементы, составляющие соленый вкус. Огонь сообщает соленому вкусу нагревающий пищеварительный эффект (вирья). Подобно сладкому и кислому вкусам, соленый вкус также до определенной степени обладает влажностью и тяжестью. Солёный вкус способствует задержанию жидкости в организме.

В силу своих горячих свойств соленый вкус слегка усиливает пищеварение и разжигает агни. Он полезен для Ваты, поскольку согревает и увлажняет. Эффекты соленого вкуса на ум и чувства очень многообразны. Небольшое количество соленого вкуса уравнивает

ум и придает уверенность. Чрезмерное увлечение соленым имеет несколько последствий. В некоторых случаях это проявляется в виде повышенной умственной активности, создания в уме планов и схем, постоянных расчетов. А в других это может вызвать сильную тягу к наслаждению чувств. Эти две тенденции могут объединиться в человеке, который находит огромное наслаждение в том, чтобы быть "правым" в любых обстоятельствах. Пристрастие к картофельным или кукурузным чипсам - хороший физический пример этого эффекта. Если вы начали есть их, часто бывает очень трудно остановиться.

В основном соль имеет не растительное, а минеральное происхождение. *Традиционные соленые продукты включают в себя соль, морские водоросли, соленые орехи и тому подобное. Консервированные продукты обычно содержат очень много соли.*

4. ОСТРЫЙ ВКУС

Острый вкус состоит из элементов воздуха и огня. Это - самый горячий из всех вкусов и лучший стимулятор пищеварения. Острый вкус легкий и сухой. Его эффект на тело - согревающий, облегчающий и высушивающий. По этой причине он очень полезен для Капхи, поскольку согревает ее и высушивает ее излишнюю влагу, уменьшая при этом массивность тела. Небольшое количество острого вкуса件лезно и для *Ваты*, особенно в сочетании с другими менее сухими вкусами. Однако много острой пищи может плохо сказаться на *Вате*, поскольку ее легкость и сухость могут увеличиться и стать причиной излишней подвижности и обезвоживания (примеры: дизентерия и/или сухость во рту; сухость кожи). Немного острого вкуса, уравновешенного сладким, кислым и соленым - идеальное сочетание для *Ваты*. Такое сочетание можно часто найти в рецептах индийских Карри. Его можно добиться используя различные специи. *Питте* нужно употреблять острое только в сочетании с другими вкусами или вовсе от него отказаться. Влияние острого вкуса на сознание и чувства можно определить как "пробуждение к активному действию". С медицинской точки зрения острый вкус расслабляет кровяные сгустки в сосудах и прочищает их, улучшая циркуляцию крови, что ведет к повышению жизнедеятельности организма и бодрости всех его органов. В умеренном количестве острый вкус бодрит тело и согревает его. Он также проясняет ум, очищая от амы ткани головного мозга. В избытке, однако, острый вкус возбуждает чувство гнева, агрессивность и упрямство.

Примеры острых продуктов - перец (чили), лук, чеснок, острые пряности.

Типичные пряности с острым вкусом: асафетида, черный и красный перец, кардамон, корица, гвоздика, кориандр, кумин, чеснок, имбирь, горчичные зерна.

5. ГОРЬКИЙ ВКУС

Хотя этот вкус не слишком приятен для языка, именно он позволяет (дает языку способность) воспринимать все остальные вкусы.

Горький вкус состоит из элементов воздуха и эфира. Это самый легкий и самый охлаждающий из всех вкусов. Он также имеет качество сухости. Пронизывающий холод - самый подходящий образ для того, чтобы описать действие горького вкуса на организм. Горький вкус прекрасно оттеняет тяжесть и влажность соленого, кислого и сладкого вкусов и этим очень полезен для *Калхи*. Листовые овощи с темными листьями - хороший пример горькой пищи. Они помогают облегчить и разнообразить еду, а также снабжают тело большим запасом витамина А, железа, кальция, магнезиума, и других питательных веществ. Будучи холодным, легким и сухим, горький вкус особенно полезен *Питте*. Это одно из лучших средств привести в норму расстройство пищеварительной системы *Питты*. Но Вате, как вы, вероятно, уже догадались, много горького вкуса может только повредить.

Что касается эффекта горького вкуса (в умеренном количестве) на сознание, то им является прояснение ума и развитие способности ясновидения. Горький вкус также может стимулировать в нас чувство легкого неудовлетворения собой, что, вероятнее всего, подтолкнет нас реальнее отнестись к жизни и начать прилагать усилия. В большом количестве горький вкус может вызвать холодное чувство тщетности надежд и желаний или тоску.

С медицинской точки зрения горький вкус чрезвычайно полезен: он очищает кишечный тракт и убивает кишечных паразитов, а также способствует перевариванию токсинов и их выводу из организма в виде жира, лимфы, пота, мочи и кала. Он придает упругость коже и мышцам и обладает противовоспалительным действием (в частности снижает высокую температуру). Кроме этого горький вкус утоляет жажду, выводит из обморочного состояния, а при наружном применении успокаивает боль после ожога, зуд и раздражение на коже. Он очищает кровь и ткани тела и помогает уменьшить опухоль.

Традиционные пряности с горьким вкусом: шамбала, зерна горчицы, шафран, кориандр.

6. ВЯЖУЩИЙ ВКУС

Воздух и земля, соединяясь, образуют шестой вкус - вяжущий. Он обладает охлаждающим эффектом (вирья), но не таким резким, как горький вкус. По природе он слегка легкий и сухой. Являясь нежным охлаждающим вкусом, он уравнивает внутренний жар *Питты*. Его легкость и сухость помогают сбалансировать *Калху*. Но Вате вяжущий вкус совершенно не подходит, потому что, как и горький, вяжущий вкус увеличивает холодность и сухость *Ваты*. Вяжущий вкус способ-

ствует сокращению кровяных сосудов пищеварительных органов и тем самым затрудняет их работу.

В умственном и эмоциональном плане вяжущий вкус (в умеренном количестве) развивает аскетичный, прямолинейный взгляд на жизнь, неприязнь к сентиментальности и склонность к реализму. В больших количествах (на что не очень легко решиться) вяжущая пища может вызвать нигилистическое умонастроение или разочарование жизнью.

Свойства вяжущего вкуса широко используются в медицине. Он полезен при заболевании суставов, излечивает понос. При наружном применении заживляет раны на теле, останавливает кровь и предотвращает воспаление. Рекомендуется при обильном потоотделении.

Среди специй вяжущий вкус присутствует в корице, горчичных зернах, куркуме и некоторых пряных травах [8, с. 47].



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРЯНОСТЕЙ

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЯНОСТЕЙ В КУЛИНАРИИ.

Существует два способа приготовления блюд со специями и пряностями:

1) Специи и пряности обжариваются на сухой сковородке.

В начале приготовления блюда кладутся крупные пряности, например, лавровый лист, душистый перец, черный кардамон, корица в палочках и другие "крупные" пряности. Черный перец, тмин, шамбала, фенхель, зеленый кардамон - в середине. Асафетида, имбирь, пряности в виде порошка и готовые масалы - непосредственно перед снятием с огня. Этот метод сохраняет лекарственные свойства в их изначальной полноте и не вызывает их разрушения и выделения токсинов.

2) Специи и пряности обжариваются в небольшом количестве топленого сливочного масла или растительного. Этот способ делает пищу более пряной и ароматной, что увеличивает ее усвояемость.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ МАСАЛЫ

Искусство применения специй и пряностей заключается в умении делать масалу (смесь специй). Повар, умеющий составлять смеси пряностей и трав, может придавать повседневной пище бесконечное разнообразие, каждый день готовя новые блюда, каждое из которых будет иметь свой неповторимый вкус и аромат. Пользуясь различными комбинациями специй, даже блюду из обычного картофеля можно дать великое множество оттенков вкуса [5, с. 80].

Итак, **масалой** называют смесь пряностей со специями. Для индийской кухни характерно поджаривание пряностей в масле (Гхи (топленое масло) или другие масла холодного отжима), что дает более глубокий вкус и тонкий аромат блюда. Масалы с цельными пряностями, либо молотыми, но чаще и теми, и другими вместе, приготовьте заранее и положите рядом с плитой. Затем нагрейте достаточное количество (2-3 столовые ложки) масла Гхи или растительного масла, чтобы при обжаривании пряности и другие компоненты не пригорели. Нагрейте масло до высокой температуры - легкого потрескивания, однако следите за тем, чтобы оно не начало гореть. Затем бросьте пряности в масло, которые сразу начнут менять свой цвет, набухать, лопаться или будут происходить какие-либо другие изменения. В тот момент, когда они подрумянятся, вылейте смесь в приготавливаемое

блюдо, или положите подготовленные для жарки или тушения продукты в масалу.

Для поджаривания разных пряностей требуется разное время, поэтому очень важно соблюдать очередность и точно знать, когда класть в масло каждую из них. Предположим, в рецепте указаны семена индийского тмина, семена шамбалы, натертый свежий имбирь, молотый кориандр и асафетида. Поскольку для поджаривания семян тмина и шамбалы требуется больше времени, чем для других специй (около 30 сек.), бросьте их в масло первыми. Через 10 сек. добавьте имбирь (для него требуется 20 сек.). Для кориандра достаточно 5 сек., поэтому его бросьте через 15 сек. после имбиря. В самом конце добавьте асафетиду. Ваша масала готова!

Если вы собираетесь жарить овощи в приготовленной масале, тщательно перемешайте их с масалой, чтобы специи равномерно распределились среди продуктов и не подгорели на дне сковороды. Если в состав масалы входят только молотые пряности, то топленое или растительное масло, в котором они поджариваются, не должно быть слишком горячим, чтобы пряности не сгорели. Травы и приправы обычно добавляют в процессе приготовления блюда или в самом конце. Помните, что, за исключением особо оговоренных случаев, соль добавляется в блюдо в самую последнюю очередь, когда блюдо уже готово и снято с огня. Если добавлять соль на более раннем этапе приготовления пищи, это сильно обеднит ее вкусовые качества.

Немного попрактиковавшись в приготовлении смесей специй, вы будете уже хорошо знать, какие особенности и аромат имеет каждая из них. Сильные пряности, такие, как гвоздика, кайенский перец и асафетида, обычно добавляются в небольших количествах, а более слабые, к которым относятся индийский тмин, молотый кориандр и другие, можно добавить побольше.

Нужно помнить, что не стоит класть пряностей слишком много, они не должны забивать естественный вкус блюда, а должны дополнять, улучшать и подчеркивать его.

Цельные пряности необходимо перебирать от камней и палочек.

На *Экадаши* не употребляйте ваниль, шамбалу и пряности в виде готового порошка (например, асафетиду, куркуму и др., поскольку в них добавляют рисовую муку для того, чтобы ингредиенты не слипались).

Вместо того, чтобы покупать молотые специи, которые быстро теряют аромат, лучше покупать цельные пряности и размалывать их по мере необходимости. В Индии это делают с помощью жернова, однако его с успехом заменит электрокофемолка. Свежемолотые пряности имеют несравненно лучший аромат и вкус. Исключение из этого правила составляют куркума и сухой имбирь, которые трудно как следует размолоть в домашних условиях.

Как мы уже говорили раньше, что искусство использования специй заключается в умении правильно составлять масалы (смеси) из них. Если у вас нет опыта в составлении масал или вы хотите сэкономить время, то рекомендуется воспользоваться уже готовыми сочетаниями, составленными опытными кулинарами (см. Приложение 6). Правильное сочетание различных специй улучшает их вкусовые качества и даёт сбалансированный лечебный эффект.

ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИНДИЙСКИХ МАСАЛ

Панч-масала:

- 2 ст. л. индийского тмина
- 2 ст. л. черного тмина или калинджи
- 2 ст. л. аниса или фенхеля
- 2 ст. л. семян черной горчицы
- 1 ст. л. семян шамбалы

Смешайте все пряности и насыпьте в герметичную банку. Храните в холодном, сухом и темном месте. Перед употреблением несколько раз встряхните, чтобы перемешать специи [5, с. 81].

Примерный состав Гарам-масалы:

- 4 ст. л. семян кориандра
- 2 ст. л. индийского тмина
- 2 ст. л. черного перца горошком
- 2 ч. л. семян кардамона
- 2 ч. л. гвоздики
- 2 палочки корицы длиной 5 см

Каждую специю прожарьте по отдельности на сухой чугунной сковороде, периодически помешивая, пока специя немного не потемнеет и не начнет издавать характерный запах. Как правило, эта процедура занимает около 15 сек. Когда все специи готовы, смешайте их и измельчите в электрокофемолке. Поместите готовую масалу в стеклянную банку с плотной крышкой и храните в прохладном месте. Гарам-масала, приготовленная из высококачественных пряностей и хранящаяся в герметичном сосуде, сохраняет свой вкус и аромат в течение нескольких месяцев [5, с. 82].

Чат масала - смесь специй песочного цвета. Состоит из нескольких компонентов, главными из которых являются порошок манго, черная соль и асафетида. Этой смесью традиционно заправляют фруктовые салаты. Ниже приводится рецепт приготовления домашней чат масалы. Она придает блюдам едва заметный кисловатый вкус, который хорошо дополняет вкус фруктов.

- 2 ст.л. семян тмина
- 1/2 ст.л. семян фенхеля
- 1 ст.л. гарам-масалы
- 1 ст.л. порошка манго (амчур)
- 1 ст.л. черной соли
- 1 ч.л. красного молотого (кайенского) перца
- 1/2 ч.л. желтой порошковой асафетиды (хинг)
- 1/4 ч.л. молотого имбиря

Положите семена тмина и фенхеля в чугунную сковороду и поджаривайте без масла на слабом огне в течение 5 мин., пока тмин не потемнеет. Смелите тмин в порошок и, добавив остальные специи, снова смелите. Храните в герметичной посуде.

Примерный состав смеси карри:

- 4 ст.л. семян кориандра
- 4 ст.л. семян кумина
- 3 ч.л. семян шамбалы
- 2 ч.л. семян черной горчицы
- 1 ст.л. молотой куркумы
- 1 ч.л. сухого молотого имбиря
- 1/2 ч.л. корицы
- 6 шт. кардамона
- чили по вкусу от 1 ч.л. до 1 ст.л.

Поджарьте без масла все семена и кардамон, пока не пойдет сильный запах. Измельчите все в ступке или кофемолке, добавьте молотые куркуму и имбирь. Храните смесь в плотно закрытой банке.

Масала из пяти пряностей:

- бадьян
- кориандр молотый
- корица молотая
- кумин молотый
- перец черный молотый
- солодка корень
- фруктовая цедра

Лучше всего собрать эти пряности не в молотом виде и делать (молоть) небольшими порциями для того, чтобы смесь не потеряла свой аромат в процессе приготовления.

Масала из пяти пряностей:

- 2 ч.л. семян аниса
- 2 ч.л. черного перца
- 2 ч.л. семян фенхеля
- 2 ч.л. гвоздики

- 2 ч.л. корицы
- 1 1/2 ч.л. имбиря

Растираем в ступке пестиком все пряности. Перекладываем в чистую банку для специй.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЯНОСТЕЙ В АЮРВЕДЕ

Здесь кратко объясняются способы приготовления травяных лекарств, а также даются рекомендации по их применению. Более полное описание трав и их применения вы можете найти в книге Васанта Лада и Давида Фроули "Травы и специи".

Пять основных способов приготовления трав

Свежие травы обычно обрабатываются одним из пяти основных способов получения экстракта: выжимание свежего сока растения, дробление мякоти растения, изготовление отвара, горячего настоя и холодного настоя. Сок является самым сильным веществом, холодный настой - самым слабым.

Свежий сок травы получают следующим образом: растение срывают, измельчают или дробят и затем отжимают жидкость через ткань. Можно использовать соковыжималку. Легкодоступные травы: имбирь, кинза, лук, петрушка, чеснок, сельера.

Более слабый препарат делается из сухих трав: берут измельченную сухую траву или порошок из нее, добавляют в два раза большее по весу количество воды, настаивают в течение 24 часов и отжимают. Полученная жидкость служит заменителем сока.

Травяная паста получается путем дробления свежего растения до состояния мягкой массы. Ее можно получить и из сухих трав, добавив достаточное количество воды к измельченной сухой траве и доведя ее до пастообразного состояния.

Травяные пасты можно делать с медом, маслом гхи или растительным маслом. Их обычно берут во вдвое большем количестве, чем травы. С травами можно использовать в равном количестве различные виды нерафинированного сахара. Жидкие вещества лучше взаимодействуют с сухими травами, а сухие - со свежими.

Эта форма препаратов часто используется наружно в виде пластырей и припарок при лечении ран и нарывов. Она может использоваться как основа для приготовления настоев и отваров. В виде паст можно применять все травы.

Отвар. Обычно травы назначаются в виде отвара или горячего настоя. Разница состоит в том, что для получения отвара воду с травами кипятят на медленном огне, а для горячего настоя используют температуру ниже точки кипения: травы погружают в кипяток и настаивают или доводят до кипения и сразу снимают с огня.

Общее правило приготовления отваров: одна часть сухих трав на 16 частей воды, то есть на чашку (250 мл) - около 15 г трав. Раствор кипятится на слабом огне, пока вода не упарится до 1/4 первоначального объема (например, 4 чашки упариваются до одной), после чего отвар процеживается и готов к употреблению. Данная процедура занимает несколько часов, но в результате отвары получаются более сильными, чем в западной фитотерапии.

Менее крепкий отвар, приготовление которого занимает меньше времени, готовят до испарения половины воды, а для слабого отвара времени нужно еще меньше - пока не останется 3/4 воды. Меньшая сила этих препаратов может быть компенсирована увеличением дозировки.

Приготовленный таким образом крепкий травяной чай дают пациенту с другими веществами, обычно с медом или горячей водой.

Метод приготовления трав в виде отваров лучше всего подходит для корней, стеблей, коры и плодов, поскольку выделение целебных веществ из более жестких частей растений требует более длительного приготовления.

Горячий настой. В настоях соотношение трав и воды составляет 1:8. например, 30 г трав на чашку (250 мл) воды. Для получения горячего настоя травы погружают в кипящую воду и некоторое время настаивают. После этого настой процеживается и используется для лечения.

Настой - это лекарственная форма, более подходящая для нежных частей растений (листьев и цветков), а также для сочных растений. Он предпочтителен при использовании ароматических трав и большинства пряностей, поскольку при кипячении разрушаются и улетучиваются эфирные масла.

Многие из трав можно держать на очень слабом огне ниже точки кипения в течение долгого времени. Это может быть необходимо при приготовлении препаратов, в которых корни сочетаются с цветами или листьями. Нежные травы можно добавлять на более поздней стадии приготовления отвара.

Холодный настой. Для получения холодного настоя травы настаивают в холодной воде. Обычно это занимает больше времени, чем приготовление горячего настоя, - по меньшей мере, час. Лучше всего оставить травы на ночь. Этот способ необходим для ароматических и нежных трав, особенно для тех, которые обладают охлаждающим или освежающим воздействием. Холодные настои - лучшая лекарственная формула для охлаждающей терапии и лечения состояний, связанных с высокой *Питтой*. Таким способомготавливаются жасмин, гибискус, мята.

Холодный настой обычно лучше готовить из порошков, поскольку они выделяют свои вещества быстрее, чем сырые травы. Холод-

ные настои лучше подходят для терапии, направленной против *Питты*, в остальных же случаях предпочтение отдается горячим настоям.

Дозировки для обычного применения

Большие дозы могут применяться лишь при наличии необходимых знаний и опыта или по предписаниям квалифицированного врача.

При обычном употреблении следует применять небольшие дозы:

1) Настой: 1 чайная ложка (3 г) на чашку кипящей воды. Настаивать 30 минут.

2) Правило для приготовления холодных настоев то же самое, но пряности кладут в холодную воду.

3) Отвар: 2 чайные ложки (6 г) на чашку воды варить на слабом огне 30 минут, в эмалированной кастрюле. То же - относительно молочных отваров.

4) Порошок: 1 грамм.

Обычно эти дозы принимают трижды в день. Травы и пряности значительно отличаются друг от друга по весу, поэтому при возможности используйте весы.

Примечание

Травы и пряности, обладающие очень острым вкусом и сильным согревающим воздействием, например красный перец, либо очень горькие и холодные, должны использоваться в малых дозах; сладкие или тяжелые, обычно используют в больших дозах. Общее правило состоит в том, что легкие, с сильным вкусом травы следует употреблять в количестве менее 1/2 обычной дозировки, а тяжелые, безвкусные травы употребляются в количествах, в два раза превышающих стандартные дозы.

Если вы не уверены в том, как правильно применить пряность в лечении конкретной болезни, тогда можно использовать пряность как дополнительное лечение к основному, например, делать легкие чаи, прожаривать пряности на сухой сковородке и жевать их, применять в кулинарии и т.д.

Способы приема лекарственных средств

В Аюрведе травяные лекарственные препараты принимают с различными носителями. К ним относятся масло, мед, спирт, вода и молоко. Носители могут усиливать терапевтическое действие трав. Так, например, если принять острую траву или специи с медом, то усилятся их потогонное и отхаркивающее действие и поэтому лекарство, приготовленное таким образом, можно слизывать. Специи, принятые с молоком, снижают свои острые свойства и потому мягко воздействуют на *Питту*, не возбуждая ее. Масло *Гхи* способствует более глубокому проникновению в ткани тела лекарственных веществ. Такое масло, как масло *Гхи*, или кунжутное масло снижают *Питту* и потому

для нарушений *Питты* можно применить травы с маслом *Гхи*, а при нарушении *Вата-доши* можно смешать травы с кунжутным или горчичным маслом.

Самые простые проводники горячая и холодная вода. Горячая вода больше подойдет для снижения *Ваты* и *Капхи*, а холодная вода больше подойдет для снижения *Питты*.

Лекарственные настои и отвары могут применяться в разное время в зависимости от того, для чего они назначены.

Время приёма

В Аюрведе считается, что правильно выбрав время приёма лекарства, можно увеличить его эффективность. Чтобы воздействовать на толстую кишку, нижнюю часть тела, *апана-ваю* (Вату, отвечающую за выделительные функции), надо принимать травяные средства за 1-1/2 часа до еды. Это могут быть слабительные, мочегонные, месячегонные, действующие на толстый кишечник, почки, половые органы, травы. Чтобы воздействовать на желудок, тонкий кишечник, среднюю часть тела, *самана-ваю* (управление пищеварением), надо принимать травяные средства во время еды. Это могут быть травы, действующие на желудок, селезёнку, печень, тонкий кишечник, стимулирующие пищеварение, ветрогонные, горькие и питательные тоники. Чтобы воздействовать на лёгкие, верхнюю часть тела, *прана-ваю* (управление дыханием), надо принимать травяные средства после еды. Это могут быть отхаркивающие, потогонные, действующие на нервную систему, лёгкие, сердце, мозг, травы.

Омолаживающие и уменьшающие *Капху* и слизь, травы лучше принимать утром до еды.

Сильно послабляющие травы лучше принимать утром до еды, но при невозможности быть днём дома - перед сном.

Травы для улучшения сна принимаются на ночь.

Травы, усиливающие *агни* (горячие специи), сильнодействующие травы, трудно проглатываемые травы можно принимать во время еды с каждой ложкой пищи.

Травы, усиливающие метаболизм, принимают между едой.

При острых состояниях, вызванных нарушением движения праны (икота, рвота, астматические приступы), травы принимают по мере необходимости. Во время приступов рекомендуются сильнодействующие травы, а между приступами и при хронических недомоганиях принимаются более слабые травы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ПРЯНОСТЕЙ

Экзотические пряности поступают в продажу в совершенно готовом виде, поэтому никакой проблемы с их приготовлением перед употреблением в пищу не существует, если не считать, что в опреде-

ленных случаях (по рецепту) их следует размолоть. Другое дело - местные пряности.

Большинство их поступает на рынок в свежем виде летом, в то время, как зимой они практически отсутствуют. Давайте научимся заготавливать (сушить) пряности (пряные овощи и пряные травы) самостоятельно.

Пряные овощи - корнеплоды, а также корни и корневища пряных трав, употребляемые в пищу, вначале тщательно моют холодной водой, затем очищают от самого поверхностного слоя, пропитанного запахом земли, а затем нарезают соломкой (вдоль, а не поперек слоя). Только мелкие корни нарезают поперек слоя. Чем тоньше и мельче изрезаны корни, тем быстрее и лучше они сушатся. Сушить корни лучше всего на солнце, рассыпав их предварительно на полотно. Только когда корни хорошо высохнут, но еще не будут крошиться в порошок при стирании, их можно просушить дополнительно в легком духу печи, но ни в коем случае не подогревать в духовке. Сушка длится обычно неделю.

Пряные травы и верхки пряных овощей сушат следующим образом. Если собирают с собственного огорода, аккуратно ощипывая верхки, то пряную траву не моют. Если же травы покупают на рынке или в магазине, то прежде всего отделяют от корней и тщательным образом перебирают, отделяя все пожухшие, пожелтевшие или испорченные части, а потом несколько раз прополаскивают в холодной воде. Затем отделяют листья от стеблей и в дальнейшем сушат и то, и другое раздельно. Прежде всего выкладывают листья и стебли тонким слоем на полотно и дают обсохнуть от излишней воды. Затем нарезают стебли мелкими колечками (0,3 сантиметра), а листья оставляют целыми и продолжают сушку на полотне, выставленном на солнце. В городских условиях лучше всего сушить на подоконнике при открытой форточке так, чтобы солнце грело травы с утра, а затем целый день они находились бы в тени. В этом случае ферментация происходит наиболее интенсивно, травы не теряют естественного цвета и, наоборот, аромат их обычно усиливается. Только когда трава высохнет хорошо, ее можно запаковывать для хранения. Хорошо высохшей считается такая трава, которая при сжимании листа пальцами превращается в порошок. Такая степень высыхания достигается на четвертый - пятый день в зависимости от того, насколько сухой была трава вначале. Иногда сушка длится неделю. Важно лишь не пересушивать пряную траву, то есть не оставлять ее открытой после того, как она уже хорошо высохла.

В случае пересушивания пряные травы теряют аромат, а вместе с ним и цвет, становятся не ярко-зелеными, а желтоватыми.

Высушенные корни, стебли, листья помещают в стеклянные банки с плотно закрывающейся (завинчивающейся) крышкой или пробкой. В

таким состоянии они могут храниться до трех лет, не теряя полезных свойств. При этом стекло банок должно быть темным, а сами банки с пряностями нужно хранить в темном шкафу, ибо от света пряности разрушаются так же, как и от доступа воздуха или влаги.

Иногда прибегают к хранению укропа и зелени петрушки с солью, с которой смешивают мелко шинкованную свежую траву. Однако этот способ хранения пряных трав, во-первых, не может быть распространен на все виды их, а во-вторых, им не достигается подлинное сохранение продукта, так как питательные вещества очень быстро вымываются в рассол, где вскоре окисляются. К тому же употребление такого "концентрата" весьма ограничено - лишь в супы, причем из-за значительной солености, в довольно малых дозах. Вот почему целесообразнее заготавливать и хранить пряности в сухом виде.

Если пряная трава высушена по всем правилам и хранится в герметически закрытой, предварительно хорошо просушенной стеклянной посуде, то уже после двух - трех недель хранения у нее развивается сильный аромат, она, что называется, "настаивается". Поэтому использовать пряную сухую траву следует быстро, ни в коем случае не оставлять крышку небрежно закрытой, иначе весь аромат весьма скоро пропадет, а сама трава пожухнет. При аккуратном же хранении она способна сохранять свои свойства, как уже было сказано, в течение нескольких лет.

Смеси пряностей также заготавливают впрок и хранят в молотом виде в стеклянной посуде. Надо только тщательно следить, чтобы при приготовлении сухой смеси пряностей помол всех ее частей был одинаковым, а также чтобы все компоненты смеси были высушены одинаково хорошо. Если одна из пряностей будет недосушена, то это в конце концов испортит всю смесь в целом.



СВОЙСТВА НЕКОТОРЫХ ПРЯНОСТЕЙ И СПЕЦИЙ

АГАР-АГАР, agar-agar

Gracilaria, Gelidium. Ceramium

Агар-Агар (от малайского агар-агар - водоросли) - натуральное желирующее вещество растительного происхождения, получаемое из бурых и красных морских водорослей (*Gracilaria, Gelidium, Ceramium* и др.), произрастающих в Белом море и Тихом океане. Внешне, агар-агар имеет вид тонких полосок, толстых пластинок или порошка; без определенного вкуса и запаха. От традиционного желатина этот диетический натуральный продукт отличается более густой консистенцией и полным отсутствием калорий. Агар находит широкое применение в кулинарии.

Натуральность. Агар-агар производится по следующей технологии: мытьё и очистка водорослей - обработка щелочью и водой - экстракция - фильтрация - застывание - прессование - сушка - измельчение. В классификаторе пищевых добавок имеет номер E 406.

Чем полезен агар-агар. Водоросли, дающие агар-агар, необычайно богаты йодом, кальцием, железом и другими ценными веществами и микроэлементами. Агар-агар не является источником калорий (ноль калорий), поскольку не усваивается организмом человека. Разбухающая субстанция агара не разлагается в кишечнике, так как очень быстро проходит через него. Действие агара имеет легкий слабительный эффект и основано на том, что, разбухая, он значительно увеличивается в объеме, заполняет большое пространство кишечника и тем самым стимулирует перистальтику. Своими качествами агар обязан высокому содержанию в нем грубого волокна. Агар-агар выводит из организма токсины и шлаки, удаляет вредные вещества из печени, улучшая ее работу. Из агар-агара можно сделать мармелад, желе, пудинги, пастилу, зефир, конфитюр.

Агар-агар нерастворим в холодной воде. Он полностью растворяется только при температуре выше 90 градусов. Горячий раствор является прозрачным и ограниченно вязким. При охлаждении до температуры 35-40 градусов он становится чистым и крепким гелем, который является термообратимым (т.е. можно снова нагреть и при охлаждении он застынет). При нагревании кислотных растворов агар-агара при высокой температуре может осуществляться гидролитическое расщепление. Поэтому рекомендуется добавлять кислоту/кислоты (фруктовые соки, например) после растворения агар-агара при температуре до 60 градусов.

Технология приготовления:

Порошок агар-агар растворяют в какой-либо жидкости, например



в воде, фруктовом соке, дают набухнуть. Примерное соотношение 1 ч.л. на стакан жидкости. Затем доводят жидкость до кипения, постоянно помешивая, до полного растворения порошка. Затем кладут желаемые добавки и в заключение остужают блюдо при комнатной температуре или в холодильнике.

Хранить агар рекомендуем в сухом прохладном месте.

АДЖВАН (СЕЛЬДЕРЕЙ), *ajwan*

Apium graveolens. Umbelliferae

Сельдерей душистый. Зонтичные

Используемая часть: семена

Энергетика: острый/согревающая/острый

КВ-П+

Ткани: плазма, костный мозг и нервная ткань

Системы: пищеварительная, дыхательная, нервная

Действие: стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное, противоспазматическое, мочегонное, растворяющее камни

Показания: простуды, грипп, ларингит, бронхит, астма, кашель, колики, несварение, отеки, артрит

Предостережения: повышенная кислотность, высокая Питта

Препараты: настой, порошок (от 250 до 500 мг)

Аджван (сельдерей) - сильный стимулятор пищеварительной, дыхательной и нервной систем. Страдающие от высокой Ваты, плохого аппетита, кишечных газов и закупорок придаточных пазух могут принимать от 1 до 3 г порошка из семян три раза в день до еды. Аджван улучшает функцию почек и укрепляет нервную систему. Это сильное средство от застоя в органах дыхания и в пищеварительном тракте, устраняющее глубоко сидящую Аму и оживляющее нарушенные застойными явлениями метаболические процессы, снимающее кишечные спазмы и усиливающее прану (*Вату*, управляющую пищеварением) и *удану* (*Вату*, управляющую речью, усилием и энергичностью). По сути дела, аджван способствует повышению целеустремленности и активизирует восходящие потоки психической энергии.

При **острой боли в животе** на фоне расстройства пищеварения попробуйте пожевать 1/2 ч.л. аджвана с щепоткой соли, запивая стаканом теплой воды.

При **тошноте и рвоте** пожуйте 1/2 ч.л. аджвана с одной гвоздичкой 2-3 раза в день, запивая 1/2 стакана теплой воды.

Употребление два раза в день 1/2 ч.л. аджвана, 1/4 ч.л. пипали и 1/2 ч.л. зерен мака, настоянных в стакане горячей воды в течении 10 мин., благотворно действует **при кашле с выделением мокроты и других видах простудных заболеваний** с лихорадкой *Калха* - типа.

При возникшем остром **раздражении в горле и кашле** пожуйте 1/2 ложки аджвана, запив его стаканом теплой воды.

При **сухом кашле** жуйте по четверти ч.л. аджвана, смешанного с ч.л. натурального сахара.

При **обильном, чрезмерном мочеиспускании** помогает смесь из 1/2 ч.л. аджвана и такого же количества черных семян кунжута. После разжевывания запить 1/2 стакана теплой воды.

Употребление 3 раза в день после еды в течение 2 недель смеси из 1/4 ч.л. аджвана и 1/2 ч.л. виданги может помочь уничтожить **глисты в кишечнике**.

Кулинарное применение:

В кулинарии используют - плоды (семена), корень, листья.

Плоды и зелень аджвана (сельдерея), обладающие острым вкусом и пряным ароматом, применяются в кулинарии в качестве пряной приправы к пище. Наиболее широко используют плоды как пряность в Индии и Средней Азии.

Пластинки листьев - ароматная приправа для различных блюд и консервов. Сельдерей широко используется в быту при засолке и мариновании овощей. Он входит в состав многих соусов. Характерный запах и приятный вкус сельдерею придает эфирное масло.

Черешковый, или пахучий, сельдерей используют не только в салатах - сочные черешки можно вообще есть сырыми, или просто отварить, или слегка обжарить, очистив от внешнего слоя. Хорошо и просто запечь их в духовке со сметаной и сыром.

Корневой сельдерей вида *A. graveolens* var. *graveolens* наиболее распространен в Европе и используется чаще всего как приправа в супы. Однако это не единственное его применение. Свежий корень натирают на крупной терке или шинкуют соломкой, добавляют лимонный сок, яблоко и заправляют майонезом.

Листовой сельдерей чаще всего служит приправой в супах и салатах. По содержанию питательных веществ и вкусовым качествам он является наиболее ценной овощной культурой - листья содержат аскорбиновую кислоту, каротин, витамины и даже противоязвенные вещества. Листья обычно вместе с черешком опускают в кастрюлю, где готовится еда, и вынимают перед подачей блюда на стол. Листья, снятые с черешков, легко сушить - они сохраняют свой аромат и порадуют в холодные зимние месяцы.

Покупать лучше целые семена аджвана, а перед употреблением обжаривать на сухой сковороде, чтобы аромат полностью раскрылся, а затем уже размалывать (если того требует рецепт).

АИР, sweet flag

Acorus calamus. Araceae. Аир болотный. Аирные

Другие названия: ирный корень, ир, явр, лепеха, татарское зелье. На санскрите это растение называется Вача, что можно перевести как речь, разговор

Используемая часть: корневище

Энергетика: острый, горький, вяжущий/согревающая/острый
ВК-П+

Ткани: плазма, мышцы, жир, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Системы: пищеварительная, дыхательная, нервная, кровообращения, репродуктивная

Действие: стимулирующее, омолаживающее, отхаркивающее, противозастойное, укрепляющее нервы, противоспазматическое, рвотное

Показания: простуды, кашель, астма, головные боли, вызванные воспалением придаточных пазух, синусит, артрит, эпилепсия, шок, кома, потеря памяти, глухота, истерия, невралгия

Предостережения: различные кровотечения, в том числе носовые и геморроидальные

Препараты: отвар, молочный отвар, порошок (от 250 до 500 мг), паста

В настоящее время использование Аира во многих странах ограничено, он не рекомендуется для внутреннего употребления и считается токсичным растением. Однако в аюрведе аир используется уже многие тысячелетия, оказавшись в числе самых признанных лекарственных трав еще во времена ведических мудрецов. Служит средством омоложения мозга и нервной системы, которые он очищает и оживляет. Действует омолаживающее на *Вату* и, в меньшей степени, на *Капху*. Очищает тонкие каналы от токсинов и закупорок, улучшает циркуляцию крови в мозге, обостряет память. Аир обладает *саттвичной* природой и является, наряду с *брами*, одной из лучших трав, воздействующих на ум. С *брами* в этих целях его можно смешивать. Кроме того, он помогает преобразованию сексуальной энергии и питает *кундалини*.

Аир можно применять наружно в виде пасты, накладывая его на лоб при головных болях или пораженные артритом суставы. Это лучшая трава для лечения заложенности и полипов носа (в этом случае его вводят через нос). К тому же аир непосредственным образом оживляет *Прану*. При приеме внутрь в больших дозах действует как рвотное. В этом случае для смягчения действия его принимают в равных количествах со свежем имбирем (по 2 г каждой травы на чашку воды), добавив немного меда.

Вводимый через нос в малых дозах порошок является также простым и эффективным средством для приведения в сознание при шоке или коме.

Корешки аира жуют для дезинфекции полости рта.

Кулинарное применение:

В качестве пряности высушенные корневища аира можно использовать вместо лаврового листа, имбиря и корицы. Аир используют в больших количествах для приготовления различных супов, темных соусов, капусты, особенно краснокочанной, жареного картофеля и овощей.

Для сладких блюд (компотов, фруктовых супов, киселей, салатов)

корни аира можно засахарить, для чего в густой сахарный сироп поместить кусочки корней и пропарить 5-10 минут, затем вынуть из сиропа, просушить на доске, сложить в банки и пересыпать сахаром. Их можно употреблять и как самостоятельное блюдо, подавая на десерт к чаю.

Сухие корневища и эфирное масло из корневищ часто используют для ароматизации печенья, кремов и пудингов, для отдушки хлеба.

Высушенные и растертые в мелкий порошок корневища аира болотного - традиционная пряность индийской и исламской кухни. В Англии и в Америке из аира болотного прежде делали засахаренные цукаты. В Турции засахаренные корневища аира - дорогое лакомство.

Из совсем молоденьких листовых побегов этого растения можно приготовить вкусный тонизирующий салат.

Корневище аира горчит, поэтому его употребляют в небольших дозах.

В жидкие сладкие блюда кусочек корневища закладывают за 3 минуты до готовности, а перед подачей на стол - вынимают.

АМЧУР (ПОРОШОК МАНГО), mango powder

Mangifera indica Linn. Манго индийское. Анакардиевые

Используемая часть: плоды (незрелые)

Энергетика: вяжущий, кислый/охлаждающая/ острый
ВП+К-(+)

Амчур представляет собой сухой, дегидрированный порошок, получаемый из незрелых плодов манго. Манго - самый ценный и дорогой из индийских фруктов. Его недаром считают царем фруктов: он не только богат витаминами и обладает нежнейшим экзотическим вкусом и ароматом, но также питает и тонизирует нервную систему, дает силу и бодрость всему организму и очищает его от токсинов. Манго помогает надолго сохранить молодой и свежий вид, и вместе с тем останавливает преждевременное старение. Блюда и напитки из манго обогащают клетки крови и мозга, освежают и мгновенно снимают усталость.

Мякоть незрелого манго отличается от зрелого тем, что в нем почти нет сахара и он очень богат витамином С.

Для приготовления амчура собирают сырые, незрелые плоды, которые падают с кроны после дождя или сильного ветра. Собранные плоды очищают, нарезают на тонкие ломтики, высушивают на солнце и растирают в порошок. Для того, чтобы приготовить 13 кг амчура, нужно переработать таким образом около 320 кг манго.

Известно, что незрелые плоды манго являются лекарством от таких болезней, как офтальмия и сыпь. Кожица манго применяется как вяжущий, стимулирующий тоник при слабости желудка и кишечника. Сердцевина, также имеющая вяжущий вкус, обладает глистогонным

действием и используется для лечения кровотечения и поноса. Втянув носом несколько капель сока незрелого манго, можно остановить носовое кровотечение.

Кулинарное применение:

Амчур используется в качестве "подкисляющей" специи в овощных блюдах, супах, а также в остро-сладких приправах (чатни), винегретах и некоторых салатах.

Амчур чаще всего добавляют во вторые овощные блюда, где овощи в начале слегка поджаривают в масле, в закуски, салаты, в особенности фруктовые, а также сладости. Амчур пользуется большой популярностью у поваров Северной Индии, так как придает блюдам приятный кислотовато-острый вкус.

Один из лучших способов использования порошка неспелого манго - добавлять его в супы из зерновых и бобовых. Добавленный в небольшом количестве в суп, этот порошок помогает усвоению белков и прекрасно стимулирует пищеварение.

Хранить амчур лучше всего в воздухо непроницаемом сосуде - так он сохранит свои целебные и вкусовые свойства.

АНИС, anise

Pimpinella anisum, Anisum vulgare. Umbelliferae.

Анис обыкновенный. Зонтичные

Используемая часть: зрелые плоды

Энергетика: острый/согревающая/острый

КВ-П+

Ткани: воздействует на все ткани-элементы тела

Системы: пищеварительная, кровообращения, дыхательная, мочевыводящая, мускульная

Действие: стимулирующее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, заживляющее, антибактериальное, отхаркивающее, молокогонное

Показания: брюшные боли, метеоризм, несварение желудка, менструальные спазмы, рвота, сухой кашель, простуда, бронхит, трахеит и ларингит

Предостережения: нельзя злоупотреблять семенами аниса при беременности, а также людям, страдающим хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта

Препараты: настой, отвар, порошок (от 250 до 500 мг)

Анис похожий на фенхель, но более острый и горячий. Плоды аниса оказывают отхаркивающее, спазмолитическое, антимикробное действие, улучшают пищеварение, стимулируют работу печени и поджелудочной железы; имеют мягкое слабительное действие, обладают потогонным и жаропонижающим эффектом, а также усиливают выделение молока у кормящих женщин.

В книге "Мудрость веков", представляющей обзор персидской и таджикской медицины, очень точно дана характеристика аниса как лекарства: "Природа его горяча и суха. Успокаивает боль, имеет противоядное свойство. Закрепляет, гонит мочу, месячные, молоко. Потогонное, улучшает цвет лица. Анис назначают больным параличом, эпилепсией, параличом лицевого нерва. Отваренный анис помогает при меланхолии, беспокойствах, головной боли, мигрени. Натирание зубов анисом чистит их и устраняет плохой запах изо рта. Употребляют при кашле и астме, снимает усталость. Укрепляет половую потенцию".

Анис улучшает слуховое, зрительное, тактильное восприятие. Обладая способностью улучшать мозговое обращение (подобно тмину, укропу и фенхелю), он помогает больным с энцефалопатиями, инсультами и эпилепсией, а также улучшает настроение при меланхолии, ипохондрии, мнительности, агрессивности, гневливости и раздражительности. Анисовый чай повышает количество молока у кормящих матерей, оказывает жаропонижающее, мочегонное, спазмолитическое действие, улучшает пищеварение.

При **хроническом кашле** вскипятить 1 столовую ложку семян аниса, дождаться пока остынет. Добавить 1 чайную ложку меда в 50 мл воды. Пить по 4 - 6 столовых ложек в день.

При **бронхиальной астме** отварить в 200 мл воды 15 г семян аниса. Принимать по 50-100 мл 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

Анисовые плоды вызывают усиление перистальтики кишечника и нормализуют секреторную функцию пищеварительного аппарата, что ведет к улучшению пищеварения.

Для **возбуждения деятельности пищеварительного тракта и как ветрогонное лекарство** делают настой по той же технологии, что и противокашлевое средство, но берут на стакан кипятка всего 1 чайную ложку плодов аниса. Принимают этот настой по 1/4-1/3 стакана за полчаса до еды.

При **спастическом колите** пить чай из настоя семян аниса (1 чайная ложка семян на 200 мл кипятка). Отвар из семян аниса 15 - 20 г на 1 л воды пьют при грудных болезнях ежедневно по 30 - 50 мл как средство, разжижающее мокроту, а также как отхаркивающее и при астматических приступах.

При **потере голоса** рекомендуется отвар из анисовых семян. 1/2 стакана анисовых семян кипятить в 250 мл воды в течение 15 мин., затем слегка остывший отвар процедить, смешать с 1/4 стакана липового меда, добавить 1 столовую ложку коньяка. Принимать по столовой ложке через каждые 30 мин. до получения положительного эффекта.

Кулинарное применение:

В кулинарии используют молотые плоды, которые обладают освежающим, пряным ароматом и сладковатым вкусом, а также используют свежие листья. Чаще всего плоды аниса добавляют в пироги, пе-

ченье, пряники, оладьи, кексы, применяют для приготовления блюд из молока (молочные и фруктовые супы), овсяную кашу, сладкие блюда из риса, пудинги, фруктовые салаты, кремы и торты. Своеобразный вкус придает овощам - свекле, краснокочанной капусте, огурцам и моркови, а также фруктовым компотам, в особенности из яблок, слив и груш.

АСАФЕТИДА, asafoetida

Ferula asa foetida. Umbelliferae. Ферула пахучая. Зонтичные

Используемая часть: смола (из корней)

Энергетика: острый/согревающая/острый

ВК-П+

Ткани: плазма, кровь, мышцы, кости, костный мозг, нервная ткань

Системы: пищеварительная, кровообращения, нервная, дыхательная, выделительная

Действие: стимулятор пищеварения, ароматический тоник, ветрогонное, отхаркивающее, противоглистное, афродитик, антисептическое

Показания: несварение, кишечные газы, вздутие живота, кишечные колики, запоры, артрит, ревматизм, коклюш, судороги, эпилепсия, истерия, сердцебиение, астма, паралич, глисты

Предостережения: сильная лихорадка, повышенная кислотность, кожные сыпи, крапивница, беременность

Препараты: главным образом порошок (в малых дозах, от 100 до 250 мг), пасты

Асафетида - сильное средство, улучшающее пищеварение, способствующее удалению скоплений пищи из желудочно-кишечного тракта. Она эффективна для дробления спрессованных каловых масс, накопление которых вызвано чрезмерным потреблением мяса или неполноценной пищи, а также для уничтожения глистов, особенно круглых и остриц. Асафетида улучшает кишечную микрофлору и усиливает *Агни*, устраняет кишечные газы, спазмы и боли, а также подавляет высокую *Вату*. По своим свойствам она похожа на чеснок, но и действие, и запах у нее более сильные.

Природа ее, как и чеснока, *тамастична*. Она оказывает как "приземляющее", так и притупляющее ум воздействие. Для улучшения пищеварения используется с такими специями, как имбирь, кардамон и каменная соль. Так же, как черный и красный перец, она должна быть на кухне в каждом доме.

Асафетида лечит болезни **кожи, диспепсию, простудные заболевания** и некоторые другие болезни. Добавляя как специю, можно избавиться от **полиартрита, радикулита, остеохондроза**, восстанавливает гормональные функции надпочечников, успокаивает нервную систему. Наружно при **болях в животе, артритах и в суставах** прикладывают в виде пасты. Рекомендуется при **гинекологических**

заболеваниях, половом бессилии, запоздалых и болезненных менструациях, облегчает боли и снимает спазмы. Рекомендуется женщинам в послеродовой период.

Если пить асафетиду в гранатовом соке, это помогает при **разрыве мышц и от болей в нервах**, вызванных спазмами или параличом.

Растворённая в воде и медленно выпитая моментально **прочищает голос** и помогает при хронической шершавости горла.

Боль в животе снимет, если асафетиду растворить в горячей воде, намочить ткань и приложить на живот. Боль в животе проходит, если заварить 1 чайную ложку равных частей молотого кардамона, фенхеля и асафетиды в стакане кипятка.

При лечении **коклюша, астмы и бронхита** смешайте щепотку асафетиды с 2 чайными ложками мёда, 1/4 чайной ложки сока белого лука. Принимать 3 раза в день.

Вдыхание запаха смолы асафетиды предотвращает приступы истерии.

Небольшой кусочек смолы, подвешенный на шею ребёнку, успокоит и защитит его от многих инфекционных болезней.

При **детской истерике** успокоит клизма, приготовленная из щепотки асафетиды на полстакана воды.

Асафетида применяется при **бесплодии, угрозе выкидыша, болезненных менструациях и белях**: щепоть асафетиды поджарить в топленом масле, смешать с 0,5 стакана козьего молока и 1 ч. л. мёда. Принимать 3 раза в день в течение месяца. Поскольку асафетида улучшает пищеварение и действует как тонизирующее средство, ее также рекомендуют женщинам в послеродовой период, когда организм нуждается в дополнительной поддержке.

От **зубной боли** помогает, если растворить асафетиду в половине чайной ложки лимонного сока, нагреть и в ватном тампоне положить на зуб.

При **ангине** помогает в виде полоскания, которое готовится из щепотки асафетиды и 0,5 чайной ложки куркумы на стакан тёплой воды.

Хорошо применять в виде мази с мёдом при начинающейся **катаркте**.

Кулинарное применение:

Асафетиду используют в виде смолы и порошка. Смолу расходуют очень осторожно, причем совершенно необходимо обжаривать ее в масле. Кроме значительного улучшения вкуса, асафетида еще и лучше растворяется в жире и равномернее распределяется в пище. Смолу используют в очень малых количествах - одной горошинкой можно ароматизировать большую кастрюлю. Порошок асафетиды получают, смешивая смолу с рисовой мукой. Таким образом, снижается концентрация вкуса, и тогда добавлять асафетиду в пищу намного удобней. К тому же порошок можно использовать без обжаривания. Единствен-

ный его недостаток - аромат достаточно быстро улетучивается, в то время как смола сохраняет свой запах на протяжении десятилетий.

Асафетида не сочетается ни с луком, ни с чесноком, но прекрасно их заменяет. Хороший вкусовой альянс асафетида составляет с куркумой, тмином, черной горчицей и имбирем. Картофельное пюре с добавкой обжаренной смеси асафетиды, семян кумина, порошка чили и куркумы - одно из самых простых и удивительно вкусных кушаний.

Храните асафетиду в плотной двойной упаковке (в стеклянной банке под крышкой на балконе).

БАДЬЯН, star anis

Allium verum. Illiciaceae. Бадьян звездчатый. Бадьяновые

Используемая часть: плоды, семена

Энергетика: острый/согревающая/острый
ВК-П+

Действие: противовоспалительное, ветрогонное, противоспазматическое и улучшает деятельность желудка. Разжижает мокроту, уменьшая Капха доша в легких, способствует отхаркиванию мокроты. Повышает тонус человека.

Показания: полезен при расстройстве желудка, при потере аппетита, спазматической боли в ободочной кишке, дизентерии, кашле, астме, ревматическом артрите, лицевом параличе и неприятном запахе изо рта. Бадьян лечит кашель, возникающий из-за уменьшения Вата доша в организме, помогает вернуть охрипший или пропавший голос. Особенно рекомендуется бадьяновый чай детям: при потере аппетита и поносах у маленьких детей, у которых режутся зубы, а также как успокаивающее средство

Предостережения: в больших дозах не рекомендуется беременным, не применять в случае индивидуальной непереносимости

Препараты: настой, отвар, порошок (от 250 до 500 мг)

Кулинарное применение:

Бадьян - специя в благости. В качестве пряности используют сухие молотые семена бадьяна, которые превращаются при обработке в крупнозернистый порошок коричневого цвета с красноватым оттенком. При помоле бадьян издает запах, похожий на анисовый, поэтому часто его называют анисом звездчатым. На самом деле бадьян ароматнее и обладает сладковатым вкусом с некоторым оттенком остроты. Анис же во вкусе содержит приторный оттенок. Поэтому рекомендации некоторых кулинаров о замене бадьяна анисом в кондитерском деле не совсем оправданны.

По своему назначению бадьян скорее близок к корице, так что его используют для выпечки кондитерских изделий (пряников, коврижек, печенья). Молоть бадьян надо перед употреблением, закладывая в

тесто перед началом выпечки. Особенность бадьяна состоит в том, что при нагревании он начинает отдавать свой аромат, который сохраняется в готовом продукте.

Бадьян используют также при приготовлении киселей, муссов, компотов, фруктовых блюд из слив, айвы, груш, яблок, крыжовника. Им ароматизируют и улучшают качество варенья (например, вишневого). Он гармонирует с другими пряностями: черным перцем, фенхелем, корицей, гвоздикой, имбирем. Он придает блюдам не только свежесть и аромат, но улучшает вкусовые качества. Добавление бадьяна в крепкий сладкий чай придает неповторимый аромат.

В восточной кулинарии используют бадьян очень широко. Его добавляют в подливки и соусы для овощных и рисовых блюд.

Бадьян допускает длительную тепловую обработку, поэтому класть его можно в самом начале приготовления.

Пользоваться бадьяном следует осторожно - его избыток может придать блюду горечь. На литровую банку компота достаточно одного кончика звездочки, а на таз варенья - целой звездочки.

БАЗИЛИК, basil

Ocimum spp.. Labiatae. Базилик. Губоцветные

Используемая часть: трава

Энергетика: острый/согревающая/острый
КВ-П+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Системы: пищеварительная, нервная, дыхательная

Действие: потогонное, жаропонижающее, укрепляющее нервы, противоспазматическое, антибактериальное, антисептическое

Показания: простуды, кашель, воспаление придаточных пазух, головные боли, артрит, ревматизм, лихорадки (вообще), вздутие живота

Препараты: настой, порошок (от 250 мг до 1 г), сок, лекарственное Гхи

Предостережения: высокая Питта

Примечание: базилик, произрастающий в Европе, имеет сходные, но более слабые свойства

Базилик (на санскрите - туласи) является, наверное, самым священным растением Индии после лотоса. Его свойства - чистая Саттва. Базилик раскрывает сердце и ум, наделяет энергией любви и преданности (бхакти). Это растение посвящено *Вишну*, оно усиливает веру, сострадание и ясность ума. Стебли туласи носят в виде четок, и они способствуют проявлению энергии преданности. Базилик дает божественную защиту, очищая ауру и укрепляя иммунную систему. Он содержит природную ртуть - семя *Шивы*, - которая наделяет изначальной силой чистого сознания.

Базилик - эффективное потогонное и жаропонижающее средство

при гриппе, большинстве простудных и легочных заболеваний. Он удаляет излишнюю Капху из легких и носовых ходов, увеличивая при этом Прану и обостряя чувственное восприятие, устраняет избыток Ваты из толстой кишки, улучшает всасывание питательных веществ, укрепляет нервную ткань, улучшает память.

При гриппе принимайте чай из ч.л. базилика на один стакан воды.

При **длительном повышении температуры** приготовьте чай из базилика со щепоткой черного перца. Пейте 2-3 раза в день.

При обычной **простуде, кашле и заложенности пазух носа** сделайте настой из четверти ч.л. базилика, такого же количества сухого имбиря и 1/2 ч.л. корицы на стакан горячей воды. Принимайте 2-3 раза в день.

При **язвенном колите** замочите ч.л. семян базилика в стакане воды на ночь. Утром слейте воду, смешайте семена со 1/2 стакана йогурта и выпейте.

В виде напитка с медом базилик может применяться для **прояснения ума**.

Свежий сок листьев используется наружно при **грибковых инфекциях кожи**.

При **дизентерии и хроническом поносе**. Отвар: 3-6 г плодов базилика на 400 мл воды варят 10-20 минут, процеживают. Принимают по 100 мл 3-4 раза в день.

Сок свежих листьев базилика применяют при гнойном **воспалении среднего уха** и труднозаживающих ранах.

При **цистите, коклюше**. Настой: 4-5 г травы базилика на 250 или 500 мл кипятка (дневная доза) настаивают 1 час, процеживают. Принимают за 3-4 раза в течение дня.

При **высокой Вата-доше** применяется для введения через нос в виде порошка, отвара или смеси с лекарственными маслами или масла Гхи. Естественно, способ введения через нос не исключает и обычного приема через рот.

Эффективен в составе терапии, **снижающей Капху**. Однако Питту базилик увеличивает, поэтому представителям этого типа без явных показаний не желателен.

Базилик относится к ряду детоксицирующих трав, применяющихся для **очищения организма** от шлаков. В этой связи базилик применяется для **лечения расстройств толстого кишечника**. Может использоваться в комплексном лечении геморроя при дисбалансе Вата-доши. Базилик эффективен как **противорвотное** средство.

Для лечения **кандидоза** на фоне дисбаланса Ваты базилик рекомендуется в качестве специи, добавляемой в пищу.

Для лечения любых **простудных заболеваний** базилик применяется в виде чая или в виде порошка с медом или маслом Гхи. Специально для **Питты** в этом случае базилик смешивают в равных частях с

сандалом и мятой перечной. 2-3 ч.л. смеси заваривают крутым кипятком (1 стакан) и пьют каждые 2-3 часа.

При **нарушениях менструального цикла** 1/4-1/2 ч.л. базилика в смеси с 1-2 ч.л. сока алоэ принимать 2 раза в день.

Чай из базилика может применяться при всех типах **лихорадки**.

Базилик является мягкой специей, поэтому можно принимать не только взрослым, но и детям.

Эффективен базилик при лечении **нервных расстройств**, так как хорошо проясняет ум и очищает нервы.

Чай из базилика поможет для лечения **головных болей**, вызванных застойными явлениями в голове (воспаления пазух, например) или вызванных простудой.

Базилик используется и в качестве **благовония** для Ваты и Капхи.

Кулинарное применение:

Базилик недаром называют царской травой. Он обладает чрезвычайно приятным запахом и нежным вкусом, поэтому его часто включают в состав различных блюд. Базилик придает блюдам, в которые его добавляют, постепенно изменяющийся вкус. Вначале он дает горчинку, а затем - сладковатый привкус.

Эта пряность используется для приготовления самых изысканных блюд в лучших ресторанах всего мира.

В качестве пряности он широко используется как в свежем, так и в сухом виде.

Свежая зелень идет в супы, холодные блюда, салаты. Молодые листья, мелко нарезав, добавляют в пасты и бутербродное масло. В разных национальных кухнях Европы базилик добавляют также к томатам, зеленым овощам, сыру. Его в любом виде часто применяют при изготовлении пиццы, кетчупов, соусов, подливок, заправок, особенно для макарон. Свежую или сушеную зелень кладут в супы, вегетарианские блюда из бобовых и зеленых культур, в том числе соленых или квашеных (например, добавляют к капусте). Молодые побеги и листья являются хорошим средством для отдушки уксуса, который в смеси с базиликом придает особый привкус салатам и соусам. В домашней кулинарии измельченными сушеными листиками базилика улучшают вкус паштетов из сои, пшеницы, разных бобов. Употребляется базилик также при мариновании овощей, особенно огурцов и кабачков. В смеси с различными пряностями базилик способствует созданию великолепных, ни с чем не сравнимых ароматов.

Кулинары Средней Азии делают пряную смесь из сухих листьев базилика с добавлением розмарина и других трав. Хорошо сочетается он также с петрушкой, мятой, кориандром, эстрагоном.

В первые блюда, вареные и жареные вторые блюда базилик закладывают за 10 - 15 мин. до готовности. Средняя норма закладки на одну порцию свежей зелени - 2 - 5 г. В сушеном виде базилика требует-

ся меньше - примерно 0,5 г на порцию.

Базилик лучше всего хранить в стеклянной или фарфоровой посуде, герметично упакованной. В пластмассовых и металлических емкостях хранить нежелательно.

Мало кто знает, что базилик можно засолить, причем ароматические свойства и состав его сохраняются в полной мере.

БАРБАРИС, barberry

Berberis spp., Borberidaceae. Барбарис. Барбарисовые

Используемая часть: корень

Энергетика: горький, вяжущий/согревающая/острый
ПК-В+

Системы: кровообращения, пищеварительная

Действие: горький тоник, улучшающее обмен веществ, противодиарейное, послабляющее, противоглистное, бактерицидное, противоамебное

Показания: лихорадка (перемежающаяся и скачкообразная), увеличение печени и селезенки, конъюнктивит, акне (прыщи с воспалением), фурункулы, хроническая дизентерия (амебная, бактериальная), желтуха, гепатит, диабет. Барбарис разрушает Аму или токсины в теле

Предостережение: высокая Вата, тканевая недостаточность

Препараты: отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), лекарственное масло
Гхи, паста

Барбарис - горькая трава, обладающая особой согревающей силой (прабхавой), определяющей его специфическую способность разрушать Аму или токсины в теле. Барбарис можно использовать так же, как другие горькие травы с присущими им свойствами уменьшать Питту и увеличивать Вату. Однако при этом (особенно в сочетании с куркумой) он в меньшей степени, чем другие травы этого типа, возбуждает Вату.

Корень барбариса является особым средством для очищения печени и регуляции ее функции. Для уменьшения в организме Амы или жира его употребляют в сочетании с куркумой. С удвоенным количеством куркумы его можно применять с другими горькими тониками.

Применение в народной медицине:

В народной медицине используют плоды, листья, кору, корни, цветки барбариса как жаропонижающее, желчегонное, мочегонное, противовоспалительное, вяжущее, закрепляющее, кровоостанавливающее, понижающее кровяное давление, укрепляющее сердечную мышцу, уменьшающее боли средство.

Вот несколько рецептов приготовления лекарств из барбариса.

Отвар из корня барбариса для **печени**. 2 чайные ложки (6 г) на чашку воды варить на слабом огне 30 минут в эмалированной кастрюле. Принимать 2-3 раза в день, через 10-15 мин. после еды.

Настой коры барбариса. 25 г коры настаивать в 400 мл кипятка в течение 4 часов в термосе. Затем процедить и пить по 100 мл 4 раза в день в течение 4-6 недель **при гепатите, холецистите, воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря.**

Настой из листьев барбариса. 25 г листьев залить 200 мл кипятка и настаивать 1 час в термосе. Процедить и пить по 1 ст. ложке 4-5 раз в день в течение 2-4 недель **при воспалениях, при заболеваниях печени и желчного пузыря.**

Отвар из корней и коры барбариса. 10 г коры и 15 г корней залить 300 мл холодной воды, довести до кипения и варить на водяной бане в течение получаса. После чего охладить, процедить и долить кипячёной воды до первоначального объёма. Пить отвар нужно по 50 мл 3 раза в день **при желчнокаменной болезни, лихорадке, послеродовых маточных кровотечениях как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство.** Этим отваром можно также промывать кровоточащие раны, язвы, воспалившуюся слизистую оболочку глаз.

Отвар из цветков барбариса. 25 г цветков барбариса нужно кипятить в течение 10 минут в 300 мл воды. После чего настоять ещё 2 часа и процедить. Принимать по 2 чайные ложки 2-3 раза в день **при болях в области сердца, гипертонической болезни, гепатите, холецистите и лихорадке.**

Настой плодов барбариса. На 30 г плодов взять 300 мл кипятка, настоять. Принимается этот настой для **улучшения аппетита, гастритах с пониженной кислотностью, для укрепления капилляров кровеносных сосудов, а также для утоления жажды у больных лихорадкой.**

Кулинарное применение:

В кулинарии используют ягоды и молодые листья барбариса.

Ягоды барбариса мелкие, ярко-красные, вкус их кислый. Свежие ягоды барбариса используются чаще всего для варки варенья и желе. Сушеные и растолченные ягоды добавляют во многие восточные блюда. Их либо вводят в кушанья в процессе тепловой обработки, либо подают отдельно к готовому блюду. Маринованный барбарис обладает приятным кисловатым вкусом, его подают к жареным овощам. Из ягод барбариса готовят компоты, кисели.

В Таджикистане ягоды барбариса собирают после полного созревания, сушат в тени и широко используют при приготовлении плова. Кислые на вкус ягоды повышают аппетит и способствуют быстрому перевариванию жирной пищи. В Таджикистане ранней весной в качестве зелени в свежем виде употребляются молодые листья барбариса, которые имеют кислый вкус. Перед употреблением листья хорошо моют холодной водой, солят по вкусу и употребляют в виде салата, из них иногда готовят манту.

БЕДРЕНЕЦ, *pimpinella*

Pimpinella saxifraga L. *Apiaceae*

Бедренец - камнеломковый. Сельдерейные

Бедренец камнеломковый - пряно-ароматическое многолетнее растение, известное еще древним грекам под названием "kaukalis", которое они применяли как лекарственное растение и специю.

В медицинской практике используют в основном корни и корневища. Отвары их употребляют как отхаркивающее средство при длительном кашле, остром катаре верхних дыхательных путей, хроническом бронхите. Они являются хорошим средством при ангине, охриплости голоса, острых респираторных заболеваниях, бронхиальной астме.

Настои корневищ используют при болезнях желудка, применяя их внутрь (гастриты, колиты, язвы), а также для улучшения пищеварения. Их же употребляют в качестве мочегонного, потогонного, болеутоляющего средства.

Свежеприготовленным соком молодых листочков выводят пигментные пятна.

Приготовление:

Для отвара берут 10-15 г надземной части растения или корней, измельчают, заливают 200 мл кипятка, настаивают на кипящей водяной бане 30 мин., охлаждают 10 мин., процеживают. Принимают по 1/3 стакана 2-3 раза в день до еды.

Для настоя берут 20 г листьев или цветков, или их смеси, заливают 200 мл кипятка, настаивают на водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Кулинарное применение:

Используется корень бедренца, который выкапывается из земли, моется, чистится, разрезается вдоль и сушится в тени на сквозняке.

Бедренец имеет слабый, невыразительный вкус, терпкий, слегка вяжущий и освежающий. Вкус бедренца напоминает огурцы, сначала он слабо-пряный, потом пряность чувствуется более отчетливо.

Бедренец добавляется в картофельные и овощные супы, салаты, соусы, к томатам и кольраби. Многие любят употреблять его при приготовлении блюд из сыра. Аромат бедренца усиливается и становится более тонким после добавления нескольких капель лимонного сока. Бедренец используется и для изготовления пикантного уксуса (в бутылку с уксусом вложить три хорошо очищенных стебля бедренца - получится крепкий настой).

ВАНИЛЬ, *vanilla*

Vanilla planifolia. *Orchidaceae*. Ваниль плосколистная. Орхидные

Используемая часть: плоды

Энергетика: горький, сладкий/согревающая/сладкий
ВП-К++

Ткани: нервная

Действие: тонизирующее, успокаивающее, расслабляющее, мягко стимулирует менструации

Показания: гнев, фрустрации, раздражительность, задержки менструаций; как тоник и стимулятор, поддерживает чувство радости и счастья

Также ваниль особенно благотворно действует на женщин. Помимо того, что она повышает эластичность и мягкость кожи, устраняет нервную сыпь, она также очень облегчает жизнь женщин в критические дни

Предостережения: нет

Препараты: порошок

Кулинарное применение:

Ваниль - это темно-коричневые стручки, скрученные в палочки длиной 10-30 сантиметров, эластичные и маслянистые на ощупь, которые являются плодами лианы семейства орхидейных с большими желто-зелеными, белыми или кремовыми цветами.

Эфирные масла, создающие специфический аромат ванили, содержатся только в стручках. Зрелые семена не имеют запаха. Чтобы сохранить аромат, стручки собирают незрелыми и обрабатывают особым образом. При использовании натурального стручка ванили, его аккуратно разрезают вдоль острым ножом и выскабливают мелкие черно-коричневые семечки. Если семечки очень маленькие, то их можно не выскабливать.

Употребляют ваниль в малых количествах - 1/20 часть палочки в расчете на порцию или 1/4 часть палочки на килограмм продуктов, вложенных в тесто. Нелишним будет помнить, что сладкий запах ванили обманчив. Стоит переборщить - и блюдо станет горьким.

Божественный аромат этой пряности придает сладким блюдам некую изысканность. Кстати, не путайте ваниль и ванилин, ванилин - синтетический заменитель натуральной ванили. Ваниль обычно растирают с сахаром и в таком виде добавляют в блюдо. Ваниль имеет горький вкус, перед употреблением ее тщательно растирают в порошок в фарфоровой ступке вместе с сахарной пудрой. Затем этот ванильный сахар уже можно использовать. Для его приготовления на 0,5 кг сахара берут 1 палочку ванили.

В тесто ваниль вводят непосредственно перед тепловой обработкой, в пудинги, суфле, компоты, варенье - сразу после их приготовления, так же, как и в холодные блюда.

Используют ваниль в кондитерском производстве и при приготовлении сладких блюд. Ею ароматизируют шоколад, продукты, содержащие какао, печенье, бисквиты, кремы, мороженое. Кисели, компоты, муссы также приобретают более изысканный вкус после ее добавления.

Чтобы приготовить натуральный ванильный сахар, нужно расщепить стручок на две части, засыпать сахаром, плотно закупорить банку и хранить в прохладном месте.

Для ванильного экстракта вам понадобится 4 стручка, каждый из них надо расщепить на 2 части, положить в узкую бутылку, залить 100 г водки так, чтобы она покрыла стручки полностью, закупорить и поставить в прохладное место на 2-3 недели.

Индийские повара готовят экстракт иначе и быстрее - кипятят стручки в молоке, а затем добавляют ароматное молоко в кушанья.

Хранение стручков: при правильном хранении стручки ванили, как и хорошее вино, со временем становятся все лучше. Средний срок годности у стручков ванили при хранении в домашних условиях - 2 года.

Если вы купили стручки ванили в вакуумной упаковке, то после покупки лучше удалить её. Оберните стручки несколько раз пищевой пленкой, по одной штуке или все сразу, удалив воздух, и положите их в воздухонепроницаемый стеклянный контейнер. Регулярно, примерно 6 раз в год, доставайте ваши стручки, снимайте упаковку и проветривайте их на воздухе в течение 15 минут, затем вновь убирайте на хранение. Стручки хранят в прохладном и темном месте, лучше всего в буфете. Нельзя хранить стручки ванили в холодильнике или замораживать их.

ГАЛГАНТ НАСТОЯЩИЙ, *lesser galangale*

Alpinia Galanga L. Zingiberaceae. Галгант настоящий. Имбирные

Используемая часть: корень

Энергетика: острый/согревающая/острый
ВП-К+

Ткани: пищеварительный тракт

Действие: стимулирующее, потогонное, противоревматическое, улучшающее аппетит, способствующее пищеварению

Показания: болезни желудка (язва, гастрит, колики)

Предостережения: в больших дозах не рекомендуется беременным

Препараты: настой, отвар

Предостережения: галгант не следует путать с так называемой калган-травой, или калганом диким (*Potentilla erecta L.*), корни которого используют как заменитель подлинного калгана

Кулинарное применение:

Галгант (калган) - классическое пряно-ароматическое растение, дающее знаменитый корень, используемый в качестве пряности с древних времен. Родиной растения считают Таиланд. С давних пор культивируют в Юго-Восточном Китае, Японии, Индии, на Антильских островах.

Корень галганта, используемый в качестве пряности, придает про-

дуктам пряный, тонкий, приятный запах, напоминающий имбирный, но более нежный и изысканный. Во вкусе есть оттенок горечи и резкости.

Корень галганга очень популярен в Индии, Китае и Юго-Восточной Азии. Для улучшения вкуса его добавляют в овощные блюда. Включают его также в различные соусы. Китайские повара сдабривают им сладкие блюда.

Обычная норма закладки составляет 0,1 г на одну порцию.

ГВОЗДИКА, cloves

Caryophyllus aromaticus. Myrtaceae. Гвоздичное дерево. Миртовые

Используемая часть: высушенные бутоны цветков

Энергетика: острый/согревающая/острый

КВ-П+

Ткани: плазма, мышцы, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Действие: стимулирующее, отхаркивающее, ветрогонное, обезболивающее, афродитик

Показания: простуды, кашель, астма, несварение, зубная боль, рвота, икота, ларингит, фарингит, пониженное артериальное давление, импотенция

Предостережения: воспалительные состояния, гипертония, высокая Питта

Препараты: настой (не кипятить), порошок (от 250 до 500 мг), молочный отвар

Гвоздика является эффективным стимулирующим ароматическим средством для легких и желудка. Она рассеивает холод и дезинфицирует лимфатическую систему. В составе леденцов она эффективна при простудах и кашле. Гвоздичное эфирное масло служит мощным обезболивающим средством. Гвоздика - легкий афродитик. Она обладает сильным согревающим действием, но этот энергетический эффект может быть несколько раздражающим в силу ее раджастичной природой.

Смесь ч.л. меда со щепоткой молотой гвоздики помогает при **простуде или кашле**.

Смесь щепотки молотой гвоздики с четвертью ч.л. трикату и ч.л. меда поможет при **расстройстве пищеварения и плохом аппетите**. Принимать за 5 минут до еды.

Медленно съеденная смесь из щепотки молотой гвоздики, такого же количества кардамона, 1/2 ч.л. молотого корня солодки и ч.л. меда поможет при **охриплости голоса**.

При **диарее** поможет употребление следующего состава: 1/2 стакана йогурта со щепоткой молотой гвоздики, шафрана и мускатного ореха. Принимать 2 раза в день.

Тошнота и рвота. Чайную ложку меда смешать с молотой гвозди-

кой. Маленькими порциями держать во рту, это останавливает тошноту. При этом гвоздика оказывает и обезболивающее действие.

Головная боль. Аюрведа насчитывает более 50 причин головной боли. Для облегчения можно порекомендовать:

- гвоздику, корицу и миндаль (примерно по 5 г каждого компонента) перемолоть, смешать с небольшим количеством воды, нанести пасту на болезненные участки. Это немедленно облегчит боль.

- 1 г гвоздичного порошка смешать с 5 мл камфорного масла, пасту приложить к голове. Паста, приготовленная из гвоздики и соли на молоке - хорошее домашнее средство от головной боли.

Астма. Гвоздика - это эффективное средство для лечения астмы. Чайную ложку отвара, приготовленную из расчета 6 целых гвоздик на 30 мл воды, принимать 3 раза в день с медом.

Болезни горла. Жевание гвоздики помогает при больном горле и сухом кашле.

Полоскание: кристаллы каменной (или морской) соли и порошок гвоздики развести в теплой воде; применять как средство для облегчения кашля, уменьшения воспаления гортани и лечения фарингита.

Боли - зубная и ушная. Кипятить 5 целых гвоздик в 1 ст. л. масла (лучше кунжутного), оставить гвоздику в масле. При боли, звоне в ушах - по 3 капли теплого масла в каждое ухо. При зубной боли - 3 капли масла нанести на ватный тампон, приложить к больному зубу. Если нет масла, можно пожевать гвоздику. Это устранил инфекцию (гвоздика - сильный антисептик) и облегчит страдания, поскольку растение обладает обезболивающим эффектом.

Кашель. 5 капель гвоздичного масла, смешанных с медом и зубчиком чеснока, облегчают болезненный спастический кашель при бронхите, туберкулезе и астме. Принимать 1 раз в день, перед сном. При мокром кашле поможет чай из имбиря (0,5 ч. л. порошка), молотой гвоздики и корицы (по 1/4 ч.л.) на стакан кипятка. Пить такой чай лучше с медом.

Кулинарное применение:

Гвоздику используют для приготовления пудингов, конфет, мороженого, кондитерских изделий, хлеба с приправами, хлебобулочных изделий и т.д.

С ней маринуют огурцы, капусту, грибы, перец, тыкву, морковь, свеклу, вишню и т.д. Гвоздикой приправляют картофельные, овощные и грибные супы. Гвоздику добавляют в кофе, какао, компоты (особенно грушево-яблочный), варенье из орехов, белой черешни, в сливовый, яблочный и брусничный соки.

Советы: хорошая гвоздика должна быть маслянистой на ощупь и иметь красно-коричневый цвет. Старея, гвоздика высыхает, сморщивается и в значительной степени утрачивает аромат.

Легко на глаз определить качество гвоздики. Чем больше в "гвоз-

диках" масла (большая часть его сосредоточена в основании стерженька), тем они лучше. Масло тяжелее воды, и если брошенная в воду гвоздика плавает горизонтально, в основании стерженька (а значит и во всем бутоне) масла мало. Если же масла много, то основание перевешивает и бутон плавает вертикально - чашечкой вверх.

Гвоздика используется в умеренных дозах, поскольку даже минимальное ее количество придает пище очень сильный специфический аромат. Молотую гвоздику надо покупать в самых минимальных количествах - она быстро портится и приобретает неприятный запах.

ГОРЧИЦА БЕЛАЯ, white mustard

Sinapis alba L. Cruciferae. Горчица белая. Крестоцветные

Другие названия: горчица желтая, английская

Используемая часть: семена

Энергетика: острый/согревающая/острый
ВК-П+ (в избытке)

Системы и органы: пищеварительная, дыхательная; легкие, желудок

Действие: антибактериальное

Показание: гипертония, заболевания печени и желчного пузыря, расстройства пищеварения, метеоризм, ревматизм, ишиас, кожные экземы, бронхит

Предостережения: высокая температура, высокая *Питта*, туберкулез легких и воспаление почек

Препараты: порошок, масло, отвар

В народной медицине горчица белая используется как противоядие; внутрь - при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, раке желудка, при заболеваниях органов дыхания.

В старинных травниках рекомендовалось при **головной боли** смешать 3 чайные ложки горчичного порошка с водой в густую массу, настоять 5 минут, нанести на небольшой кусок ткани и приложить сзади у основания головы на 5 минут. При **зубной боли** - жевать горчичные семена. Полоскание горла применяли при астме, ангине, параличе языка. Масло из семян использовали при неподвижности суставов, опухолях, мочекаменной болезни.

Порошок, отвар из семян горчицы принимают внутрь при **злокачественных новообразованиях различной локализации**. Отвар готовят так: 1 чайную ложку семян залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды. Порошок горчицы в чистом виде принимают не более чем на кончике ножа (0,3-0,5 г) 3-4 раза в день.

Научная медицина. Семена горчицы официальны в Турции и Венесуэле. В Китае назначают в виде порошка как раздражающее и отв-

лекающее средство при простудных заболеваниях, невралгии; для рассасывания инфильтратов при хронических болезнях кожи, при гипертонии, костном туберкулезе. Ниже приведен перечень групп и конкретных названий болезней, при которых допускается использование горчицы белой в научной медицине:

1. Болезни системы органов дыхания - бронхит хронический, острые респираторные заболевания, пневмония.
2. Коллагенозы - ревматизм.
3. Болезни суставов - артрит (полиартрит) подагрический.
4. Болезни органов пищеварения - запор.
5. Инфекционные болезни - лихорадка.
6. Болезни уха, горла и носа - насморк.
7. Нервно-психические болезни - нервное возбуждение, неврит седалищного нерва, истерия.
8. Кожные - веснушки.
9. Наиболее употребительные свойства в фитотерапии - рвотное, улучшающее аппетит, улучшающее пищеварение, тонизирующее.

Горчичники. Для приготовления горчичников на дому порошок горчицы разводят теплой водой до консистенции густой мази. Через 20-30 минут массу тонким слоем наносят на чистый лист бумаги или ткань, прикрывают кусочком марли и прикладывают к телу на 10-15 минут. Нанесенное на поверхность тела тесто из семян горчицы или горчичники вызывают раздражение чувствительных нервных окончаний, вследствие чего наступает покраснение кожи, что связано с приливом крови к этому участку. Происходит перераспределение крови, способствующее затуханию и уменьшению воспалительных процессов в органах.

Раньше горчичники прикладывали к икрам или подошвам ног в качестве отвлекающего средства при высокой температуре, головной боли, ревматизме, подагре. Горчичники применяют при бронхитах, воспалении легких, плевритах, миозитах, невритах, радикулитах, ревматизме. Обычно их ставят на 15-20 мин. взрослым и 5-7 мин. - детям. Для смягчения раздражающего действия иногда смешивают с мукой.

Для отвлечения сильных головных болей большим гипертонической болезнью ставят горчичники на шею, при грудной жабе - на грудь. Горчичным порошком хорошо пользоваться для предупреждения простудных заболеваний. После сильного переохлаждения весьма полезно опустить ноги в ведро или тазик с теплой водой, всыпав при этом 1-2 ложки горчичного порошка. Ножные ванны используют при болях в суставах, резком повышении артериального давления.

Кулинарное применение:

Исторически сложилось так, что горчица - одна из основных европейских специй и приправ. Без горчицы трудно представить себе не только украинскую, но и большинство европейских кухонь.

Семена горчицы, обладая нежным и пикантным вкусом, использу-

ются как целыми, так и молотыми в кулинарии для консервирования заготовок, приготовлении блюд из овощей (белокочанной и краснокочанной капусты), супов и т. п.

На севере Индии горчица белая выращивается как садовая культура, а молодые листья употребляются как овощи в зимний период. У свежих листьев горчицы нежный вкус, их можно употреблять в еду и так, а можно примешивать к овощным салатам, подавать со вторыми блюдами. В пищу употребляют листья розетки молодых растений. Зелень варят, тушат и подают как гарнир.

ГОРЧИЦА ЧЕРНАЯ, black mustard

Brassica nigra. Brassicaceae. Черная горчица. Капустные

Другие названия: горчица французская

Используемая часть: семена

Энергетика: острый/согревающая/ острый
ВК-П+ (в избытке)

Системы и органы: пищеварительная, дыхательная; легкие, желудок

Действие: общеукрепляющее, отхаркивающее, ветрогонное, болеутоляющее

Показание: скопление слизи в легких и бронхах, кашель, боли в суставах, плохое пищеварение, глистные инвазии

Предостережения: высокая температура, высокая Питта

Препараты: цельные семена, порошок, масло

При **бронхиальной астме** попробуйте принимать 2-3 раза в день натошак ч.л. горчичного масла из коричневых семян, смешанного с ч.л. натурального сахара. Можно также попробовать чай, заваренный из четверти ч.л. молотых семян горчицы и такого же количества пиппали или черного перца, с 1-2 ч.л. меда. Втирание горчичного масла в грудную клетку также может принести некоторое облегчение.

При **продолжительном кашле** смешайте по 1/2 ч.л. молотые семена горчицы, порошок имбиря с ч.л. меда и медленно съешьте. Принимать 2-3 раза в день.

При **кожном зуде** смажьте соответствующие участки горчичным маслом за час до купания. Однако не пользуйтесь этим средством для чувствительных тканей в области гениталий или сосков.

Горчичные пластыри, компрессы и припарки облегчают **мышечные и суставные боли**. Растолочь семена, смешать с тёплой водой и положить через ткань на больное место. Такой компресс способен снять сильную головную боль, если держать его 30 минут в области икр и шеи одновременно.

Помогает при **заболевании лёгких**, удаляя слизь и ослабляя кашель мокротой. 1/2 чайной ложки семян смешать с 1 чайной ложкой мёда и 1/2 чайной ложки Гхи. Принимать 3 раза в день, запивая горя-

чим молоком или тёплой водой.

От запора и плохого пищеварения 5 семян горчицы растолочь и смешать с 1 чайной ложкой мёда. Принимать перед едой за 15 минут, запивая тёплой водой.

Углубляет дыхание человека, быстро очищая легкие при простудных заболеваниях.

Кулинарное применение:

В кулинарии используют семена и листья горчицы.

Индийская кухня не была бы индийской кухней, если бы в ней не применялись семена черной горчицы.

Семена черной горчицы - мелкие (меньше, чем у желтого сорта, культивируемого в Европе), круглой формы, красновато-коричневого цвета. Острые на вкус, имеют ореховый запах. Поджаривание семян горчицы - один из ключевых моментов приготовления масалы. Для этого нужно нагреть немного топленого или растительного масла до высокой температуры (пока оно не начнет дымиться) и всыпать туда семена. Через несколько секунд они начнут трещать и лопаться, делаясь из черных серыми и распространяя характерный ореховый запах.

Горчичные зерна придают блюду очень эффектный внешний вид. Вы можете убедиться в этом сами, увидев, как меняется обыкновенный вареный рис, или однотонный соус, если добавить в него чайную ложку горчичных зерен.

ИМБИРЬ, ginger

Zingiber officinale. Zingiberaceae. Имбирь лекарственный. Имбирные

Используемая часть: корневище

Энергетика: острый, сладкий/согревающая/сладкий

ВК-П+

Ткани: все

Системы: пищеварительная, дыхательная

Действие: стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное, противорвотное, анальгетик (болеутоляющее)

Показания: простуда, грипп, несварение, рвота, отрыжка, боли в животе, ларингит, артрит, геморрой, головные боли, сердечные заболевания

Предостережения: воспалительные заболевания кожи, высокая температура, кровотечение, язвы

Препараты: настой, отвар, порошок (250-500 мг), свежий сок

Имбирь является, наверное, лучшей и наиболее саттвичной из специй. Из него можно приготовить препарат под названием вишвабхесадж ("универсальное лекарство"). Для этого свежий сок имбиря добавляют в порошок имбиря в соотношении 1:4 и тщательно перемешивают пестиком в ступке до получения густой массы. Из этой массы скатывают пилюли размером с горошину. Принимают по две пилюли

три раза в день. В сочетании с медом имбирь ослабляет *Капху*, с леденцовой смесью - *Питту*, с каменной солью - *Вату*.

Сухой имбирь горячее и суше, чем свежий. Это более действенное стимулирующее и отхаркивающее средство для уменьшения *Капхи* и усиления агни. Свежий имбирь лучше применять в качестве потогонного средства при простудах, кашле, рвоте и при нарушениях *Ваты*.

Имбирь укрепляет память, переваривающую силу и желудок, лечит печень, усиливает половую потенцию, рассеивает газы в кишечнике, растворяет густую, липкую слизь, образующуюся на стенках желудка, кишок и других органов. Новейшие исследования указывают на исключительно благоприятное действие имбиря на слабые и нервные желудки, особенно при отсутствии аппетита.

Имбирь является простым и эффективным средством для снятия головной боли, при ушибах, растяжениях, боли в спине (радикулит): в этих целях используется имбирь в виде пасты (имбирный порошок + несколько капель горячей воды), в компрессах и лечебных ваннах.

Имбирь применяют также при параличе, желтухе, глистных заболеваниях, поносе и пищевом отравлении. Хваленые синтетические лекарства теряют свою привлекательность в сравнении с природной целительной силой имбиря.

При **укачивании в транспорте** и при морской болезни весьма полезно принимать 1-1,5 г имбиря (половина чайной ложки) в чае или в минеральной воде за полчаса до или во время путешествия. Беременные женщины, к слову, также с успехом могут использовать слабый имбирный чай от вполне естественной в их положении тошноты.

Простудные заболевания отлично лечатся имбирным чаем с лимоном и медом (при мокром кашле можно добавить корицу или гвоздику).

В случае **желудочного расстройства** следует развести полстакана натурального белого йогурта половиной стакана кипяченой воды, добавить по четверти чайной ложки имбиря и мускатного ореха.

Избавиться от **головной боли** можно, если смешать половину чайной ложки имбиря с теплой водой до образования пасты. Пасту нанести на лоб или к носовым пазухам - в зависимости от места локализации боли. Возникающее при этом ощущение жжения для кожи абсолютно нормально и не опасно.

Чтобы вытянуть содержимое **фурункула**, смешайте половину чайной ложки имбиря и такое же количество куркумы с водой до состояния пасты, а затем нанесите состав на фурункул.

Проблему **геморроя** можно решить, принимая чайную ложку сока алоэ со щепоткой имбиря дважды в день до исчезновения симптомов.

Имбирный компресс на спину **снимает боль** как минимум не менее эффективно, чем общеизвестные соответствующие кремы и гели. Для приготовления компресса взять 2 чайных ложки порошка имбиря,

чайную ложку куркумы, половину чайной ложки перца чили и смешать все это с теплой водой. Нагреть, нанести на хлопковую ткань, положить ткань на больное место и закрепить. И против суставных болей помогает тот же рецепт, однако в соединении не с водой, а с горячим растительным маслом (лучше кунжутным или горчичным). Имбирь также устраняет **спазмы во время менструации** (вызванные переохлаждением).

При **мышечной усталости и ломоте** рекомендуется имбирная ванна. 2-3 столовых ложки порошка кипятить в 1 л воды в течение 10 минут, затем отвар вылить в ванну. Такая ванна расслабляет и облегчает мышечные боли.

Лучшее средство **против токсинов**. Если вы чувствуете тяжесть в желудке и вялость во всем теле, если вы часто устаете и чувствуете раздражение, если ваши глаза потеряли блеск, а кожа имеет блеклый цвет, если изо рта плохо пахнет и у вас нет аппетита, значит в вашем организме слишком много токсинов, или непереважившихся отходов пищи, которые, откладываясь в клетках тела, отравляют весь ваш организм и ведут к различным болезням. Вернуть аппетит, хорошее настроение, свежий цвет лица и ясность глаз поможет Вам имбирный чай.

Имбирный чай полезен абсолютно для всех. Он усиливает пищеварительный огонь, нейтрализует скопившиеся в нашем желудке токсины и помогает лучше усваивать пищу. Пить его следует небольшими глотками до или после еды. Кроме всего прочего имбирный чай - прекрасное натуральное средство от простуды! Он лечит воспаление горла, кашель, насморк, закупорку легких и бронхов. Если в конце дня вы чувствуете усталость или боль во всем теле - рекомендуем принять имбирную ванну. Некоторое время кипятите 10 грамм (1/5 пакета) завернутых в марлю имбирных хлопьев в 1 л воды и вылейте в ванну вместе с марлевым мешочком. Такая ванна вернет вам силы и красоту, создаст состояние свежести и расслабленности и облегчит боли в теле.

Имбирь также помогает при **лечении артритов** (благодаря своему согревающему действию) и устраняет спазмы во время менструации (вызванные переохлаждением).

Имбирь употребляют как приправу до и после еды - для **улучшения переваривания пищи**, он создает также хороший запах во рту. Для этого берем небольшое количество размельченного имбиря (на кончике ложки) или небольшой кусочек цельного имбиря и, пожевав во рту, медленно глотаем. Доза разового применения имбиря внутрь - около 3 грамм.

Кулинарное применение:

Имбирь особенно полезен в холодную погоду и в холодном климате. Вкус имбирного корня сладкий и острый. Он относится к разряду горячих специй. В кулинарии имбирь используется для сохранения свежести

блюдо и придания особенного привкуса и аромата горячим вторым блюдам из овощей. Имбирь придает тонкий вкус супам, в особенности фасолевым, картофельным, а также соусам и всем видам рисовых блюд. Также имбирь можно добавлять к вареньям, маринадам и напиткам.

Кондитерские изделия - пряники, кексы, желе, начинки для пирогов и конфет, компоты - не обходятся без имбирной ароматизации.

В Азии популярен имбирь, маринованный в сладком уксусе или засушенный в смеси соли и сахара. Засахаренный имбирь - излюбленное китайское лакомство.

Свежий имбирный корень должен быть гладким, плотным, не сморщенным и маловолокнистым. Чем длиннее корень, тем богаче он эфирными маслами и микроэлементами. Свежий, пряный запах - показатель высокого качества имбиря. Молодой имбирь имеет тонкую кожицу, которую не следует срезать. Твердая и толстая кожура зрелого имбиря должна быть удалена перед использованием.

Свежий имбирь может храниться в холодильнике около недели. Сушеный корень сохраняет свои свойства до 4 месяцев. Высушенные неочищенные корни имбиря следует хранить в темном прохладном месте. При хранении в холодильнике не используйте целлофановые пакеты. Основное количество полезных веществ имбиря находится под кожицей, поэтому при чистке имбирного корня ее следует оставлять очень тонкой. Для разделки и измельчения имбиря не рекомендуется пользоваться деревянной посудой, так как она надолго сохраняет его запах. Для измельчения имбирного корня лучше использовать мелкую терку. Если выжать тертый имбирь, получится имбирный сок, который можно использовать в чистом виде как заправку для салатов и сладких блюд. Чтобы надолго сохранить аромат и вкус свежего имбиря, его нужно почистить и залить водкой или хересом.

Сушеный имбирь следует вымачивать перед употреблением и принимать во внимание, что он острее свежего. Чайная ложка измельченного сушеного имбиря может заменяться в рецептах столовой ложкой натертого свежего. Молотый имбирь значительно уступает свежему по вкусу и аромату.

Если, кипятявши молоко, добавить в него один ломтик сухого имбиря (длиной около 2 см), у вас не будет проблем с его усвоением.

ИССОП, *hyssop*

Hyssopus officinalis. Labiatae. Иссоп лекарственный. Губоцветные

Используемая часть: трава

Энергетика: острый, горький/согревающая/острый
KB-П+

Ткани: пищеварительный тракт, дыхательная

Действие: потогонное, мочегонное, ветрогонное, противоглистное, бронхиты

Показания: плохое пищеварение, хронические гастриты, метеоризм

Предостережения: не следует принимать беременным женщинам и людям, страдающим эпилепсией

Препараты: настой, отвар, порошок (250-500 мг)

Применяют траву как слегка возбуждающее средство.

Употребляют в виде отвара при плохом пищеварении, ревматизме, болях в груди, при хронических гастритах, бронхиальной астме, катаре верхних дыхательных путей. Наружно - в виде примочек для рассасывания подкожных кровоизлияний травматического происхождения, при вывихах, для промывания глаз и полоскания горла. Отвар травы вместе с инжиром варят и употребляют по чайной ложке при кашле, боли в груди.

Используют отвар 10 г иссопа на 200 мл кипятка; принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды, так же **для полосканий горла.**

Настой либо отвар при **бронхитах:** 10 г цветков на 100 мл воды.

Используют в народной медицине как отхаркивающее средство при воспалительных заболеваниях дыхательных путей (бронхитах, трахеитах, ларингитах), а также при **бронхиальной астме, неврозах, стенокардии, слабости пищеварения, чрезмерном потении, заболеваниях суставов, селезенки, хронических колитах, метеоризме и как легкое возбуждающее и глистогонное средство.** Иссоп обладает действием, подобным шалфю. Настой готовится из 1-2 столовых ложек травы на 2 стакана кипятка. Пьют по 100-200 г 2-3 раза в день до еды в течение месяца.

Снаружи настоем или отваром употребляется в виде примочки для глаз, а также для компрессов при ушибах, кровоподтеках, как ранозаживляющее средство.

Кулинарное применение:

Иссоп - многолетние пахучие травы или полукустарники рода *Hyssopus* семейства губоцветных, растущие в Средиземноморье, а также в Малой и Центральной Азии.

В качестве пряности употребляются молодые листочки верхушек иссопа, собранные обязательно накануне цветения, а также бутоны; и те и другие - чаще всего в высушенном виде.

Иссоп обладает терпким, пряным привкусом, приятным ароматом. Его приятный запах напоминает и мяту, и тимьян одновременно. Важное место занимает иссоп в диетическом питании.

Он употребляется при приготовлении супа из фасоли, картофеля. Иссоп улучшает вкус салатов из свежих огурцов и помидоров. Любителям творога можно рекомендовать посыпать его или смешать с мелко нарезанным свежим иссопом.

Употребляют иссоп при солении огурцов, томатов и маслин. На Востоке иссоп добавляют во фруктовые напитки. Иссоп хорошо сочетается

с сельдереем, фенхелем, петрушкой, укропом, майораном, мятой и базиликом. Из-за резкого запаха при приготовлении различных блюд он употребляется в небольших количествах. Нормы закладки сухой зелени на одну порцию (г): в первые блюда - 0,5, вторые - 0,3, в соусы - 0,2.

Хранится сушённый иссоп как пряность недолго, обычно не более 8 месяцев. По истечении этого срока аромат иссопа теряется даже при хранении в герметично закрытых стеклянных или жестяных банках.

КАЛИНДЖИ, fennel flower

Nigella sativum. Ranunculaceae. Чернушка посевная. Лютиковые

Другие названия: чернушка посевная, нигелла, римский кориандр, черный тмин, содана

Используемая часть: семена

Энергетика: острый, сладкий/согревающая/острый
ВК-П+

Система: дыхательная, нервная система, кровообращения

Действие: желчегонное, мочегонное, антибактериальное, стимулирующее, успокаивающее нервы, отхаркивающее, бронхорасширяющее, болеутоляющее, потогонное, ветрогонное, месячегонное.

Показания: кашель, простуды, бронхиальная астма, ослабленный иммунитет, гипотония, диабет

Предостережения: в больших дозах не рекомендуется беременным, так как может способствовать выкидышу

Препараты: порошок, настой (чай)

Часто калинджи применяют также как черный перец, однако ее преимущество в том, что она не раздражает слизистую оболочку желудка. Треугольные черные семена растения *Nigella sativum* имеют сладкий и острый вкус, гонят газы, уничтожают кишечных паразитов, лечат подагру, ревматизм и пояснично-крестцовый радикулит (ишиас). Они являются нежным тоником, способствуют формированию тонких структур мозга, улучшают зрение за счет нормализации баланса *пита-* и *капха-доша* в глазах. В классической фитотерапии применяется как мочегонное, ветрогонное и лактогонное средство. Особенно полезны они людям старшего и пожилого возраста.

В Аюрведе из калинджи готовят чай и пьют его как мочегонное, желчегонное и мягкое слабительное средство, а также для повышения секреции молока у молодых матерей. В своей книге "Домашние лекарства", известный арабский врач Х.Абдул Хамид рекомендует калинджи как средство для улучшения памяти. Для этого нужно время от времени съедать три грамма молотых семян калинджи, смешанных с 10 граммами меда.

При наружном применении смесь молотых семян калинджи и яблочного или виноградного уксуса (смазывать кожу) сводит бородавки,

родимые пятна, излечивает лейкодерму, стригущий лишай, облысение, молочные прыщи, помогает при шелушении кожи, при болях в суставах, а также рассасывает слизистые и твердые опухоли.

Автор знаменитого "Канона врачебной науки" Авиценна также отмечает, что калинджи полезна от насморка, особенно, если ее поджарить, обернуть льняной тряпицей и ввести в нос. Если размочить калинджи в уксусе в течение одной ночи, а утром истолочь и ввести в нос или положить перед больным так, чтобы он мог вдыхать этот аромат, то это поможет от хронических головных болей и паралича лицевого нерва.

Ее дают пить с медом и горячей водой от камней в мочевом пузыре и в почках, которые она быстро выводит. В сочетании с содой порошок калинджи дают при трудном мочеиспускании. При **геморрое**: 50 г семян калинджи разделить на 2 части. Одну часть поджарить и смешать с другой. Перемолоть. Принимать по 1 чайной ложке с теплой водой. При **ревматических болях и подагре**: молотые семена калинджи и шамбалы принимать в день по 3 г с медом и теплой водой.

Семена, смешанные пополам с молоком, считаются хорошим средством против **приступа икоты**. В форме микстуры (1:10) используются при **несварении, потере аппетита, отеках, диарее, родовой лихорадке**.

Для повышения выделения молока у кормящих матерей (для этого калинджи пьют настоящим в молоке, 1/2 ч.л. на стакан).

Как средство, обладающее антидепрессантным свойством и повышающее иммунитет, калинджи хорошо употреблять весной. Способствуют эти семена и укреплению кратковременной памяти. Стоит обзавестись мешочком семян калинджи, истолченных и смешанных с небольшим количеством соли. Подогретый, такой мешочек поможет унять боль при растяжениях и ушибах, справится с насморком и головной болью, радикулитом.

Современные исследования обнаружили в калинджи высокое содержание веществ, стимулирующих восстановление клеток и обладающих противоопухолевыми свойствами.

Для лечения чаще всего используется настой измельченных семян (1ч.л.) на стакан кипятка. Настаивать 15-20 минут.

Кулинарное применение:

Семена калинджи очень похожи на семена лука, отчего иногда сами калинджи называют "семенами черного лука" или "черным тмином". На вкус они сначала кажутся горьковатыми, а потом - острыми, как перец.

Использование калинджи в качестве специи типично для египетской кухни. Применяют ее также в арабских странах и, конечно же в Индии. Однако встречается она и в европейских рецептах.

Калинджи отлично сочетается с овощными блюдами (картофель,

морковь, тыква), блюдами из риса и супами из бобовых. Можно добавлять к помидорам и баклажанам. Калинджи применяют при выпечке хлебцов, печенья (посыпают сверху и добавляют в само тесто).

Калинджи находят применение при квашении капусты и солении огурцов. Добавляют в сладкие блюда.

Хорошо сочетается с семенами сельдерея, шамбалой, кардамоном, имбирем.

Молодую зелень, богатую витаминами и минеральными веществами, используют в салатах.

Хранить семена калинджи надо в плотно закрытой стеклянной или фарфоровой посуде в сухом и темном месте.

Перед употреблением для полного раскрытия аромата семена калинджи следует слегка обжарить на сковороде в растительном масле.

КАМФОРА, camphor

Cinnamomum camphora. Lauraceae

Коричник камфорный, Камфорный лавр. Лавровые

Используемая часть: кристаллизованное дистиллированное масло

Энергетика: острый, горький/согревающая (слегка)/острый КВ-П+(в избытке)

Ткани: плазма, кровь, жир, костный мозг и нервная ткань

Системы: дыхательная, нервная

Действие: отхаркивающее, противозастойное, укрепляющее нервы, антисептическое, стимулирующее, обезболивающее, противовоспалительное, бронхорасширяющее

Показание: бронхит, астма, коклюш, застой в легких, истерия, эпилепсия, бред, бессонница, подагра, ревматизм, заложенность носовых ходов, головные боли при воспалении пазух, нарушение зрения, разрушение зубов

Предостережения: в избытке камфора действует как наркотический яд, возбуждая *Питту* и *Вату*; ее следует использовать только в предписанных дозах

Препараты: настой (холодный, 15 г кристаллов на 4,5 л воды, дозировка - 60 г), порошок (от 100 до 250 мг), лекарственное масло

Камфора увеличивает *Прану*, раскрывает чувства и дает ясность уму. В то время как в западной фитотерапии камфора используется только наружно в виде масла, в аюрведе она применяется в малых дозах для приема внутрь в виде настойки или кристаллического порошка. В небольших количествах ее можно прикладывать к глазам; вызывая вначале ощущение жжения, она затем способствует выделению слез, охлаждает и очищает глаза. Можно принимать через нос щепотку камфоры при заложенности носа, головной боли и для обострения восприятия. Камфора обладает саттвичной природой. Во время пуд-

жи (магического ритуала поклонения) она сжигается в качестве благоговения для очищения атмосферы и способствования медитации.

Камфора является, пожалуй, основным растением, используемым во всем мире в лекарственных маслах. Она прекрасно действует в кунжутном масле: на 0,5 л масла берется 30 г порошка. В таком виде камфора является хорошим стимулятором и отвлекающим, оттягивающим средством при суставных и мышечных болях. Для воздействия на дыхательные пути нужно довести настой камфоры до кипения и затем вдыхать пары. Для приема внутрь следует использовать только природную камфору, а не имеющуюся в широкой продаже синтетическую.

КАПЕРСЫ, *sarparis*

Sarparis spinosa. Capparidaceae. Каперсы колючие. Каперсовые

Каперсы - это бутоны травянистого или кустарникового растения вида *Sarparis spinosa* семейства каперсовых, распространенного в засушливых областях Азии и Африки.

В народной медицине настоем листьев, отвар побегов и корней растения, сок плодов применяют как стимулирующее средство. Корни употребляют при аллергии, чесотке, ипохондрии, параличе, ревматизме; цветки - при сахарном диабете.

Отвары коры каперсов рекомендуют при неврозах, особенно в случаях истерии. Свежую кору корней полезно жевать при зубной боли. Сухой порошок коры корней и отвар ее используют наружно для лечения ран и язв.

Кулинарное применение:

Свежие бутоны каперсника имеют неприятный горький привкус, исчезающий только после тепловой обработки. Солёные и маринованные каперсы имеют острый, терпкий, кисловатый, немного горчичный вкус и придают приятный пряный привкус пище. Кухни разных народов включают солёные и маринованные каперсы в разные блюда для придания им пикантности. В каком-то смысле каперсы усиливают вкус блюда, подобно глутамату натрия. Каперсы - составная часть многих средиземноморских соусов и маринадов.

Вязкое и ароматное масло из семян каперсов украшает салаты.

Также каперсы используются в растертом виде в смеси с другими пряностями и с солью, или же отдельно.

Каперсы замечательно гармонируют со всеми пряными травами Средиземноморья (базиликом, душицей и чесноком) и часто сочетаются с солёными и маринованными оливками.

Каперсы, как правило, не проходят длительную тепловую обработку, их добавляют перед самым окончанием варки, так как при длительном кипячении эфирное масло улетучивается.

КАРДАМОН, cardomom

Elettaria cardamomum. Zingiberaceae. Кардамон настоящий. Имбирные

Используемая часть: семена

Энергетика: острый, сладкий/согревающая/острый
BK-П+(в избытке)

Ткани: плазма, кровь, костный мозг, нервные клетки

Системы: пищеварительная, дыхательная, кровеносная, нервная

Действие: общеукрепляющее, отхаркивающее, ветрогонное, желудочное, потогонное

Показания: простуды, кашель, бронхит, астма, охриплость голоса, потеря вкуса, плохое усвоение пищи, несварение

Предостережения: язвы, высокая Питта

Препараты: настой (не кипятить), порошок (от 100 до 500 мг), молочный отвар

В средние века кардамон продавался в аптеках как лекарство, секрет приготовления которого хранился в большой тайне. Лечебное действие кардамона, поистине, удивительно.

Его используют для лечения желудка и укрепления селезенки. Эфирные масла кардамона разгоняют скопившуюся в селезенке и легких слизь.

Ароматный чай из смеси молотого кардамона, молотого сухого имбиря и гвоздики помогает справиться **с болью в животе (от переизбытка или несварения) и способствует хорошей работе кишечника.**

Добавленный в кофе, кардамон устраняет токсичность кофеина!

Не менее вкусен и полезен чай из равных частей (по 0,5 чайной ложки) кардамона, кумина и кориандра. Этот тонизирующий напиток поможет вам избавиться от **чувства тяжести в желудке и во всем теле.**

Несколько семян кардамона могут **устранить тошноту и остановить рвоту.**

Пожевав семена кардамона, можно избавиться от плохого запаха во рту, снять утреннюю слабость и вялость. Это также излечивает сильное слюновыделение.

Полоскание рта настоем кардамона (0,5 ч.л.) и корицы (0,5 ч.л.) излечивает **фарингит, сухость в горле, хрипоту, и смягчает горло на критической стадии гриппа.**

Ежедневное полоскание рта и горла настоем кардамона является надежной **защитой от гриппа.**

Ежедневно съедая 4-5 черных семян кардамона **с чайной ложкой меда, вы улучшите свое зрение, укрепите нервную систему и воспрепятствуете попаданию в ваш организм вредных микробов.**

Кардамон уменьшает содержание воды и слизи в организме. Для этого он обычно добавляется к фруктам, например, запеченным грушам. Прекрасный рецепт для очищения легких и бронхов от слизи:

взять твердую грушу, удалить сердцевину, зафаршировать патокой или медом, смешанным с 0,5 ч.л. молотого кардамона и запечь.

Чай из кардамона лечит энурез (недержание мочи).

Кардамон воздействует на наше тело также на тонком, психофизическом уровне: согласно древней науке о здоровье, Аюрведе, кардамон в значительной степени способствует активности и ясности ума, стимулирует работу сердца, дает ощущение легкости, спокойствия и благополучия. Кардамон является *саттвичным* продуктом, то есть относящимся к благости. Поэтому он особенно полезен для тех, кто занимается духовными практиками.

Кардамон обладает свойством выводить из организма Аму (яды и токсины). В этой связи, наряду с другими средствами, его можно применять в программах очищения организма от шлаков. Для этого можно приготовить горячий настой из кардамона, заварив 1 чайную ложку молотого кардамона стаканом кипятка. Пить горячим.

Применяется кардамон и в составе тонизирующей терапии, когда нужно придать организму силы. В этом случае кардамон добавляется в пищу как специя, а сама пища должна готовиться на масле, лучше всего на масле Гхи.

Кардамон способствует сохранению равновесия Агни - пищеварительного огня. Когда Агни в норме, регулярный прием кардамона является лучшим способом эту норму сохранить. Однако, при серьезных нарушениях пищеварительного огня - Агни - один кардамон вряд ли сможет помочь, ввиду своей мягкости. Тем не менее, вместе с другими лечебными средствами, кардамон может применяться при многих патологических состояниях.

Например, при поносе *Вата-типа*, который сопровождается спазмами и болью по ходу кишечника, усиленная перистальтика при этом не вызывает активного продвижения каловых масс. Такой понос часто чередуется с запором.

В силу своей мягкости кардамон особенно хорошо применять при детских поносах. Для такого случая его можно пить в виде состава, состоящего из равных частей фенхеля, укропа, кардамона и аира. Этот состав давать ребенку в виде теплого настоя, а если ребенок совсем маленький и питается молоком матери, то этот настой должна принимать мать. Дозировка определяется индивидуально, исходя из самочувствия. Чтобы не ошибиться, лучше прием аюрведических средств начинать с малых количеств, постепенно увеличивая дозу. Скажем, указанный состав вы заварили кипятком из расчета 1 чайная ложка на стакан. Дайте ребенку сначала один глоток. Если в течение часа вы не замечаете каких-то улучшений, то дайте уже два глотка и так далее. Этот принцип подбора дозы вы можете применять для всех аюрведических средств.

Применяется кардамон и при запорах. С этой целью кардамон до-

бавляют в пищу как специю. При запорах пища должна содержать большое количество клетчатки (цельные крупы, овес, отруби), маслянистые продукты (орехи, молочные продукты), масла в достаточном количестве, особенно масло *Гхи*. Из специй, помимо кардамона, необходимо применять асафетиду, имбирь и фенхель.

При метеоризме, наряду с кардамоном, полезны фенхель, имбирь, мята перечная, кожура апельсина и лавровый лист.

Используется кардамон в комплексном лечении синдрома малабсорбции *Вата-типа*, который сопровождается газообразованием, вздутием живота и мигрирующей болью, сухостью кожи, появлением трещин на языке и в области ануса, геморроем, понижением веса тела и склонностью к артриту. При этом поносы чередуются с запорами, а большого беспокоят сердцебиение, слабость, бессонница и депрессия. Для лечения этого состояния вместе с диетой, снижающей Вату, для улучшения всасывания пищи необходимо применять такие специи, как мускатный орех, кардамон, *пиппали* (можно заменить красным перцем), гвоздика, свежий имбирь, корица, фенхель и кумин.

Показано применение кардамона при кандидозе. Для лечения этого заболевания применяются так же горячие специи с антипаразитарным действием - красный перец, асафетида, чеснок по 3-5 зубчиков в день. А также хорошо принимать лавровый лист и аир.

Кроме того, он прекрасно действует на сердце, особенно в сочетании с имбирем и корицей.

Кардамон стимулирует кровообращение, чем оправдано его применение при гипотонии. Как стимулятор кровообращения, кардамон можно применять при нарушениях менструального цикла.

Кулинарное применение:

Кардамон - одна из наиболее благородных пряностей в восточной и западноевропейских кухнях. В готовом виде пряность кардамон представляет собой сухие бледно-зеленые стручки с маленькими сладкими семенами коричневого цвета, которые обладают сильным и одновременно нежным ароматом.

Вкус у кардамона слегка жгучий, с оттенком лимона. Кардамон подходит буквально ко всем блюдам. В кулинарии используют свежую и сушеную зелень, семена растения. Стручки в некоторые блюда, такие как, например, плов, добавляют для аромата. Реже, и в основном для несладких блюд, используются грубые коричневые стручки. Он обладает специфическим камфорным запахом, поэтому его вводят в соусы и подливки целиком.

Кардамон очень часто используется почти во всех самых известных смесях, таких, как "гарам масала" и др.

В западноевропейской кулинарии эта пряность употребляется в супах (особенно гороховых, фасолевых, чечевичных или бобовых),

блюдах из картофеля и риса. Овощным блюдам, особенно рагу, семена кардамона придают замечательный аромат и нежный пряный вкус.

На Среднем Востоке кардамон обычно сочетают с фруктами и орехами. Эта специя - неперемный компонент кофе по-арабски: молотые семена кардамона добавляют в кофе перед варкой или кладут несколько коробочек в джезvu. Кардамон придает пикантный привкус, подчеркивает аромат кофе и одновременно сглаживает действие кофеина, уменьшая опасность тахикардии и повышения артериального давления. Кстати, похожая традиция существует и в Азии.

Китайцы часто добавляют семена кардамона, "увеличивающие мудрость", в чай. Индийский пряный чай-масала также обычно содержит очень много кардамона и корицы, а довольно специфичный сладкий зеленый чай с коробочками кардамона очень любят кашмирцы.

Кардамон в зернах гораздо лучше сохраняет свои свойства, чем молотый. Молотый кардамон есть смысл покупать, если вы собираетесь добавлять его в какие-либо сложные смеси. Для этого берите кардамон в фабричной упаковке, лучше импортный.

Кардамон же в зернах хранится очень долго, даже без упаковки. Кроме того, это очень удобная форма применения - несколько зерен всегда можно иметь с собой и жевать, когда это потребуется.

Зерна можно жевать, когда необходимо срочно наладить пищеварение, успокоить сердце в случае болей. За раз можно разжевывать 2 - 4 зернышка.

КАРДАМОН ЧЕРНЫЙ, *black cardamom*

Amomum subulatum Roxb. Zingiberaceae

Кардамон черный. Имбирные

Используемая часть: семена

Вкус, запах: свежий, ароматный, но также копченый запах. В составе аромата легко распознается камфора

Действие: в зависимости от болезней согревает или охлаждает тело

Применение: потогонное, противопростудное, желудочное, жаропонижающее, тонизирующее, ветрогонное, противовоспалительное и глистогонное средство

Предостережения: противопоказан при язве и любых проявлениях повышенной Питты. В больших количествах не рекомендуется беременным. Не следует применять в случае индивидуальной непереносимости.

Препараты: настой (не кипятить), порошок (от 100 до 500 мг), молочный отвар

Семена черного кардамона обычно крупные, около 3 см, стручки, продаются целыми.

Черный кардамон во многих кулинарных книгах описывается как худший по качеству заменитель зеленого кардамона, но это не так на самом деле. В Индии черный кардамон находит свое специальное поле для

применения, и хотя зеленый и черный кардамон часто действительно взаимозаменяемы, черная разновидность предпочитается для острых простых деревенских блюд, тогда как зеленый - для более тонких смесей сладких пряностей императорской североиндийской кухни.

Черный кардамон можно использовать в довольно больших количествах - до нескольких штук на порцию. Копченый аромат чистой специи не чувствуется в готовом блюде, черный кардамон не доминирует в блюде, но подчеркивает и усиливает остальные компоненты. Стручки следует немного разломать перед использованием, но не сильно, чтобы не повредились семена. Перед подачей их можно удалить из блюда, чтобы не испугать гостей темным, одеревеневшим и сильно пахнущим элементом соуса!

Черный кардамон, как и другие специи, используемые в Северной Индии, требует некоторого времени для того, чтобы развить свой аромат в наилучшей степени. Это поведение характерно и для других неразмолотых специй, таких, как корица, гвоздика и зеленый кардамон, каждая из которых популярна в Северной Индии и используется в целом виде. Таким образом - хорошая идея готовить североиндийские тушеные блюда *komras* за несколько часов или даже за день до употребления.

Существует много разновидностей черного кардамона, с размером стручка от 2 до 5 см. *A. subulatum* - из Непала и Северного Вьетнама, *A. medium* - из Китая, по вкусу они почти не различаются. Вне индийской и непальской кухни они почти неизвестны, но имеют некоторое значение в Южном Китае. Там молотые семена часто входят в китайскую смесь 5 специй.

Рекомендуется хранить кардамон в цельном виде, не отделяя семена от коробочек, в герметично закрытом сосуде, в защищенном от света месте, а перемалывать в порошок только перед употреблением.

КЕРВЕЛЬ (ФРАНЦУЗСКАЯ ПЕТРУШКА), chervil

Anthriscus cerefolium. *Ariaceae*. Кервель обыкновенный. Сельдерейные

Используемая часть: трава

Энергетика: острый/согревающая/острый

КВ-П+

Ткани: пищеварительная, дыхательная

Действие: мочегонное, стимулирующее, противовоспалительное

Применение: простудные заболевания, болезни почек, печени, желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, желтуха, головокружение, авитаминоз, сыпь, ушибы, для стимулирования органов пищеварения

Предостережения: не следует применять в случае индивидуальной непереносимости. В больших количествах не рекомендуется беременным

Препараты: настой, порошок (от 100 до 500 мг), отвар

Издавна замечено, что молоденькие листочки растения богаты витаминами А и С, имеют приятный вкус, содержат эфирное масло, гли-

козиды, минеральные вещества. Его используют в народной медицине от головокружения, различных болезней печени, желудка, почек, мочевого пузыря, при простудных болезнях (кашель, насморк, лихорадка). Отвар кервеля используют для обтирания при сыпи на теле.

Кулинарное применение:

По внешнему виду кервель напоминает петрушку с более тонкими и нежными листьями. Наделенный природой острым, но летучим ароматом с ноткой аниса, эстрагона и петрушки, кервель определенно изысканная травка. Его молодые листочки, богатые витаминами, в кулинарии применяют как пряную приправу, которая обладает удивительной способностью усиливать аромат других трав в блюде.

Сушить листочки не следует, они практически полностью теряют свои вкусовые и ароматические свойства, однако многие композиции классической французской смеси пряных трав Прованса все-таки содержат сушеные листья кервеля.

Свежие листья являются прекрасной приправой к салатам, супам, к творожным пастам, широко используют для ароматизации уксуса. В кулинарии европейских стран зелень кервеля добавляют также в бутерброды с маслом.

Существуют корневые формы кервеля. По форме и вкусу они напоминают пастернак, но имеют тонкий анисовый аромат. По пищевым качествам корни кервеля превосходят многие другие. Их можно заготавливать на зиму, как и корни пастернака, сельдерея, и использовать для приготовления витаминных сыров, салатов.

Советы: аромат кервеля значительно ослабевает при тепловой обработке, поэтому в горячие блюда его кладут за 1-2 минуты до готовности.

Кервель прекрасно сочетается с петрушкой и эстрагоном, но абсолютно не сочетается с тимьяном (чабрецом) и гвоздикой.

Молодую зелень можно хранить в течение 2-4 дней в воде или холодильнике при температуре от 0 до 4°.

При сборе листьев кервеля нужно быть крайне осторожными, так как они очень похожи на листья ядовитого болиголова.

КОРИАНДР, coriader

Coriandrum sativum. Umbelliferae. Кориандр посевной. Зонтичные

Используемая часть: плод, молодое свежее растение (кинза, китайская петрушка)

Энергетика: горький, острый/охлаждающая/острый

ВПК=

Ткани: плазма, кровь, мышцы

Системы: пищеварительная, дыхательная, мочевыделительная.

Действие: улучшающее обмен веществ, потогонное, мочегонное, ветрогонное, стимулирующее

Показания: ощущение жжения в уретре, цистит, инфекции мочевого тракта, крапивница, сыпь, ожоги, боли в горле, рвота, несварение, аллергии, сенная лихорадка

Предостережения: случаи высокой *Ваты* с проявлениями недостаточности нервной ткани

Препараты: настой (холодный или горячий), порошок (от 250 до 500 мг), свежий сок кинзы

Кориандр уравнивает все три доши, но особенно хорош при нарушениях *Питты*, когда большинство специй противопоказано. Основное действие кориандр оказывает на пищеварительную и мочевыделительную системы. Свежий сок растения хорошо принимать внутрь по одной чайной ложке три раза в день при аллергических реакциях, сенной лихорадке и кожных высыпаниях, а также наружно - при зуде и воспалениях кожи.

Кориандр обладает схожими свойствами с кумином и фенхелем, поэтому эти три растения часто применяются вместе для улучшения пищеварения, особенно на фоне высокой *Питты*. Также эта смесь часто входит в более сложные составы для улучшения усвоения других трав.

В силу своей способности регулировать аппетит и рассеивать газы кориандр может быть полезен при дисбалансах *Ваты*. Но наиболее сильное регулирующее действие на пищеварение кориандр оказывает у расстроенной *Питты*. В то же время кориандр благотворно действует и при нарушениях пищеварения у *Капхи*.

Для снятия боли в животе: семена заваривают кипятком (1-2 ч.л. на стакан кипятка), пьют как чай.

При изжоге, для снятия жжения в желудке: напиток из кориандра (1-2 ч.л. семян на стакан кипятка).

Кориандр является *саттвичной* специей, способствующей накоплению благодати. Он помогает сбалансировать воздействие фруктов, молочных продуктов и другой пищи, способствующей увеличению влаги в организме.

Оказывает кориандр и детоксицирующее действие, то есть, способен очищать организм от накопленных шлаков. Благодаря этому свойству его следует применять в программах очищения организма.

В тоже время надо иметь в виду, что кориандр относится к разряду мягких специй, поэтому он больше подходит для поддержания организма в норме, чем для лечения каких-либо нарушений. Так, например, постоянное применение кориандра позволяет поддерживать в порядке состояние пищеварительного огня (*Агни* - пищеварение), но если *Агни* уже нарушен, то для его восстановления одного кориандра может быть недостаточно.

Хорошо употреблять кориандр при поносе, так как он улучшает всасывание в тонком кишечнике.

Полезно применение кориандра и **при запоре**, но уже в смеси с порошком алоэ. На 1-2 грамма порошка алоэ добавляют немного кориандра. Алоэ обладает слабительным свойством, а кориандр предупреждает побочные эффекты слабительного, снимая болезненные спазмы в кишечнике.

Для лечения метеоризма при дисбалансе Питты кориандр применяют в смеси с фенхелем и кумином в равных частях.

Кориандр в смеси с кардамоном и фенхелем обладает высокой эффективностью для предотвращения рвоты при дисбалансах *Питты*.

Кориандр усиливает работу печени при вялости и застойных явлениях в ней, улучшает аппетит. С этой целью его можно применять не только как приправу, но и как чай для питья до или после еды. Кориандр может применяться для лечения острого гепатита.

Травы, растворяющие камни в почках (толокнянка, кукурузные рыльца, корень посконника пурпурного), применяемые совместно с кориандром или куркумой, окажут такое же растворяющее действие и на камни в желчном пузыре.

Полезен кориандр в составе комплексной терапии при лечении ожирения у представителей двойного *Вата-Капха-типа*. Это самый сложный случай ожирения, когда нервозность Ваты сочетается с замедленным обменом веществ *Капхи*. Естественно, вы должны понимать, что когда говорится "в составе комплексной терапии" - это значит, что кориандр в данном случае является одним из средств, наряду с диетой и другими специями.

Также в составе комплексной терапии кориандр применяется при лечении астмы при дисбалансах *Питты*.

Чай из кориандра оказывает хорошее действие при носовых кровотечениях на фоне дисбаланса *Питты*.

Кориандр применяется и для профилактического очищения почек. О проблемах в почках, требующих профилактических мер, свидетельствуют такие симптомы, как боли в нижней части спины и по ходу седалищного нерва, затрудненное или болезненное мочеиспускание, инфекции мочевыводящих путей, камни в почках и увеличение простаты. Очищение почек проводят в теплое время года. После суток голодания нужно выпить с утра от 0,5 до 4 литров воды, в которую добавить мягкие мочегонные травы - кориандр, петрушку, лимонную траву, хвощ, кукурузные рыльца - на выбор.

Кинза и кориандр в силу своего мягкого мочегонного действия могут применяться при лечении отеков. При этом надо иметь в виду, что люди *Вата*-конституции должны применять их с молоком или теплой водой, *Питта*-конституции - с соком алоэ или с прохладной водой, а представители *Капха*-конституции применяют их с медом.

Кориандр применяется при лечении инфекций мочевыводящих путей. Хороший состав для их лечения можно приготовить из зимолюб-

ки зонтичной, подорожника, алтея, кориандра, лимонной травы и брами в равных частях.

Кориандр, кинза и петрушка оказывают особо сильное действие при генитальном герпесе у представителей *Питта*-типа.

Кориандр имеет и месячногонное действие, в связи с чем он рекомендован при предменструальном синдроме у женщин с *Питта*-конституцией. Наряду с шафраном и куркумой, кориандр полезен женщинам всех аюрведических типов при воспалениях тазовых органов, в том числе эндометрите и эндометриозе.

Положительное действие оказывает кориандр при всех лихорадочных и инфекционных заболеваниях, связанных с дисбалансом *Питты*. **При лихорадке и жаре:** на ночь залейте 2 ст.л. кориандра стаканом воды комнатной температуры. Настой необходимо выпить с утра. В течение дня рекомендуется пить чай из кориандра с лимоном.

Кожная сыпь и прыщи: кориандровый чай (1-2 ч.л. на стакан воды). Кожа заметно очищается уже через несколько дней регулярного употребления.

Рецепты из сока кинзы:

Свежий сок кинзы помогает **при кожных ожогах**, действуя успокаивающе. Принимайте по 2 ст.л. сока внутрь три раза в день и прикладывайте мякоть измельченной кинзы на обожженные участки.

Чтобы снизить высокую температуру, принимайте по 2 ст.л. сока кинзы три раза в день.

При ощущении жжения при мочеиспускании смешайте 2 чайные ложки сока кинзы со 1/2 стакана воды от сваренного риса (для чего отварите 1/4 стакана риса в 2-3 стаканах воды). Принимайте 3 раза в день.

Для устранения кашля смешайте 2 ч.л. сока кинзы с ч.л. натурального сахара и 1/2 ч.л. имбиря. Принимайте по 1 ч.л. по мере необходимости.

Кулинарное применение:

Свежие листья - кинзу, применяют в Индии так же широко, как петрушку на Западе. Их используют не только для украшения блюд, но и для придания им аромата. Свежий кориандр обычно продают в пучках. Чтобы сохранить кориандр, нужно держать его в холодильнике, поставив в чашку с водой, а чашку поместив в полиэтиленовый пакет. Таким образом его можно хранить более недели. Непосредственно перед употреблением кориандр нужно промыть в проточной холодной воде. Применяют только листья и верхние части стеблей, мелко нарубленные. Если трудно достать свежий кориандр, можете вырастить его сами. Посейте немного семян в большой чаше (или на маленьком участке земли), покройте их тонким слоем почвы и поливайте каждый день. Они прорастут через 18-20 дней и будут расти очень быстро. Срежьте растения, когда они достигнут в высоту 15 см, прежде чем они начнут

давать семена.

Свежая зелень идет в салаты, супы, чаще всего в сочетании с другой пряной зеленью - крессами, базиликом, чабером. Сухая зелень, которую можно заготавливать на протяжении всего лета, применяется редко, преимущественно зимой - в супы и отчасти в рисовые блюда. Семена кориандра используются гораздо шире - для приготовления овощного рагу, хлеба, супов. Кориандр используют при засоле капусты (вместе с тмином). В Закавказье с кориандром изготавливают ногул - род постного сахара.

Кориандр эффективно сочетается с картофелем, облегчая при этом его усвоение и балансируя воду, которая находится в картофеле. Семена обычно перед использованием дробят в ступке.

КОРИЦА, *cinnamon*

Cinnamomum zeylanicum, *Lauraceae*. Коричник цейлонский. Лавровые

Используемая часть: кора

Энергетика: острый, сладкий, вяжущий/согревающая/сладкий
ВК-П+

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг и нервная ткань

Системы: кровообращения, пищеварительная, дыхательная, мочевыделительная

Действие: стимулирующее, потогонное, ветрогонное, желчегонное, кровоочищающее, противопростудное, улучшающее обмен веществ, отхаркивающее, мочегонное, обезболивающее

Показания: простуды, заложенность и застой в придаточных пазухах, бронхите, гриппе и тяжести в голове, кашле, рините

Предостережения: высокая *Литта*, в больших количествах корицу не рекомендуется применять при кровотечениях, эпилепсии и во время беременности. Не следует применять в случае индивидуальной непереносимости, нервном истощении и повышенном артериальном давлении

Препараты: настой, отвар, порошок (от 500 мг до 1 г)

Корица способствует пищеварению, полезна при токсических состояниях (избытке *Амы*), улучшает циркуляцию. Благодаря своей способности "разжижать" кровь, она предотвращает сердечные приступы.

Смешайте 1/2 ч. л. молотой корицы и ч. л. меда и принимайте 2-3 раза в день при **простуде, кашле или заложенности дыхательных путей**.

При **головной боли**, вызванной синуситом, сделайте пасту из молотой корицы и воды и приложите ее к пазухам. При **головной боли, вызванной простудой**, смешать корицу с теплой водой до состояния густой пасты и наложить на лоб.

При **диарее** может помочь употребление 2-3 раза в день 1/2 стакана йогурта с 1/2 ч. л. корицы и щепоткой мускатного ореха.

Для профилактики гриппа заварить 1/2 ч. ложки корицы кипятком, добавить щепоть черного перца и пить с медом по 1 ст. каждые 3-4 часа.

При **несварении, рвоте и метеоризме** 1 ст.л. крепкого настоя корицы принимают через полчаса после еды.

Небольшое количество пряности, принимаемое ежедневно вечером в течение месяца после рождения ребёнка, отодвигает наступление менструации на 15-20 месяцев и уменьшает шанс забеременеть, а также восстанавливает силы, укрепляет иммунитет, заживляет раны, улучшает настроение.

Принятая в больших количествах корица вызывает сокращение матки и улучшает приток грудного молока. Ее традиционно пьют после родов.

Отвар или разведенная настойка в виде компресса облегчает артритные и ревматические боли.

Чтобы **улучшить слабую циркуляцию, снизить уровень холестерина, уменьшить симптомы астмы**, сделайте чай из 1 ч.л. корицы, 1/4 ч.л. трикату, 1 ч.л. меда и стакана горячей воды. Настаивайте 10 минут и пейте 2 раза в день.

Особенно хороша корица для людей, ослабленных и пожилых, она дает силы и укрепляет сердце.

Кулинарное применение:

Закладывают корицу за 7-10 минут до готовности горячего блюда и непосредственно перед подачей на стол - во фруктовые салаты, творожные массы и т.д. В различных странах корицу добавляют в пищу в разных количествах. Особенно много кладут ее в блюдо в восточной, индийской и китайской кухне - в среднем от 0,5 до 1 чайной ложки на 1 килограмм риса, творога, теста или на 1 литр жидкости.

У цейлонской корицы аромат сладковатый и очень нежный, поэтому чаще всего она употребляется в кондитерском производстве и кулинарии. Добавляют ее в печенье, кексы, куличи, пряники, сладкие пироги с фруктовой начинкой, а также в сладкие пловы, компоты, варенье, муссы, желе и творожные пасты. В современной западноевропейской кухне корицу можно встретить в модных фруктовых салатах и даже в некоторых овощных. Она хорошо сочетается со шпинатом, морковью, красной капустой и молочной кукурузой, а также с блюдами из яблок, айвы и груш. Также добавляют ее в холодные фруктовые супы из свежих или сушеных фруктов.

В восточной, среднеазиатской и закавказской кухне корицу добавляют при приготовлении холодных и горячих блюд. Корицу можно встретить в харчо, чихиртме и самых разных пловах. Корицей ароматизируют ликеры, пунши, домашние напитки и десерты.

Теплый чарующий аромат пряности особенно хорошо сочетается с яблоками, грушами и шоколадом, поэтому настоящие гурманы

всегда добавляют в кофе и капучино шепотку тертого шоколада и корицы.

В качестве ароматической приправы используют не только кору, но и так называемые "**коричные почки**" - незрелые плоды коричника, собранные сразу после цветения и внешне похожие на гвоздику. "Почки" менее ароматны, чем кора, однако их запах очень интересен - мягкий, чистый и сладкий (чтобы добиться максимального благоухания, их надо очень тонко смолоть). Можно также использовать целые "**коричные палочки**" для приготовления овощного рагу, риса и гороха. Сначала палочку корицы нужно прожарить немного в масле до появления аромата. Перед подачей на стол ее можно вытянуть.

КРЕСС-САЛАТ, cress

Lepidium sativum L. Brassicaceae. Кресс-салат. Капустные

Используемая часть: листья, семена

Энергетика: острый/согревающая/острый
КВ-П+

Действие: диуретик, отхаркивающее, улучшает пищеварение, возбуждает аппетит

Показания: простуда, насморк, бронхиальные заболевания, стресс, боли в спине и суставах, артрит, анемия, запор и эмфизема, выпадение волос

Препараты: свежий сок, порошок

Кресс-салат - один из лучших источников йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы. Листья кресс-салата используют как примочки для лечения увеличенной предстательной железы. Сера, которая содержится в кресс-салате, играет важную роль в процессах всасывания белка, очистки крови и строительства клеток, а также необходима для здоровья волос и кожи. Кресс-салат славится своими антискорбутическими свойствами. Листья или сок кресс-салата также используются в косметических целях - для очистки кожи, устранения угревой сыпи и прыщей. Ежедневное потребление кресс-салата при заболевании раком существенно уменьшает уровень разрушения ДНК и увеличивает сопротивляемость клеток к дальнейшему разрушению ДНК под действием свободных радикалов.

При **выпадении волос** втирают в голову сок кресса, а в смеси с медом сок исцеляет от перхоти. Свежая трава кресса, растертая с дрожжами, в качестве лекарственной повязки лечит **карбункулы**.

Сок, отжатый из надземных побегов кресса, пьют 3 раза в сутки по 1 ч. л. для профилактики и лечения **авитаминозов и при малокровии**.

Сок кресса пить по 1 ст. л. 3 раза в день во время еды как мочегонное средство и при **желчнокаменной болезни**.

Сок кресс-салата, отжатый в июне-сентябре, пить по 100-200 мл с

1 ст. л. меда 2-3 раза в день при **нарушении обмена веществ**. Наружно примочками с соком салата можно с успехом лечить багровые пятна на коже, одновременно принимая его внутрь. Сок унимает **зубную боль**, если его закапать в ухо со стороны заболевшего зуба.

Кулинарное применение:

Мелко нарезанные свежие листья кресс-салата используют в качестве зелени, приправы к супам и подливкам. Их добавляют в овощные салаты, блюда из творога, к закускам. Кресс-салат очень вкусен на бутерброде с маслом. Благодаря скороспелости и приятному вкусу молодых листьев культура распространена во многих странах мира. Листья при употреблении их в пищу оказывают мочегонное и успокаивающее действие, улучшают сон.

Несмотря на то, что растение употребляют лишь в свежем виде, кресс-салат можно есть в течение всей зимы. Для этого его сеют, например, на тарелку, покрытую слоем ваты. Через две недели появляются молодые листья.

Хранить кресс-салат лучше всего в холодильнике, чтобы его стебли находились в воде, а листья были укрыты пластиковым пакетом.

КУМИН (ЗИРА, РИМСКИЙ ТМИН), cumin

Cuminum cyminum. Umbelliferae. Кмин тминовый. Зонтичные

Используемая часть: семена

Энергетика: острый, горький/охлаждающая/острый
ВКП=

Ткани: нервная ткань, мышцы

Органы: органы пищеварения, сердце, матка

Действие: ветрогонное, улучшающее обмен веществ, стимулирующее, спазмолитическое, увеличивающее лактацию, укрепляющее иммунную систему

Показания: кишечные газы, недостаточная выработка молока, проблемы с пищеварением и кровообращением, нервные заболевания, анемия, мигрени; процесс выздоровления

Противопоказания: повышенная кислотность

Препараты: настой, цельные семена, порошок (от 100 до 500 мг)

В Аюрведической медицине кумин (отдельно или в сочетании с молотым кориандром, фенхелем или кардамоном) рекомендуется употреблять при заболевании органов пищеварения, для очищения дыхательных путей при заболевании бронхитом и при кашле с выделением слизи, а также для успокоения нервной системы.

Из кумина можно готовить ароматный лечебный чай или просто добавлять его семена в пищу. Страдающие от плохого аппетита и скопления газов в кишечнике могут за час до еды "отведать" немного порошка кумина (на кончике ножа). Кумин также способствует хоро-

шей работе почек. Густой напиток из кумина (2 ч.л. заваренные стаканом воды) обладает мягким слабительным и мочегонным действием.

Кумин **выводит из организма шлаки** и непереваренные отходы пищи. Лечебный чай из 1 ч.л. семян тмина, фенхеля и кориандра, залитых 2 чашками кипящей воды, прекрасно помогает переваривать пищу, дает силу и поднимает настроение.

Эфирные масла кумина **тонизируют мышцы кишечника**, и укрепляют слабое пищеварение.

Чай из семян кумина (1 ч.л. на стакан воды) **излечивает тошноту и рвоту**, в частности у женщин на первых месяцах беременности.

Кумин также употребляют в виде порошка с равной частью сахара для **увеличения прилива молока у молодых кормящих матерей**.

При **болях в желудке** сделайте смесь из 1/3 ч.л. молотого кумина, щепотки асафетиды и щепотки каменной соли. Тщательно разжуйте эту смесь и запейте стаканом теплой воды.

Чтобы **уменьшить болезненность во время менструации**, медленно разжуйте ложку поджаренных без масла на чугунной сковороде семян кумина. Жарить следует до появления выраженного пряного запаха. После разжевывания семян выпейте ст. л. сока алоэ. Кумин очень полезен для людей с холодной и влажной натурой, стариков. Особенно полезен кумин в жаркие летние месяцы.

При **вагинальных инфекциях**, сопровождающихся белыми выделениями, попробуйте следующий состав: ч.л. семян кумина, ч.л. гхи, ч.л. мелко нарубленного корня солодки залить 1/2 литра кипящей воды и настаивать 10 минут. Затем процедить, охладить до температуры тела и использовать для спринцевания.

При **тошноте или расстройстве желудка** облегчение принесет чай, приготовленный из ч.л. семян кумина и щепотки молотого мускатного ореха, настоянного в 1 стакане кипятка в течение 10 минут.

Чтобы **снизить высокую температуру**, смешайте равные количества семян кумина, кориандра и фенхеля, залейте ч.л. этой смеси стаканом кипятка, настаивайте 10 минут и затем выпейте.

Кулинарное применение:

В качестве пряности, как и у тмина обыкновенного, используются в основном семена, как в целом, так и в молотом виде. В пищу употребляют также молодые листочки и побеги, срезанные на первом же году. Иногда в кулинарии применяют корни растения.

Семена индийского тмина - важный компонент в рецептах овощных карри, рисовых блюд, закусок, бобовых блюдах. Хотя молотый кумин продается в магазинах, лучше смолоть его самим. Если по рецепту требуется поджаренный кумин, положите нужное количество семян на заранее подогретую сковороду, пока они немного не потемнеют и не начнут распространять специфический аромат. Если требуется поджаренный молотый кумин, измельчите уже поджаренные семена в

кофемолке или ступке. Чтобы семена кумина придали пище характерный вкус, они должны быть как следует поджарены.

Сфера применения этой пряности чрезвычайно широка, причем как в восточной, так и в европейской кухне. Кумин можно применять практически во всех первых и вторых горячих блюдах. Семена кумина используются для ароматизации хлебных и кондитерских изделий, блюд из кисломолочных продуктов. Является важным компонентом при засолке капусты, огурцов, томатов, мариновании грибов. Аппетитный вкус приобретают, сдобренные кумином, картофельные супы, овощные салаты, жареные, запеченные и тушеные овощи.

КУНЖУТ, sesame seeds

Sesamum indicum. Pedaliaceae. Кунжут индийский. Кунжутные

Используемая часть: семена

Энергетика: сладкий/согревающая/сладкий

В-ПК или Ама + (в избытке)

Ткани: воздействует на все ткани-элементы, особенно на кости

Системы: дыхательная, пищеварительная, выделительная, женская репродуктивная

Действие: питательный тоник, омолаживающее, смягчающее, смягчающее кожу, послабляющее

Показания: хронический кашель, слабость легких, хронический запор, разрушение зубов, выпадение волос, слабость костей, остеопороз, истощение, период выздоровления

Предостережения: ожирение, высокая *Питта*

Препараты: отвар, порошок (от 500 мг до 2 г), паста, лекарственное масло

Кунжут является омолаживающим тоником при *Вата*-конституции, а также для костей и зубов. Семена черного цвета лучше, поскольку они содержат больше солнечной энергии. Можно приготовить сладкий препарат из одной части семян кунжута, 1/2 части шатавари (если она имеется) с добавлением имбиря и нерафинированного сахара по вкусу. Можно принимать по 30 г такой смеси в день.

Кунжутное масло можно использовать так же, как и семена. По своим свойствам оно похоже на оливковое масло. В смеси с равным количеством лимонной воды его можно использовать наружно, накладывая на ожоги, фурункулы и язвы. Если в масло добавить немного камфоры, кардамона и корицы, то его можно прикладывать к голове при мигренях или головокружениях. Наружно (в виде пасты) можно также употреблять порошок из семян.

Кунжутные семена имеют *саттвичную* природу, поэтому являются прекрасной пищей для занимающихся йогой (по 30 г ежедневно).

При простуде: кунжутное масло подогреть на водяной бане до

температуры 36-38°C. Перед сном втереть масло в кожу груди больного, затем грудную клетку утеплить и уложить простудившегося в постель. Помогает и прием кунжутного масла внутрь - по 0,5-1 ст. ложке 1-3 раза в день. Если средство принимается только один раз в сутки, то желательно отвести для этого утренние часы.

При расстройстве желудка: в 150-200 мл кипяченой охлажденной воды растворить 1 ч. ложку пчелиного меда. Семена кунжута измельчить, взять 1-2 ч. ложки приготовленной массы и тоже размешать в медовом растворе. Давать пить небольшими порциями до прекращения диареи.

При гастрите и язвенном колите следует принимать внутрь по 0,5-1 ст. ложке кунжутного масла 1-3 раза в течение дня.

При запорах используется кунжутное масло. Больные за день принимают по 0,5-1 ст. ложке масла. При тяжело протекающих хронических запорах назначаемая доза может быть увеличена в два раза.

Обладая высокой питательностью, масло способствует восстановлению сил **при дистрофии.**

Полученное из семян кунжута масло оказывает лечебное действие **при наружном использовании.**

При кишечных коликах: большое количество масла втирается в живот почти до полного впитывания кожей.

Один раз в день (лучше всего утром) принимать внутрь 15-30 г кунжутного масла. Пить без перерыва до тех пор, пока не произойдут положительные изменения в самочувствии.

Успокоительные мази при раздражении кожи:

Выдавить сок из листьев алоэ и плодов винограда. Смешать равные количества соков. Затем одну часть приготовленной смеси смешать с одной частью кунжутного масла. Применяется наружно при смазывании зудящих участков кожи при дерматите, а также используется внутрь по 1 ст. ложке 2-3 раза в течение суток.

Стерильные салфетки или сложенная в несколько слоев марля, бинт, пропитанные кунжутным маслом, накладываются на места теплых повреждений. Пропитка ткани обновляется через каждые 12-24 часа. Вместо лечебных повязок можно применять простое смазывание раневой поверхности маслом.

Женские недуги: порцию семян кунжута поджарить на слабом огне, затем поместить в ступку и растереть до порошкообразного состояния. Измельченную массу размешать в растительном масле и прикладывать к местам воспалений молочной железы при мастите

При воспалительных процессах в ушах в слуховой канал закладывают несколько капель кунжутного масла. Перед использованием лечебное средство подогревают на водяной бане.

При воспалительных процессах на коже и слизистых оболочках: противовоспалительный эффект обеспечивается обработкой

поврежденных мест кунжутным маслом. Смазывание производится несколько раз в день. Дополнительно хотя бы один раз в сутки необходимо принять 0,5-1 ч. ложку масла внутрь.

Общеукрепляющие средства: с очистительной и оздоровительной целью принимаются семена кунжута. Приготовленный из них порошок употребляется внутрь вместе с водой 3 раза в день до приема пищи. Доза на один прием - 15-20 г семенной массы. Способностью обезвреживать токсины также обладает кунжутное масло. Минимальное суточное количество масла, необходимое для оказания антитоксического и тонизирующего действия, - 25-30 мл.

Геморрой: 2 ст. ложки измельченного кунжута залить 0,5 л кипятка и проварить на несильном огне в течение 3-5 минут. Емкость утеплить и настоять содержимое до охлаждения. Приготовленный таким образом отвар применяется для ежедневных промываний области заднего прохода. Во время проведения лечебных процедур каждое утро натощак выпивать 1 ст. ложку кунжутного или подсолнечного масла.

Невралгия: При появлении болей в пояснице и конечностях, вызванных воспалением ткани нервных волокон, помогает следующее средство: семена кунжута поджарить на сковороде. При возникновении характерного запаха тепловую обработку следует прекратить, а зернышки растереть в мелкий порошок. Употреблять 1 раз в течение дня. Разовая доза кунжута - не более 1 ст. ложки порошка, который принимают с таким же количеством пчелиного меда. Смесь запивают теплой кипяченой водой, в которой растворено немного сока имбиря.

При плохой свертываемости: кунжутное масло уникально по химическому составу и оказывает благотворительное действие на больных, имеющих патологические отклонения в функции свертываемости крови. Оздоровительной мерой будет являться прием перед едой 1 ст. ложки продукта, полученного из семян растения. В течение дня масло в такой дозировке принимается трижды. Лечебный эффект обуславливается увеличением количества тромбоцитов, недостаток которых приводит к развитию болезненного состояния.

Кулинарное применение:

Используется для придания текстуры и вкуса различным хлебам, булочкам, крекерам и салатным заправкам. Смеси специй на Среднем Востоке, в Азии используют раздробленные целые кунжутные семечки. В Китае и Японии кунжутом приправляют салаты и овощные блюда.

Кунжут широко применяется для производства тахинной пасты. Белый кунжут применяется главным образом для этих целей. Тахинная паста используется для производства сладких десертов, а вместе с сахаром и медом - для производства халвы. Белый кунжут часто используется для украшения хлебобулочных изделий и хлеба. Для этих

целей кунжут предварительно обшелушивают. В обшелушенном виде кунжут может быть поджарен перед использованием в качестве посыпки хлебобулочных изделий.

В Корее используются листья кунжута, имеющие жгучий вкус, им придают красивую форму и подают в качестве овощей с соусом или жареными в кляре. Кроме того, их используют для заворачивания в них риса и овощей (аналога японских суши), квашеные листья кунжута добавляют в тушеные блюда в самом конце приготовления.

Корейская разновидность кунжута дает большие листья, очень похожие на листья периллы, которая предпочитается им в японской кухне. Листья периллы нежнее и меньше, с более вырезанными краями и имеют другой аромат. Кунжутная соль - основная корейская приправа - представляет собой смесь обжаренных размолотых кунжутных семян и соли.

КУРКУМА, turmeric

Curkuma longa L. Zingiberaceae. Куркума длинная. Имбирные

Используемая часть: корень

Энергетика: острый, горький, вяжущий/согревающая/острый КВ-П+ (в избытке)

Ткани: все ткани тела

Системы: пищеварительная, кровообращения, дыхательная

Действие: стимулирующее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, заживляющее, антибактериальное

Показания: несварение, плохое кровообращение, кашель, аменорея, фарингит, кожные болезни, диабет, артрит, анемия, раны, ушибы

Противопоказания: желтуха и острый гепатит, беременность, высокая Питта

Препараты: настой, отвар, молочный отвар, порошок (от 250 мг до 1 г)

Свежий корень куркумы выглядит, как имбирь, но внутри он красного или желтого цвета. Красный корень называется кумкум и считается священным. Только желтый корень употребляется для приготовления пищи и в медицинских целях. Куркума - одно из лучших лечебных средств, применяемых в Аюрведе. Она лечит человека в целом. Куркума подходит людям всех типов конституции. Куркума уравнивает доши, хотя, употребленная сверх меры, может ухудшать состояние питты и ваты. Куркума способствует пищеварению, помогает поддерживать нормальную кишечную флору, уменьшает количество газов, имеет тонизирующие свойства и действует как антибиотик.

Порезы, кровотечения. Аюрведа относит куркуму к средствам, которые останавливают кровотечение и заживляют раны. При порезах промойте рану и присыпьте ее порошком куркумы. Это поможет остановить кровь и будет способствовать скорейшему заживлению раны.

При внутренних кровотечениях принимайте куркуму, добавляя шафран, или одну куркуму.

При бронхите, сухости и першении в горле, тонзиллите и фарингите выпейте перед сном стакан горячего молока, вскипятив в нем ч.л. куркумы.

Кожные заболевания. При кожных заболеваниях куркума незаменима. Она способствует хорошему обмену веществ. Паста из куркумы - отличное средство против экземы, зуда (наружно), быстро рассасывает фурункулы. В Индии куркума широко используется как косметическое средство: улучшает цвет лица, чистит кожу, открывает потовые железы.

Куркума входит в состав многих антисептических мазей. Ее также используют в сочетании с медом (наружно) при ушибах, растяжениях, воспалениях суставов. Примочки из топленого масла и куркумы хороши от гнойничков, язвочек на коже, нарывов.

Холецистит, желчнокаменная болезнь. Так как куркума хороша для печени, российские фармацевты на ее основе производят лекарство холагол, которое эффективно при холециститах, желчнокаменной болезни, желчных коликах.

Рак. В качестве сильного средства, удаляющего токсины и способствующего заживлению тканей, куркума наряду с другими средствами применяется при лечении рака. Дозировки при этом должны быть довольно большими.

По данным американских ученых, широко применяемая в индийской кухне специя куркума способна предотвратить развитие рака простаты, а применение активного компонента куркумы в сочетании с другими биологически активными веществами растительного происхождения способно остановить развитие раковых опухолей на поздних стадиях болезни.

Желудочно-кишечные заболевания. Как сильный антисептик куркума в высшей степени эффективна при заболеваниях желудка и пищеварительного тракта, особенно при хронической диарее и метеоризме. Для лечения рекомендуется принимать порошок, смешанный с водой (1 чайная ложка на стакан воды).

Болезни горла. Прекрасные антисептические, заживляющие и анестезирующие свойства куркумы позволяют снять боль в горле и удалить слизь, продезинфицировать воспаленную слизистую оболочку. Полоскание готовится из 1/2 чайной ложки куркумы и 1/2 чайной ложки соли на стакан теплой воды.

Ожог. Паста из куркумы с соком алоэ - хорошее средство от ожогов.

Сахарный диабет. Для контроля уровня сахара в крови и снижения приема синтетических лекарственных препаратов рекомендуется принимать куркуму с мумие. Стандартная дозировка: 500 мг куркумы с 1 таблеткой мумие принимать дважды в день.

При остром гепатите необходимо соблюдать строгую диету *Питты*, постельный режим, исключить из рациона все горячие, кислые, соленые и пряные продукты, жареную пищу, мясо, рыбу, сыр, масло, рафинированный сахар и все очень сладкие продукты. В тяжелых случаях исключается даже молоко и масло *Гхи*. В пищу лучше употреблять сырые зеленые овощи и пророщенные зерна. Лучшей пищей для печени является *Маш* (замоченный на ночь в воде и сваренный).

Растяжение. Для лечения этого типа травмы и нередко связанного с ней отека готовится паста из куркумы с лимонным соком и солью, которая накладывается на пораженное место. Куркума благотворно влияет на растягивание связок: по этой причине она полезна для практикующих хатха-йогу и спортсменов, тренирующих гибкость суставов.

Геморрой. Куркума является хорошим средством для лечения геморроя. Ее можно наносить наружно на пораженные участки. В этом случае из куркумы готовится паста на воде или мазь. В качестве мазевой основы можно взять масло *Гхи*. При геморрое куркума применяется и внутрь, так как одной из причин геморроя является плохое пищеварение.

Артериосклероз. Позитивное действие куркума оказывает при лечении артериосклероза. В чистом виде для этой цели куркума может применяться людьми с *Вата* и *Капха* конституцией. Люди *Питта*-типа должны применять сок алоэ с куркумой.

Воспалительные заболевания десен. Полоскание: 1 ч. л. куркумы на стакан теплой воды снимет воспалительный процесс, кровоточивость десен, укрепит их.

Астма (особенно в случае аллергической природы заболевания) 0,5 ч. л. порошка куркумы в 0,5 стакане горячего молока принимается 2-3 раза в день. Действие будет более эффективным при приеме натощак.

Анемия. Куркума очень богата железом. При анемии рекомендуется принимать от 0,25 до 0,5 ч. л. специи, смешанной с медом. В таком сочетании железо хорошо усваивается.

Воспаление глаз. Разведите 2 чайные ложки (6 г) порошка куркумы в 0,5 л воды, кипятите до тех пор, пока вода не выпарится наполовину. Остудите и закапывайте в больной глаз 3-4 раза в день.

Простуда, кашель, грипп: 0,5 чайной ложки порошка пряности смешать с 30 мл теплой воды. Принимать 3-4 раза в день. При заболеваниях носоглотки действенно вдыхание дыма от сожженной куркумы.

Куркума обладает и месячногонным действием, что обуславливает ее применение для **регулирования менструаций**. А также применяется в лечении предменструального синдрома у людей *Вата*-типа. У людей *Питта*-типа куркума применяется для лечения лейкорей (бели) - применяется внутрь, можно с соком алоэ. Положительный эффект

оказывает куркума при опухолевых процессах груди у женщин.

В спортивной медицине мази на основе куркумы хорошо лечат **растяжения мышц и связок**. Приготовить такую мазь можно самостоятельно, добавив порошок куркумы в пропорции 1:4 в расплавленное масло *Гхи*. Эту же мазь можно использовать для лечения артрита.

Кулинарное применение:

Куркума имеет слабый пряный, едва уловимый аромат и слабозжугчий, немного грубоватый вкус.

Чаще всего в продаже ее можно встретить в порошке яркого золотисто-желтого цвета, по консистенции похожем на тончайшую пудру. Значительно реже удастся купить ее в виде свежего или сушеного корня.

Следует знать, что на наших рынках продавцы нередко называют ее шафраном, что абсолютно неверно, так как они существенным образом различаются как по свойствам, так и по стоимости.

В куркуме содержится красящее вещество - куркумин, которое хорошо растворяется в жирах, поэтому его часто применяют в пищевой промышленности для окрашивания различных продуктов, особенно масла, маргарина, сыров, сладких напитков. В домашней кулинарии это свойство пряности также используется весьма широко. Куркума придает блюдам великолепный золотистый цвет.

Пряность великолепно подходит к рису, поэтому ее в очень больших количествах используют страны, где этот продукт является одним из основных - в странах Индийского океана (особенно в Индии), государствах Средней Азии.

Замечательно сочетается куркума с блюдами из бобовых, особенно из фасоли и чечевицы.

В азиатских странах куркуму добавляют в воду перед отвариванием, в масло для жарения, в муку, в которой обваливают овощи или другие продукты.

КЭРОБ (ПЛОДЫ РОЖКОВОГО ДЕРЕВА), carob tree

Ceratonia siliqua. Leguminosae. Стручки рожкового дерева. Бобовые

Используемая часть: плод

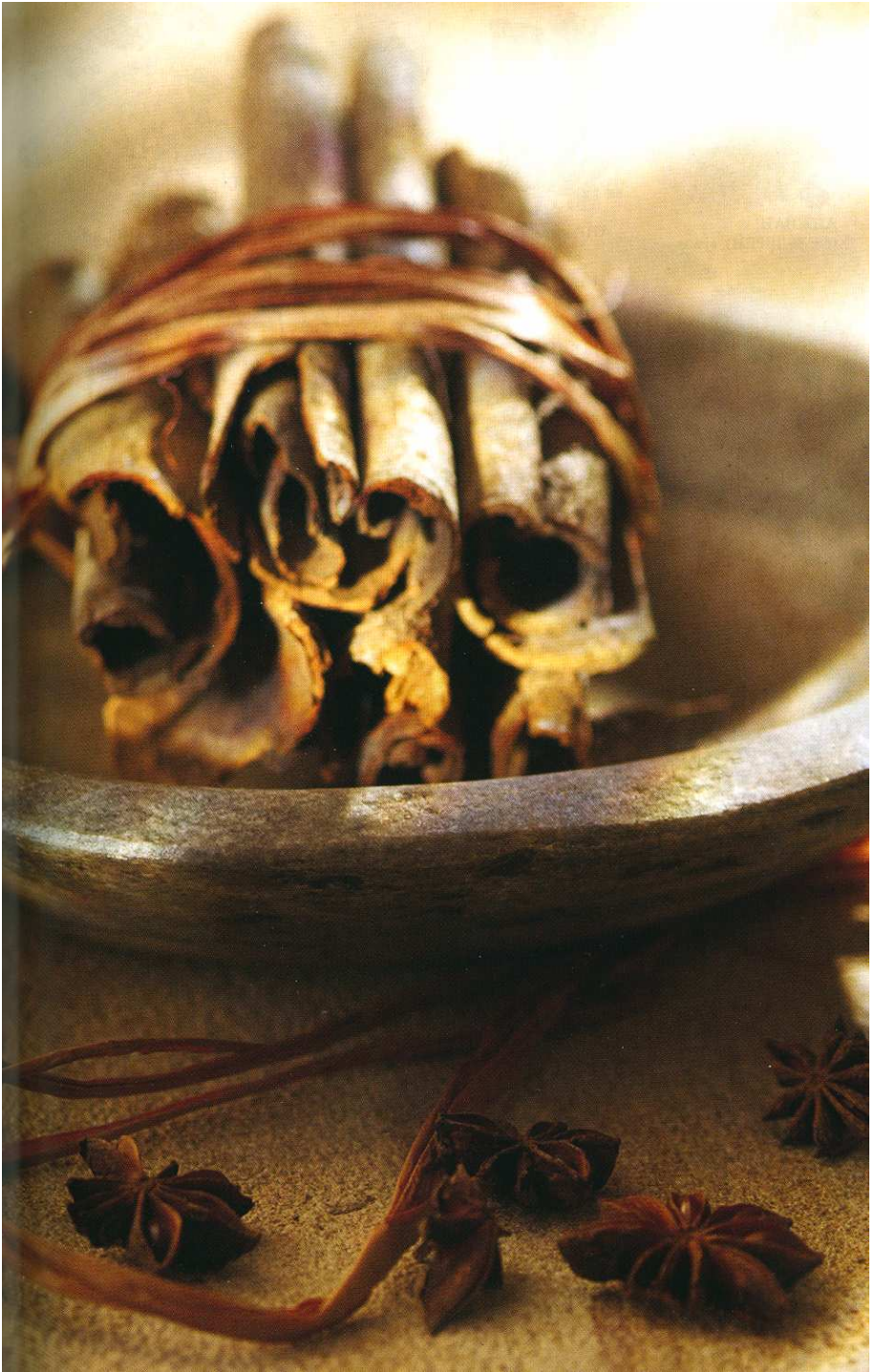
Энергетика: сладкий, вяжущий/согревающая/сладкий
КВП=

Действие: питательное, болеутоляющее, успокоительное

Показания: слабость, заменитель шоколада

Препараты: порошок, кэробовые плитки

Сладкий "кофейный" порошок КЭРОБ получают из сушеных плодов субтропического вечнозеленого растения. Родиной рожкового дерева считают Средиземноморские страны, Испанию, Италию, Кипр и другие. Лучшими считаются сладкие бобы из Леванта, затем кипрские, итальянские и испанские. Блестящие темно-бурые плоды





АДЖВАН
(СЕЛЬДЕРЕЙ), ajwan



АИР, sweet flag



АМЧУР
(ПОРОШОК МАНГО),
mango powder



АНИС, anise



АСАФЕТИДА,
asafoetida



БАДЬЯН, star anis



БАЗИЛИК, basil



БАРБАРИС, barberry



БЕДРЕНЕЦ
pimpinella



ВАНИЛЬ,
vanilla



ГАЛГАНТ НАСТОЯЩИЙ,
lesser galangale



ГОРЧИЦА ЧЕРНАЯ,
black mustard



ГОРЧИЦА БЕЛ
white mustard



ИМБИРЬ, ginger



ИССОП, hyssop



КАЛИНДЖИ, fennel flower



КАМФОРА,
camphor



КАПЕРСЫ, cappariss



КАРДАМОН, cardamom

КАРДАМОН ЧЕРНЫЙ,
black cardamom



КЕРВЕЛЬ
(ФРАНЦУЗКАЯ ПЕТРУШКА),
chervil



КОРИАНДР,
coriander

КОРИЦА,
cinnamon



КРЕСС-САЛАТ,
cress



КУМИН (ЗИРА,
РИМСКИЙ ТМИН),
cumin



КУНЖУТ, sesame seeds



КУРКУМА,
turmeric



КЭРОБ
(ПЛОДЫ РОЖКОВОГО
ДЕРЕВА), carob tree



ЛАВАНДА,
lavender



ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ,
bay leaf



ЛИМОННАЯ ТРАВА,
lemon grass



ЛИСТЬЯ КАРРИ,
leaf karri



ЛУК, onion



ЛУК ПОРЕЙ, leek



ЛЮБИСТОК,
lovage



МАЙОРАН,
marjoram



МАК,
poppy seeds



МЕЛИССА,
melissa



МУСКАТНЫЙ
ОРЕХ, nutmeg



МЯТА, mint



МЯТА БОЛОТНАЯ,
pennyroyal



ОГУРЕЧНАЯ
ТРАВА, borage



ОРЕГАН (ДУШИЦА),
oregano



ПАЖИТНИК (ШАМБАЛА),
fenugreek



ПАСТЕРНАК, parsnip

ПЕРЕЦ БЕЛЫЙ,
white pepper



ПЕРЕЦ ДУШИСТЫЙ, allspice

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ,
black pepper



ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ
(ПАПРИКА), paprika

ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ (КАЙЕНСКИЙ),
cayenne



ПЕРЕЦ КУБЕБА,
piper cubeb



ПЕТРУШКА,
parsley



ПОРТУЛАК,
purslane



РОЗЫ ЛЕПЕСТКИ
, rose flowers



РОЗМАРИН,
rosemary

РУТА,
rue



ТАМАРИНД, tamarind



ТИМЬЯН, thyme



ТМИН, cumin



УКРОП, dill



ФЕНХЕЛЬ, fennel



ХРЕН, horseradish



ЦИКОРИЙ,
chicory, succory



ЧАБЕР (САТУРЕЯ),
savory



ЧЕРНАЯ СОЛЬ,
black salt



ЧЕСНОК, garlic



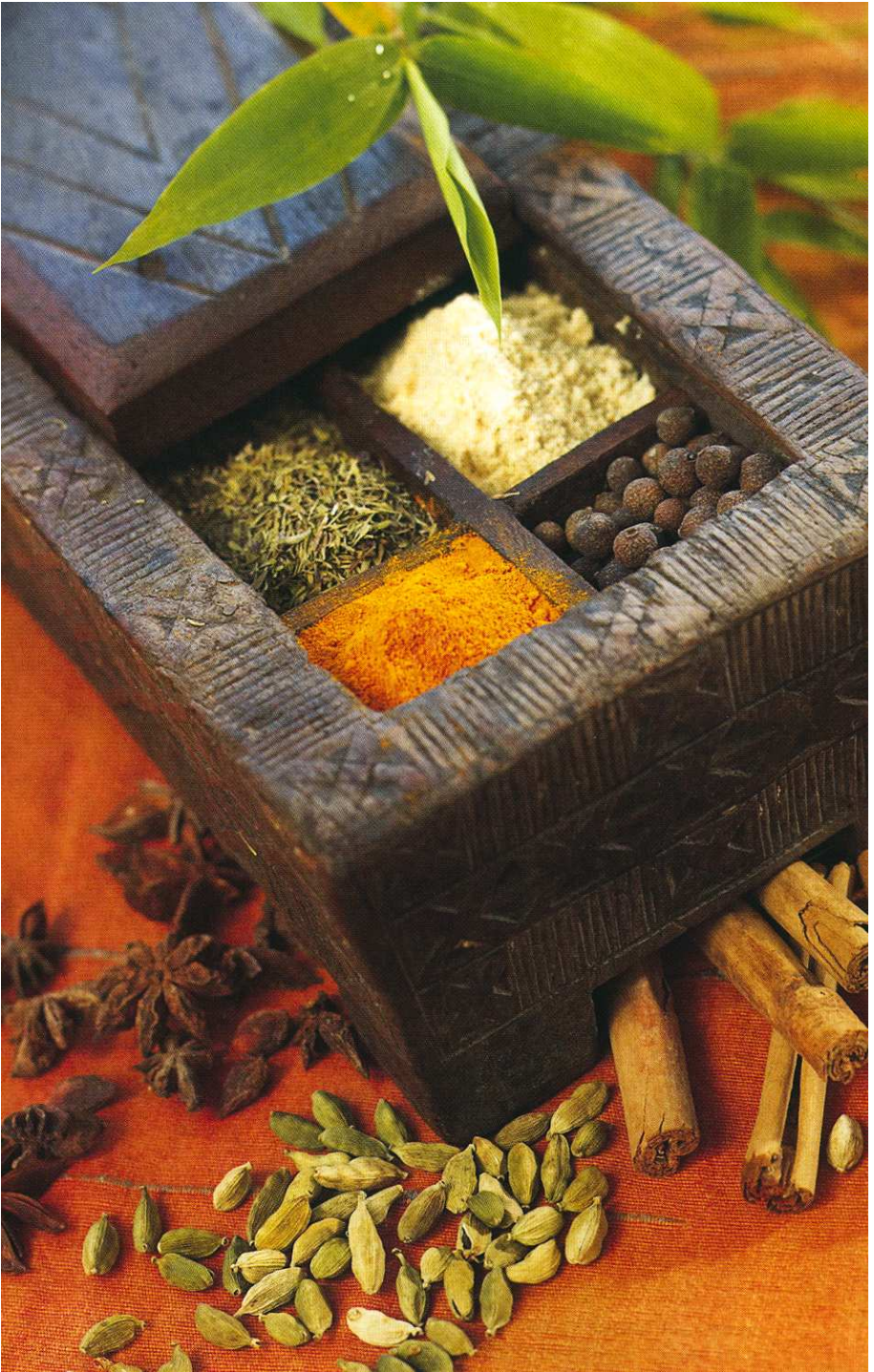
ШАЛФЕЙ
ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, sage



ШАФРАН, saffron



ЭСТРАГОН (ТАРХУН),
tarragon





рожкового дерева имеют сладкую мякоть, которая служит одним из любимых детских лакомств, и чрезвычайно твердые семена. Сладкие бобы используются не только в пищу, но и в некоторой степени в домашней медицине, в виде смягчительного отвара. В сыром виде стручки несъедобны. Незрелыми их срывают и раскладывают на солнце, и тогда они делаются сладкими.

По вкусу кэроб-порошок немного напоминает какао-порошок, только очень сладкий. Кэроб рекомендуется как заменитель какао и сахара (шоколада) больным сахарным диабетом и людям с избыточным весом.

Полезные свойства кэроба:

Во-первых, в отличие от какао-бобов, кэроб сладкий сам по себе и не требует при приготовлении сладостей добавления рафинированного сахара.

Во-вторых, кэроб содержит богатый набор витаминов и минеральных веществ. Кэроб на 8% состоит из протеина и содержит витамины А, В, В2, В3 и D. В нем содержится много кальция, фосфора, калия и магния, а также в нем содержатся железо, медь, никель, марганец и барий.

В-третьих, в отличие от кофе и какао, кэроб не содержит психотропных веществ: кофеина и теобромина, которые есть в шоколаде и которые вызывают привыкание и аллергию.

Кофеин и теобромин являются стимулянтами. Кофеин воздействует прямо на мозг, стимулируя чувства, вдохновение и бдительность. Кофеин может передаваться с грудным молоком, беременным женщинам также рекомендуется воздержаться от приема кофеина.

Кофеин имеет болеутоляющие свойства, но также имеет побочные эффекты: беспокойство, нервозность, тошнота и учащение сердцебиения. Он стимулирует выработку желудочного сока и действует как мочегонное средство, то есть из-за него вместе с водой может произойти утечка растворимых в воде витаминов В и С.

Кофеин стимулирует высвобождение запасов энергии тела, то есть запас сахара резко поступает в кровь. Сами знаете, к чему это приводит: диабет, ожирение и пр.

В кэробе отсутствует фенилтиламин, который вызывает мигрень, и фромамин, который помимо мигреней вызывает аллергию. В кэробе нет щавелевой кислоты, которая не дает организму использовать кальций и цинк. Эти минералы (кальций и цинк) необходимы для здоровой кожи. Наличие щавелевой кислоты в шоколаде может являться причиной прыщей, которые обычно появляются у подростков, склонных к избыточному потреблению шоколада.

Кулинарное применение:

Порошок кэроба можно использовать вместо какао. Светлые и темные плитки кэроба по весу могут заменить шоколад один к одному.

Кэробовая стружка также один к одному может заменить какао.

Кэробовые плитки сегодня можно найти в некоторых специализированных магазинах диетических продуктов.

Растопить кэроб гораздо проще, чем шоколад, хотя он и не позволяет получить такую же гладкую и блестящую поверхность. Кэроб можно использовать в горячих и холодных напитках, пудингах и многих других блюдах.

Кэроб необходимо просеивать, как муку, перед использованием, чтобы устранить комочки и таким образом насытить тесто воздухом.

ЛАВАНДА, lavender

Lavandula spp. Labiatae. Лаванда. Губоцветные

Используемая часть: стебли с листьями и цветками

Энергетика: острый/слегка охлаждающая/ острый

ПК-Во

Действие: ветрогонное, мочегонное, спазмолитическое, антисептическое, обезболивающее, уравнивающее

Ткани: все элементы

Показания: ожоги, раны, укусы насекомых, экзема, дерматит, фурункулы, язвы на ногах, лихорадка на губах, герпес, ревматизм, неврит, люмбаго, ушные инфекции, головные боли, дрожжевые инфекции, микоз, простуды, грипп, бронхит, укачивание в транспорте, расстройства желчного пузыря, повышенное артериальное давление, нейрогенные боли в сердце, стресс, бессонница, раздражительность, перепады настроения, сухость кожи, угри, выпадение волос, перхоть

Предостережения: не принимать в сочетании с препаратами, содержащими йод или железо

Препараты: настой, порошок

Лаванда устраняет перевозбуждение, бессонницу, плаксивость, истерические реакции. Применяется при воспалении, покраснении и шелушении кожи, подходит для ухода за любым типом кожи. Ликвидирует перхоть и ломкость волос, помогает избавиться от дерматитов различного происхождения, регенерирует кожу после ожогов. Обезболивающее действует при мигренях, спазмах головного мозга, головных болях, уменьшает негативные проявления атеросклероза и инсульта.

Нормализует работу печени и желчного пузыря, имеет желчегонное действие. Повышает продуктивность питания кровью сердечной мышцы, нормализует сердечный ритм при аритмиях и тахикардиях, приводит в норму артериальное давление у гипертоников. Обладает мочегонным и противовоспалительным действием при циститах, уретритах, вагинитах. Усиливает сопротивляемость организма к переутомлению и инфекционным заболеваниям.

В народной медицине цветки лаванды употребляют для лечебных ванн и при невралгии; лавандовое масло - как болеутоляющее средство при вывихах, головной боли, при метеоризме.

Рецепт: 1 столовую ложку цветков лаванды настоящей заливают 1,5 стаканами горячей воды и настаивают 10-15 минут. Готовый настой процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 2-3 раза в день после еды.

Кулинарное применение:

Применяют лаванду, как правило, и в кулинарии. В Италии, Испании, на юге Франции ею приправляют салаты, соусы, грибные, овощные супы, вторые блюда из овощей. Блюда посыпают порошком лаванды так же, как перцем.

В США пряностью ароматизируют зеленый китайский чай, домашние напитки и овощные салаты.

Лаванда обладает сильным пряным ароматом и пряно-терпким, слегка горьковатым вкусом. Она хорошо сочетается с тимьяном, мятой, мелиссой, чабером, шалфеем. Норма закладки сушеной пряности на одну порцию 0,1-0,15 г.

Цветы лаванды традиционно используются в кулинарии при выпечке, изготолении джемов, для ароматизации сахара и соли. Попробуйте сочетание лаванды с сыром!

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, bay leaf

Laurus nobilis. Lauraceae.

Лавр благородный. Лавровые

Используемая часть: листья

Энергетика: острый/согревающая/острый

ВК- П+

Действие: стимулирующее, отхаркивающее, ветрогонное, антисептическое, обезболивающее, противоневралгическое

Ткани: волосы, ногти

Органы: желудок, тонкий кишечник

Показания: при *Питта* - нарушениях, возжигает огонь пищеварения; респираторные заболевания, инфекционные заболевания, мышечные боли, невралгия, сухость кожи головы

Предостережения: применение в больших количествах противопоказано при беременности, а так же при кормлении грудью. При острых заболеваниях почек, печени и сердца его следует использовать осторожно

Препараты: настой, отвар

Чтобы регулировать уровень сахара в крови, принимайте по 1/2 чайной ложки молотого лаврового листа и куркумы в смеси со столовой ложкой геля алоэ два раза в день, перед обедом и ужином.

Для улучшения пищеварения и профилактики метеоризма пь-

ют отвар сухого лаврового листа (2 чашки в день), который готовят из расчета 4 г листа на 100 г воды.

При отложении солей также полезно пить отвар лавровых листьев. Берут 10 шт. листьев, отваривают их 5 мин. в 0,5 л воды и настаивают в течение 6 часов. Пьют по глотку в течение дня. Этот настой способствует интенсивному растворению солей. Принимать его следует 3-4 дня подряд, и повторять прием через неделю. Для более сильного эффекта проводить специальный массаж и физические упражнения.

При повышении содержания сахара в крови, народная медицина рекомендует заварить 5 листиков лавра одним стаканом кипятка, настоять сутки в небольшом термосе и пить 3 раза в день за полчаса до еды. Этот курс проводить в течение 2-3 недель. **Отваром лаврового листа** полезно полоскать рот **для облегчения зубной боли**. А смесь размятого свежего лаврового листа с медом полезно принимать внутрь в виде пастилки или пилюль при застарелом кашле и одышке.

Плоды лаврового дерева, размером с лесной орех, обладают более сильным целебным действием по сравнению с листьями. Эти плоды **укрепляют желудок и прописываются при лечении хронического бронхита**. При приеме внутрь доза лаврового плода не должна превышать 5 г, а листа - 10 г. Превышение этих доз может вызвать рвоту. Запах лавровых плодов и листьев обладает бодрящим действием, а сами плоды и листья являются хорошим антитоксином и эффективно нейтрализуют пищевые яды.

При **расстройстве пищеварения** попробуйте выпить после еды настоянный в течение 10 минут порошок лаврового листа (1/2 ч.л. на стакан горячей воды) со щепоткой кардамона.

При **боли в животе** может помочь употребление перед обедом и ужином смеси из 1/4 ч.л. лаврового листа, 1/4 ч.л. аджвана и ч.л. меда. Смесь из 1/2 ч.л. лаврового листа и такого же количества виданги с ч.л. меда перед обедом и ужином поможет при глистной инвазии.

Кулинарное применение:

Лавровый лист - это листья с приятным ароматом и горьким вкусом корней. Хорошо высушенные листья должны быть целыми (не поломанными), эластичными, светло-зелеными, а не серыми, без пятен и стебельков. Листья коричневого цвета старые и поэтому ценятся меньше.

Лавровый лист нужно добавлять в пищу в умеренном количестве, в противном случае их горечь может испортить вкус блюда или маринованных продуктов. В супы лавровый лист обычно добавляют за 15-20 минут до готовности. Нормы закладки этой пряности различаются и зависят от традиций той или иной кухни. В среднем они составляют от 1 - 2 до 3 - 4 листочков на блюдо.

Традиционно лавровым листом приправляют тушеные блюда, наваристые супы, огурцы, грибы, разные овощи. Он идеально дополняет овощные супы, картофель, соусы.

ЛИМОННАЯ ТРАВА, lemon grass

Symborogon citratus. Gramineae.

Сорго лимонное. Злаковые

Используемая часть: трава

Энергетика: острый, горький/согревающая/острый

ПК-Во

Ткани: кровь, мышцы, костный мозг, лимфа

Действие: мочегонное, потогонное, охлаждающее

Показания: слабость пищеварения, вздутие живота, кишечные инфекции, инфекционные заболевания почек и мочевого пузыря, задержка жидкости, отеки, варикозные вены, жирная кожа

Предостережения: нет

Препараты: настой, отвар, порошок

Место произрастания лимонной травы - Южная Америка, Азия, излюбленное средство аюрведической медицины, применяется для лечения инфекционных заболеваний и лихорадки.

Лимонная трава богата водорастворимым витамином А и очень благотворно действует на иммунную, лимфатическую, кровеносную системы и на обмен веществ. Это превосходный антидепрессант. Она укрепляет соединительную ткань и снимает боли в спине, помогает при головной боли, почечных инфекциях и опухолях, стимулирует щитовидную железу.

Кулинарное применение:

Лучше всего использовать свежие стебли, но встречаются и сушеные, а также порошок из сушеных стеблей. Если используются свежие стебли, надо удалить наружные листья и использовать только нижнюю, белую часть. Можно добавлять в блюдо целиком (удалить перед подачей), в мелко нарезанном или растертом в пасту виде. Сушеные стебли перед применением размочить. По вкусу и запаху напоминает лимонную цедру, имеет свежий чистый аромат. Лимонная трава широко используется в кухне Юго-Восточной Азии, особенно в тайской и вьетнамской. Ее кладут в супы, рагу, карри. Иногда добавляют и в чай. Хорошо сочетается с чесноком, чили и кинзой. При отсутствии лимонной травы ее можно заменить лимонной цедрой или лимонной мятой.

ЛИСТЬЯ КАРРИ, leaf karri

Murraya koenigri Spreng. Rutaceae. Карри. Семейство рутовых

Энергетика: горький/согревающая/острый

КП= В+

Действие: кровоостанавливающее, жаропонижающее, бактерицидное, обладает тонизирующим, укрепляющим и антибактериальным свойствами и применяются при пониженном и ослабленном огне пищеварения

Применение: дизентерия, диарея, кашель, астма, расстройство менструального цикла, диабет. В Аюрведической медицине карри используют также для очищения кожи, особенно полезен он для людей с раздражительной и нежной кожей, склонной к шелушению и экземе. Паста из листьев карри накладывает на ушибы, чтобы уменьшить боль. Она также применяется при дерматозе, быстро заживляет раны

Предостережения: не следует применять карри в случае индивидуальной непереносимости. В больших количествах не рекомендуется беременным

Препараты: порошок, лечебная паста

Кулинарное применение:

Используются свежие или сухие листья, хотя последние менее ароматны. Вкус и аромат: напоминает смесь карри, с тонкой цитрусовой нотой.

Тонкие блестящие темно-зеленые листья дерева карри имеют совершенно то же значение в индийской кухне, что лавровый лист в европейской.

Основное применение листьев карри - чечевичные, овощные блюда, закуски, супы. Они очень помогают усвоению протеина злаков и бобов и, кроме того, обладают тонким, "горячим" пряным ароматом, который "согревает" и обогащает вкусовой букет любого первого или второго горячего блюда.

Индийцы называют эти листья "кари-патта", "кари-пхулиа", "митха-ним" или просто "ним" и часто обжаривают их в "Гхи" (топленном масле), пока они не станут хрустящими, а затем вынимают и используют масло, впитавшее чудесный аромат карри.

ЛУК, onion

Allium cepa. Allium

Лук репчатый. Луковые

Используемая часть: корневище

Энергетика: острый, сладкий/согревающая/сладкий

ВК-П+

Действие: потогонное, тонизирующее, стимулирующее, ветрогонное, отхаркивающее, улучшающее обмен веществ, спазмолитическое, дезинфицирующее, афродитик

Ткани: все ткани и системы

Показания: простуды, насморк, паразитарные заболевания, проблемы с суставами, задержка жидкости

Предостережение: злоупотребление луком может вызвать осложнения при заболеваниях почек, печени, сердца, желудка

Препараты: свежий сок

Свежий лук повышает аппетит, обладает мочегонным свойством, легким слабительным действием, предупреждает запоры, повышает выделение пищеварительных соков, снимает боль, способствует растворению песка и мелких камней при почечно-каменной болезни.

Препараты лука применяются для смазывания полости носа при ринитах, используется в качестве глистогонного средства для изгнания аскарид и остриц.

В аюрведе лук широко применяется для предупреждения и лечения атеросклероза, насморка, ангины, соком лечат воспалительные процессы в ушах, заболевания верхних дыхательных путей, водянке, отеках, камнях в почках и мочевом пузыре.

Лук способствует размягчению мокроты, возбуждает аппетит, стимулирует функциональную активность желудочно-кишечного тракта, является противогинготным и мочегонным средством.

При судорогах и обмороках помогает вдыхание до появления слез разрезанной пополам луковицы.

В случае эпилептических судорог прекратить их поможет закапывание в глаза по 2 капли свежесжатого лукового сока.

При **геморрое** принимайте внутрь два раза в день смесь одной столовой ложки лукового сока с ч.л. натурального сахара и 1/2 ч.л. гхи. Для **снижения высокой температуры** приложите кашлицу из натертого лука (в тряпочке) сначала ко лбу, затем к пупку и держите в каждом из указанных мест по 10 минут.

В случае **половой слабости** принимайте 2 раза в день смесь столовой ложки лукового сока с ч.л. сока имбиря.

При **учащенном сердцебиении** принимайте по 2 ч.л. лукового сока, смешанного с 1/2 ч.л. *ситопалади*, 2 раза в день.

Чтобы помочь в состояниях, вызванных **высоким уровнем холестерина**, возьмите ч.л. лукового сока, смешайте со щепоткой *трикату* и принимайте перед обедом и ужином.

Кулинарное применение:

Острые сорта лука наиболее рационально использовать для получения луковых отваров (для соусов), в супы, для пассерования (томление в масле) с последующим использованием в овощных, рисовых блюдах. Полуострые сорта, особенно сладкие, лучше всего использовать в свежем виде - в салаты, к холодным закускам, с бутербродами.

Природа лука *тамастичная*.

ЛУК-ПОРЕЙ, leek

Allium porrum. Allium. Лук-порей. Луковые

Используемая часть: корневище

Энергетика: острый, сладкий/согревающая/сладкий
ВПК-

Система: пищеварительная

Действие: стимулирующее, мочегонное, желчегонное, очищает кровь, регулирует деятельность кишечника, усиливает работу печени и желчного пузыря

Показания: ревматизм, подагра, ожирение, плохой аппетит, камни в почках, атеросклероз, нарушение обмена веществ

Предостережения: не следует применять в случае индивидуальной непереносимости. В больших количествах не рекомендуется беременным

Препараты: свежий сок

Кулинарное применение:

У лука-порея совершенно отсутствуют запах и острота. Он имеет нежный, приятный сладковатый вкус и является диетическим продуктом. Лук-порей находит широкое применение в кулинарии как овощ и как пряность (в виде сушеного порошка).

В пищу используют утолщенную нижнюю белую часть стебля и молодые широкие плоские листья. Старые листья жесткие и неприятные на вкус. Зелень лука хорошо сочетается со свежими овощами, ее кладут в салаты, холодные закуски, употребляют как самостоятельную закуску.

Используется для приготовления супов, пюре из порея, соусов, употребляется для приготовления различных паст и т. п. Некоторые гурманы высоко ценят порей, приготовленный как спаржа - жареный в масле с сухарями. Порей можно жарить в кляре. В домашнем обиходе консервируются дочерние луковички в кисло-сладком маринаде.

У лука-порея есть уникальное свойство: при хранении количество витамина С в нем не уменьшается, а увеличивается. Храните порей в холодильнике, завернутым в целлофан.

ЛЮБИСТОК, lovage

Levisticum officinale Koch. Umbelliferae.

Любисток лекарственный. Зонтичные

Используемая часть: корневище, листья

Действие: мочегонное, отхаркивающее, улучшающее пищеварение, препятствует метеоризму, укрепляющее нервы. Обладает противовоспалительными свойствами и благотворно влияет на заживление ран, порезов и царапин

Показания: заболевание почек, водянка, болезни сердца (особенно возрастных), желудочно-кишечные расстройства, бронхиты

Предостережение: применять любисток беременным женщинам противопоказано, так как он способствует притоку крови к тазовым органам

Препараты: настой, отвар, порошок

В народной медицине настои и отвары травы или корней любистка применяют для ванн, обмываний, компрессов при лечении гнойничковых заболеваний кожи, незаживающих язв и ран. 1 ч. ложку хорошо измельченных корней любистка залить 1 стаканом горячей воды, держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин., остудить 10 мин., процедить через 2-3 слоя марли и объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин. до еды. Длительный прием снижает возбудимость нервной системы, способствует ликвидации малокровия.

Полезные свойства любистка при подагре и ревматизме: 5 г сухих корней любистка варить 10-15 мин. на слабом огне после закипания, настоять, укутав, 2-3 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

Настой корня любистка: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. измельченного сырья, настоять час и процедить через 2-3 слоя марли. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Настой используют также для протирания кожи **при угрях и примочек на пораженные места** (во всех остальных случаях).

Отвар любистка при заболеваниях сердца: заварить 1 л кипятка 40 г сушеных корней любистка, кипятить 7-8 мин. на малом огне и настоять в теплом месте 20 мин. Отвар выпивают за 1 день в 4 приема всегда свежим.

Отвар корня любистка: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченного сырья, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 0,5 часа, настоять 10 мин., процедить и довести объем до первоначального. Принимать по 1-2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Наружно отвар корня любистка применяется **для роста волос и при их выпадении**. Если полоскать волосы отваром из любистка, то волосы приобретают вскоре неслыханную красоту - чудесную пышность и сказочный блеск.

Чай из корня любистка улучшает функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта и уменьшает метеоризм. Свежие листья и стебли растения употребляют как глистогонное средство. Ванны, примочки, обмывания и компрессы с использованием различных частей растения дают хороший результат **при гнойничковых заболеваниях кожи**, долго не заживающих язвах и ранах, при пигментации кожи. Одновременно принимают настой или отвар любистка внутрь в качестве кровоочистительного средства.

Кулинарное применение:

В настоящее время любисток - одно из лучших пряно-вкусовых растений. Ценность его в том, что в качестве пряности можно использовать листья, стебли, корни, плоды.

Любисток обладает сильным, острым запахом, стойким ароматом. Вкус пряный, сначала сладковатый, а затем острый, со слабой горчинкой. Использовать его надо умеренно, так как он считается интенсивной пряностью. Употреблять можно в сыром и сушеном виде все части растения. В домашней кулинарии в первую очередь применяют при варке супов (лучше свежие листья, но также и сушеные). В летние салаты добавляют зеленые листочки любистка, в зимние - порошок, приготовленный из корня растения. Использование любистка улучшает вкус соусов, овощей, риса.

МАЙОРАН, *marjoram*

Origanum majorana. Labiatae. Майоран. Губоцветные

Используемая часть: листья

Энергетика: острый, горький/согревающая/острый
КВ-П+

Ткани: нервная ткань, кожа

Системы: репродуктивная, кровеносная

Действие: стимулирующее, спазмолитическое, потогонное, регулирующее месячный цикл, сосудорасширяющее, обезболивающее, седативное, снижающее половое возбуждение

Показания: эмоциональное истощение, мигрени, сопровождающиеся напряжением мышц шеи, повышенное половое влечение, мышечные боли, застойные явления, нарушения пищеварения, вздутие живота, кишечные спазмы, повышенное артериальное давление, предменструальный синдром, бессонница

Предостережения: майоран подавляет половое влечение

Препараты: настой, порошок

Кулинарное применение:

Майоран - пряность, которую можно добавлять в любые блюда для придания аромата. В домашней кулинарии употребляют листья и цветочные почки в свежем, сушеном и поджаренном виде. Используется в качестве приправы к супам, салатам, напиткам, придает особый аромат и вкус. Майораном можно заменить перец и другие пряности. Настоянный на листьях майорана в течение пяти-семи суток уксус приобретает приятный аромат. Приготовленный таким способом уксус хорошо использовать для заправки салатов, т.к. они приобретают необычный вкус. Майоран улучшает вкус соленых и маринованных огурцов, томатов, патиссонов, кабачков.

Майоран идеально подходит к тяжелым, жирным блюдам и про-

дуктам. Это связано с его свойством облегчать пищеварение. Майоран также незаменим во многих овощных блюдах, главным образом его рекомендуют для тяжелых овощей - бобовых и капусты. Жареный картофель, приправленный небольшим количеством майорана, тоже весьма неплох.

Сильный аромат майорана требует такого же сильного соседства. В смеси с более тонкими пряностями он доминирует и забывает все остальные травы. Интересный акцент к овощному соте из баклажанов и цукини дает сочетание майорана с базиликом, тимьяном и шалфеем. Из традиционных пряностей с майораном наилучшим образом сочетается лавровый лист, душистый и черный перец. Майоран подходит и к другим горьким специям - тмину, полыни и руте. Но в этом случае пряности надо использовать понемногу, чтобы не испортить вкус блюда.

Майоран добавляют в различные соусы: сметанные, томатные, с петрушкой и др. Неплохо сочетается с пиццей и спагетти, заменяя орегано.

Аромат майорана очень тонкий и нестойкий, поэтому травку следует добавлять в самом конце приготовления, буквально перед самой подачей.

В супы и соусы закладывают только настой майорана, для чего растения заливают небольшим количеством горячей воды, доводят до кипения и, процедив отвар, добавляют в соус или суп.

МАК, poppy seeds

Papaver sop. Papaveraceae. Мак. Маковые

Используемая часть: семена

Энергетика: острый, вяжущий, сладкий/согревающая/сладкий
ВК-П+

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг, нервная ткань

Системы: нервная, пищеварительная, дыхательная, кровообращения

Действие: вяжущее, ветрогонное, противоспазматическое, седативное, обезболивающее

Показания: понос, дизентерия, детские поносы, боли в животе, плохое усвоение пищи, кашель, бессонница, неврогенные боли

Предостережение: гастрит, колит, высокая *Питта*

Препараты: настой, порошок (от 250 до 1 г)

Семена мака по своим свойствам схожи с мускатным орехом и часто используются в сочетании с ним. Это хорошее вяжущее средство для кишечника с ветрогонным и желудочным действием, которое увеличивает *Агни* и улучшает усвоение пищи. Семена мака эффективны при неврогенных расстройствах пищеварения у детей или при вырженной *Вата* - конституции. Они укрепляют ворсинки эпителия тон-

кого кишечника. В качестве специи используются для нейтрализации газообразующих свойств бобовых.

Их природа тамастична. Они вызывают сонливость, а при длительном применении притупляют ум, понижают способность к осознанию, хотя и помогают устранить проявления психической неуравновешенности, вызванные высокой *Ватой*. В качестве укрепляющего нервы средства их можно использовать вместе с валерианой.

Кулинарное применение:

В кондитерском деле и в домашней кулинарии используют семена мака, которыми посыпают выпечку, готовят из них начинки. В молотом виде семена входят в смеси острых пряностей, где играют роль не только вкусовой добавки, но и наполнителя, что тоже иногда бывает очень важно, - улучшается консистенция, увеличивается вес.

МЕЛИССА (МЯТА ЛИМОННАЯ), melissa

Melissa officinalis. Labiatae. Мелисса лекарственная. Губоцветные

Используемая часть: листья

Энергетика: острый, сладкий/охлаждающая/острый
КП-Во

Ткани: нервная ткань, кровь, ткани внутренних органов

Системы и органы: лимфатическая система, селезенка

Действие: потогонное, ветрогонное, укрепляющее нервы, спазмолитическое, седативное, жаропонижающее

Показания: детские болезни, лихорадка, простуды, грипп, меланхолия, менопауза

Предостережения: в больших дозах не рекомендуется беременным

Препараты: настой (чай), порошок

Применение мелиссы в народной медицине:

В народе мелиссе давали часто другие названия, которые указывали на ее лечебное действие: сердечная трава, "утешение сердца" - из-за ее успокаивающего действия; женская трава, так как ее применяли в случае нарушения менструаций, жалоб при беременности и истерических припадках, свойственных в основном женщинам.

При фурункулах (припарки), воспалении десен и полости рта (полоскание): 2 ст. ложки измельченных листьев мелиссы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Сырье, оставшееся после процеживания, используется для теплых компрессов, которые делают 1-3 раза в день.

При малокровии, сердечных заболеваниях как успокоительное средство, при тошноте, рвоте: 1 ст. ложку измельченной травы залить 2,5 стакана кипятка, настоять, укутав, 30-40 мин., процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Настойка мелиссы назначается **при болях в спине, учащенном**

сердцебиении, бессоннице, коликах в животе, вздутии кишечника, почечных коликах, головокружении, головной боли, шуме в ушах, малокровии, при болезненных менструациях. 15 г травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин., процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 5-6 раз в день. Наружно применяется в виде подушек-компрессов при ревматизме.

При бессоннице:

Рецепт 1. 1 столовую ложку травы Melissa лекарственной заливают 1 стаканом горячей воды и настаивают 30-40 минут. Готовый настой процеживают. Принимают теплым по 1 столовой ложке 3 раза в день и перед сном.

Рецепт 2. 1 столовую ложку измельченной травы Melissa лекарственной заливают 1 стаканом водки и настаивают 8-10 дней в теплом темном месте. Готовую настойку процеживают. Применяют по 15 капель 3 раза в день.

Кулинарное применение:

Melissa обладает нежным освежающим вкусом и лимонным ароматом. Свежие и сушеные листья Melissa - незаменимая пряность для приготовления многих блюд. Их кладут в свежем виде, мелко порезав, в летние салаты, которые при этом становятся не только приятными и ароматными на вкус, но и более полезными. Сушеную зелень Melissa добавляют как самостоятельно, так и в комбинации с другими травами в овощные салаты зимой. Свежие листья Melissa добавляют при приготовлении соусов, овощей, супов всех видов (фруктовых, гороховых, картофельных, грибных). Многие любят добавлять Melissa в молоко, чтобы оно лучше пахло, в тертый творог.

Melissu сушат и заваривают как чай, а также добавляют в компоты и узвары, ароматизируют ею домашние квасы. Свежими листьями Melissa улучшают вкус пива, домашнего вина. Как пряность Melissa используется в домашнем консервировании при солении помидоров, огурцов.

Советы: Melissa - очень нежная пряность, быстро теряющая свой аромат, поэтому использовать ее надо в самом конце приготовления за 1-3 минуты, а лучше всего добавлять к готовым блюдам.

Melissa (особенно в компании с эстрагоном) придает тонкую пикантную ноту и сваренным на пару овощам, и печеным яблокам.

Практически в любое блюдо, где используется лимонный сок, неплохо положить несколько листочков Melissa.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ, nutmeg

Myristica fragrans. Myristicaceae. Musкатник душистый. Musкатниковые

Используемая часть: плоды (семена)

Энергетика: острый/согревающая/острый

ВК-П+

Ткани: плазма, мышцы, костный мозг, нервные клетки, семя

Системы: пищеварительную, нервную, половую

Действие: вяжущее, общеукрепляющее, ветрогонное, успокоительное, седативное, усиливающее половую потенцию

Показания: плохое пищеварение, боли в животе, дизентерия, понос, газы в кишечнике, бессонница, нервные расстройства, импотенция

Предостережения: беременность, высокая Питта

Препараты: настоя (не кипятить), в молоке (щепотка на стакан молока), порошка (не больше 0,5 ч.л.) (от 100 до 500 мг), в молоке

Мускатный орех - одна из лучших специй, повышающих усвоение пищи, особенно в тонком кишечнике. Для этой цели он хорош в сочетании с такими специями, как кардамон и имбирь. Мускатный орех помогает уменьшить высокий уровень Ваты в толстой кишке и в нервной системе. Это одно из лучших средств, успокаивающих ум. Однако он, подобно семенам мака, обладает тамастичной природой и при употреблении в избыточном количестве притупляет ум.

Мускатный орех хорошо помогает при недержании мочи и преждевременной эякуляции, способствует устранению мышечных спазмов, особенно в брюшной полости.

При **головной боли** приложите кашлицу из мускатного ореха с водой к соответствующему участку

При **диарее** испробуйте смесь 1/3 ч.л. мускатного ореха и одной 1 ч. л. теплого *Гхи*. Принимать 2-3 раза в день, медленно слизывая с ложки.

При **тошноте и утреннем недомогании во время беременности** выпивайте полстакана теплого молока с щепоткой кардамона и мускатного ореха

Для уменьшения болей при **артрите** попробуйте втирать масло мускатного ореха в область больного сустава.

Мускат входит в число специй, способствующих **хорошему усвоению пищи**, в особенности в сочетании с кардамоном и имбирем. 0.5 ч.л. мускатного ореха в стакане сыворотки помогает лучше усвоить пищу и излечивает **понос**.

Мускатный орех считается одним из лучших средств **успокоения ума и нервной системы**. С этой целью нужно выпить стакан теплого молока с половиной чайной ложки мускатного ореха на ночь. Подобный мускатный напиток прекрасно излечивает от бессонницы, нервных расстройств и импотенции.

Кулинарное применение:

Мускатный орех и мускатный цвет (высушенный присемянник), который ценится дороже мускатного ореха, несмотря на то, что их получают с одного дерева, отличаются по вкусу и аромату. Аромат мускатного ореха сильнее, его пряно-жгучий вкус слаще и имеет несколько другой оттенок.

В связи с вышесказанным сферы применения этих пряностей несколько различаются.

Мускатный орех представляет собой крупные семечки овальной формы, которые поступают в продажу, как в целом, так и в молотом виде. Как пряность он имеет более широкий спектр применения, чем мускатный цвет.

Мускатный орех натирают на мелкой терке или дробят. Чаще всего его используют при изготовлении сладких блюд (пудингов, муссов, творожных масс). Незаменим он в кондитерских изделиях и выпечке (кексах, печенье, куличах, кренделях, бисквитах, тортах, пирожных, сладких пирогах и др.), так как в тертом виде значительно улучшает вкусовые качества и аромат мучных изделий. Его также добавляют в самые разные фруктовые и молочные напитки, коктейли и пунши. Как обогащающую вкус приправу добавляют его в овощные и грибные блюда, салаты, различные соусы.

Мускатный цвет (или мацис) - это оболочка (ариллус), которая окружает орех. Она продается в виде сушеных пиков, напоминающих лепестки (не путать с цветком мускатного дерева), или также в молотом виде. Целый, неповрежденный мускатный цвет представляет собой в кулинарии значительно большую ценность по сравнению с ломаным.

Мускатный цвет используется в качестве пряности самостоятельно, в сочетании с мускатным орехом, в смесях с другими пряностями. Его употребляют во многих блюдах, где применяется мускатный орех. Его также добавляют в салаты.

Самостоятельно (без мускатного ореха) он употребляется в различных соусах, овощных блюдах, борщах и супах. Он служит хорошей добавкой к разным молочным изделиям, в том числе сыру и творогу.

Мускатный цвет и орех следует применять в минимальных количествах. Общепринятой нормой является не более 0,1 г в расчете на одну порцию.

Мускатный орех замечательно сочетается с тыквой, репой, картофелем, молоком и употребляется для улучшения вкуса томатного сока, фруктового пунша, а также при приготовлении яблочного рулета. В итальянской кухне его часто добавляют в блюда из риса, шпината, цветной капусты, картофеля, овощные и гороховые салаты. Орех рекомендуется натирать прямо в блюдо, чтобы сохранить его аромат.

МЯТА, mint

Menthe spp. Labiatae

Используемая часть: трава.

Энергетика: острый/охлаждающая (слегка)/острый
ПК-В+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, костный мозг и нервная ткань

Системы: дыхательная, пищеварительная, нервная, кровообращения

Действие: легкое слабительное и потогонное действие. Мята благоприятно влияет на деятельность сердца, успокаивает и укрепляет нервную систему, регулирует половую деятельность, оказывает успокаивающее действие при половом перевозбуждении. Мята обладает желчегонным, мочегонным, кровоостанавливающим, успокаивающим, противосудорожным и потогонным действием, а также улучшает пищеварение

Показания: простуды, лихорадки, боли в горле, ларингит, боли в ухе, расстройства пищеварения, нервное возбуждение, головная боль, дисменорея

Предостережения: мята противопоказана при рините, бронхоспазмах. Не стоит употреблять в больших количествах во время беременности и кормления грудью

Препараты: настой (не кипятить), порошок

Все три основных вида мяты - **мята полевая, мята зеленая, мята перечная** - оказывают мягкое успокаивающее действие на нервы и пищеварение, что помогает расслабить тело, прояснить ум и чувства. Они являются мягкими, охлаждающими потогонными средствами, показанными при простудах, гриппе и их осложнениях. Мята перечная оказывает самое сильное стимулирующее действие и лучше других видов мяты улучшает пищеварение. Мята зеленая оказывает более сильное расслабляющее и мочегонное действие и поэтому применяется, в частности, при воспалительных процессах в органах мочевыделительной системы. Мята полевая имеет более сильные противоспазматические свойства и используется, например, при болезненных менструациях.

Все виды мяты содержат в большом количестве элемент эфира, который оказывает успокаивающее, охлаждающее, проясняющее и расширяющее действие, снимает скованность в общении. В силу своей эфирной природы они ослабляют умственное и эмоциональное напряжение, устраняют застойные явления. Их природа саттвична, воздействие на организм мягко, но при острых или тяжелых заболеваниях оно оказывается недостаточно сильным. Обычно они используются с другими травами как гармонизирующие, вспомогательные добавки или в качестве анупан.

Кулинарное применение:

В домашней кулинарии лучше всего использовать кудрявую мяту (*Mentha crispa* или *spearmint*). Этот вид наиболее близок к диким видам мяты и не имеет чересчур насыщенного, резкого запаха, как например, перечная мята.

Перечная мята и другие виды мяты с сильным ароматом при нагревании становятся горькими. Их рекомендуется использовать в небольших количествах в холодных напитках. Яблочная мята не холодит и не дает горького привкуса даже в больших количествах, что делает

ее идеальной пряностью для сладких блюд.

Любой вид мяты, кроме перечной, подойдет для добавления в чай. Не рекомендуется долго настаивать мятный чай, иначе он будет горьким. Аромат и вкус мяты может быть сохранен с помощью воды или сахарного сиропа. Залейте листья, цветы и стебли мяты кипящей водой, прокипятите в течение получаса, процедите и храните в холодильнике. Для приготовления сиропа добавьте сахар из расчета 2 части воды на 1 часть сахара.

Молодые листья и верхушки растений до цветения имеют самый тонкий аромат. Во время цветения веточки мяты наиболее ароматны и богаты эфирными маслами. После цветения мята становится более резкой и грубой. Вкус и аромат мяты особенно сильны в свежесорванных листьях. Менту можно сушить без доступа воздуха и солнечных лучей, а можно заморозить в кубиках льда. Сушеные или замороженные листья лучше использовать в течение полугода. Свежую мяту можно сохранить, поставив стебли в воду.

МЯТА БОЛОТНАЯ, *peppermint*

Mentha pelegium. Labiatae

Мята болотная. Губоцветные

Используемая часть: трава

Энергетика: острый/согревающая/острый

ВК-П+(в избытке)

Ткани: плазма, кровь, костный мозг, нервная ткань

Системы: женская репродуктивная, кровообращения, нервная, дыхательная

Действие: месячногонное, стимулирующее, ветрогонное, противовоспалительное, противоглистное, против ядовитых укусов

Показания: аменорея, спазмы во время менструаций, истерия, нервозность, головная боль, простуды, лихорадки

Предостережение: беременность, маточное кровотечение

Препараты: настой, порошок (от 250 до 500 мг), лекарственное масло

Мята болотная очищает каналы нервной и женской репродуктивной систем, вызывая менструации, снимая спазмы и разгоняя скопления Ваты, согревает и расслабляет матку.

Мята болотная хорошо действует при задержках менструаций, вызванных холодом или нервным шоком. При этом она хорошо сочетается с имбирем и полином обыкновенным. Чтобы вызвать менструацию, настаивают 8 г мяты болотной и одну ч.л. порошка имбиря в 0,5 л воды в течение 20 минут и принимают перед едой. Природа мяты саттвична, она очищает ум и способствует трансформации женской сексуальной энергии.

ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА, borago

Borago officinalis. Boraginaceae

Огуречная трава. Бурачниковые

Используемая часть: трава

Энергетика: вяжущий, сладкий/охлаждающая/острый

ПК-В+

Действие: потогонное, мочегонное, смягчающее, противовоспалительное

Показания: невроты сердца, неврастения, воспаление слизистых оболочек верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, ревматические боли, кожные высыпания связанные с нарушением обмена веществ

Препараты: настой, порошок (от 250 до 500 мг)

Кулинарное применение:

Листья огуречной травы содержат минеральные вещества (в том числе кальций или калий), кислоты и витамины и весьма полезны в свежем виде для очищения крови, укрепления сердца и нервов. Чуть солоноватые листья со вкусом сладкого лука и запахом огурца, а также высушенные цветки кулинары используют в качестве пряности. Свежие молодые листья придают пикантный вкус овощным блюдам, приготовленным на растительном масле, их добавляют в супы, соусы, майонезы, а также в салаты из огурцов, капусты, шпината, сельдерея или латука. Листья огуречника добавляют к сливочному маслу, сметане, сыру, йогуртам; их тушат в масле, готовят из них салат, который хорошо подкислить лимоном, кладут при засолке огурцов и других овощей.

Листья могут входить и в рецептуру освежающих напитков, придавая им легкий огуречный привкус, а его красивыми голубыми цветками (их обычно засахаривают или выдерживают в вине) часто украшают коктейли. Техника засахаривания довольно проста: цветки срезают, смешивают со слегка взбитым белком и сахарным песком, а затем раскладывают тонким слоем и просушивают.

Применяют огуречную траву в смеси с другими травами, такими, как чабрец, мята, петрушка, фенхель, чеснок. Для использования в свежем виде огуречную траву нужно очень мелко резать, чтобы ворсинки не ощущались. Молодые сочные листья растения обладают приятным освежающим вкусом, напоминающим вкус свежих огурцов. Поэтому ранней весной их употребляют вместо огурцов в салаты, холодные борщи.

Советы: листья огуречника сохраняют аромат только в свежем виде и теряют его при увядании и высушивании.

По этой же причине их нельзя ошпаривать кипятком - они сразу же теряют не только вкус, но и цвет.

ОРЕГАНО (ДУШИЦА), oregano

Origanum vulgare. Labiatae. Душица обыкновенная. Губоцветные

Используемая часть: трава

Энергетика: острый/согревающая/острый

ВК-П+

Системы и органы: дыхательная, пищеварительная, нервная система, желудок

Действие: стимулирующее, тонизирующее, улучшающее пищеварение, отхаркивающее, потогонное, мочегонное, дезинфицирующее, противовоспалительное, антисептик

Применение: больное горло, кашель, несварение желудка

Предостережение: мужчинам не рекомендуется употреблять душицу в больших количествах и длительное время, так как это может негативно подействовать на потенцию. А женщинам нельзя лечиться травой во время беременности

Препараты: отвар, настой, порошок

Применение в народной медицине:

Используют траву как желудочное средство для более усиленного выделения желудочного сока, а также при атонии (слабости) и вздутии кишечника. Её рекомендуют принимать при снижении аппетита, различных заболеваниях печени. Душица действует как сильное мочегонное, способствует рассасыванию камней в почках и мочевом пузыре.

Растение также успокаивает нервную систему, оказывает некоторое болеутоляющее действие. При судорогах, эпилепсии душица является противорвотным, общеукрепляющим средством.

Широко применяют орегано (душицу) при разных женских болезнях, поэтому и называют часто материнкой или женской травой. Трава эффективна при болезнях, сопровождающихся кровотечениями, а также помогает в период климакса снимать приливы и успокаивать головную боль.

Душицу пьют при бессоннице, общей слабости, после обморока, для поднятия общего тонуса организма. Считается, что растение устраняет плохое, печальное настроение. Полезна трава при гипертонической болезни, сахарном диабете, бронхиальной астме, туберкулезе.

При всех этих заболеваниях употребляют отвар душицы. Для его приготовления две столовые ложки травы помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей воды, нагревают на водяной бане 15 минут, а затем настаивают 40-45 минут при комнатной температуре.

Компрессами из отвара душицы лечат фурункулы. При ангинах и ларингитах травяным отваром полощут горло. Для лечения охриплости голоса пьют отвар душицы на молоке.

При зубной боли, стоматитах, пародонтозе траву жуют. А иногда на больной зуб кладут ватку с маслом из душицы. Масло готовится прос-

то: горсть мелко нарезанной травы заливают подсолнечным маслом и настаивают 8-10 часов.

При головных болях, против облысения, для укрепления волос отваром душицы моют голову. Из растения готовят ароматические лечебные ванны для страдающих нейродермитом, детской экземой (50 г душицы на ведро воды).

Кулинарное применение:

Пряная трава употребляется как в свежем, так и в сушеном виде. Используются листья и цветочные почки орегано.

Орегано распространен в кухнях Средиземноморья, а итальянские блюда уже невозможно представить без его характерного аромата. Его кладут в пиццу, пасту, он замечательно сочетается с помидорами, сыром и грибами. Подходит к горячим бутербродам, супам (особенно томатным).

Если добавить веточку душицы в бутылку с уксусом или растительным маслом, то ее содержимое приобретет утонченный аромат.

Душица хорошо сочетается со многими пряностями, но особенно с черным перцем, базиликом, розмарином и эстрагоном. А также с фенхелем, анисом, тимьяном, майораном.

Ближайший родственник орегано - майоран. Даже названия у них похожи - в Европе орегано иногда называют "дикий майоран". Они отлично сочетаются друг с другом в ароматных смесях.

ПАЖИТНИК (ШАМБАЛА), fenugreek

Trigonella foenumgraecum. Leguminosae

Пажитник сенной. Клевер греческий. Бобовые

Используемая часть: семена

Энергетика: горький, острый, сладкий/согревающая/острый

ВК-П +

Ткани: плазма, кровь, костный мозг, нервные клетки, клетки половых органов

Системы: пищеварительная, дыхательная, репродуктивная, мочевыделительная

Действие: стимулирующее, тонизирующее, отхаркивающее, омолаживающее, афродитик, мочегонное

Показания: дизентерия, диспепсия, хронический кашель, аллергии, бронхит, грипп, водянка, зубная боль, невралгия, ишиас, артрит: период выздоровления

Предостережения: беременность (может спровоцировать выкидыш, кровотечение), высокая *Питта*

Препараты: отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), паста, жидкая каша

Пажитник питает клетки крови, костного мозга, нервов и детородных органов. Она очень полезна в период выздоровления и для обще-

го укрепления организма. Измельченные в порошок семена шамбалы можно принимать в качестве тоника при остеомиелите, туберкулезе и скрофулёзе (золотуха). Особенно полезен пажитник в случае болезней, связанных с недостатком питательных веществ: анемии, недоразвитости, неврастении.

Отвар или настой семян пажитника очень целебен: он помогает при хроническом кашле, увеличенной печени и селезенке, подагре, диабете и дизентерии. В последнем случае следует пить настой слегка поджаренных семян.

Пажитник самая лучшая специя для женщин. Содержит нечто, приближенное по составу к эстрогену (женскому гормону). Широко применяется в сугубо женской области: для притока молока, облегчения болезненных менструаций. Очень полезно добавлять пажитник в сладкие блюда молодым мамам - это тонизирует и укрепляет все органы организма, ослабшие после родов. Стимулирует прилив молока. Пажитник, однако, ни в коем случае нельзя принимать в период беременности.

Паста из пажитника при наружном применении заживляет волдыри, язвы и трудно заживающие раны на теле.

В сочетании с валерианой, пажитник действует как отличное тонизирующее и успокоительное средство.

С лечебной точки зрения, листья пажитника эффективны при болях в пояснице, при кашле и воспалении селезёнки.

Кулинарное применение:

В кулинарии используют семена и молодые или сухие листья пажитника. Свежая зелень пажитника имеет грибной привкус. И даже бытует название "грибная трава".

В Индии пажитник называют methi. Зелень едят в свежем виде как зеленые овощи, так же она придает замечательный аромат блюдам из любых овощей. Особенно хорошо сочетается с бобовыми для лучшего их усвоения. Высушенные листья имеют резкий вкус и сильный характерный запах, что означает, что они должны использоваться внимательно.

Семена пажитника добавляют в овощные блюда, супы и закуски. Эти ароматические семена в начале необходимо слегка поджарить, иначе в процессе приготовления они приобретут горький вкус.

Чай из пажитника (утренний тоник). Залейте 1 ч.л. семян пажитника 1 чашкой воды и оставьте на ночь. Утром вскипятите чай, процедите его, чтобы удалить семена, и добавьте 1 ч.л. меда. Этот тонизирующий чай очень полезен для нервной системы и пищеварения. Он также укрепляет дыхательную систему и детородные органы. Не рекомендуется пить его в период беременности, но зато он **хорошо восстанавливает силы матери после рождения ребенка и усиливает прилив молока.**

ПАСТЕРНАК, *pastinacae*

Pastinaca sativa. *Apiaceae*. Пастернак посевной. Сельдерейные

Используемые части: плоды, корень, листья

Энергетика: сладкий, вяжущий/охлаждающая/сладкий
ВП-К+

Системы: пищеварительная, кровеносная

Действие: болеутоляющее, отхаркивающее, тонизирующее, мочегонное

Показания: для возбуждения аппетита, как спазмолитическое средство при нарушениях пищеварения, наличии песка и камней в почках и в качестве мочегонного

Предостережения: нет

Препараты: настой, сироп, сок, отвар

В народной медицине настой или отвар травы и корней издавна применяют для возбуждения аппетита, как спазмолитическое средство при нарушении пищеварения, при почечно-каменной болезни и как мочегонное (столовую ложку сухой травы или чайную ложку измельченных корней кипятят 10 минут в 2 стаканах воды и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение недели; затем по 3/4 стакана еще неделю). Водный настой корней с сахаром принимают внутрь как тонизирующее при ослаблении организма после тяжелых болезней (2 столовые ложки корней с 3 ложками сахарного песка заливают стаканом кипятка, настаивают 8 часов и пьют по столовой ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды).

Кашель, снижение аппетита:

1) Залить 2 столовые ложки измельченных корней пастернака 1 стаканом воды, добавить 4 чайные ложки сахарного песка. Поставить на огонь и кипятить 15 минут под крышкой. Настаивать 8 часов. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

2) Залить 1 чайную ложку измельченных сухих корнеплодов, или 1 столовую ложку измельченных листьев, или 1/4 чайной ложки семян пастернака 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой на водяной бане 30 минут. Охлаждать 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день.

Колики различного происхождения: Залить 1 столовую ложку травы пастернака 1,5 стаканом воды, нагреть до кипения, но не кипятить, закрыть крышкой и настаивать, обернув посуду в одеяло, 2 часа, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

Малокровие: Смешать 2 столовые ложки кашицы из натертых корней пастернака и немного кипяченого молока, долить горячим молоком, чтобы получился 1 л, укрыть и настоять в тепле 6 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды 2 дня подряд, затем сделать перерыв на 2 дня и повторить прием. Курс лечения длительный.

Пневмония: Залить 1 чайную ложку измельченных корнеплодов пастернака 1 стаканом воды и кипятить 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день.

Снижение аппетита, снижение потенции, усталость, упадок сил: Смешать 2 столовые ложки свежих тертых корней пастернака и 3 столовые ложки сахара. Кипятить 15 минут в 1 стакане воды. Настаивать, укутав, 8 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Кулинарное применение:

В последнее время, когда использование в пищу ароматических растений расширилось, обратили внимание и на пастернак. В Центральной Германии, правда, всегда использовали пастернак как приправу к овощным блюдам, супам и свежим салатам. Это способствует здоровью и предотвращает метеоризм. Плоды пастернака растирают и добавляют немного (можно с укропом) в салатную смесь, особенно из огурцов и помидоров. Плоды пастернака хороши для приготовления маринадов из тыквы, кабачков и огурцов. Корень пастернака обладает прекрасным вкусом. По сравнению с другими корнеплодами (свеклой, морковью и др.) значение пастернака, конечно, невелико, но некоторые гурманы употребляют его как ароматическую специю.

Растение обладает слабым запахом, напоминающим запах петрушки, пряным, сладковатым вкусом, сходным со вкусом моркови. Сушеные корнеплоды пастернака используются в порошковых приправах, смесях.

Зелень пастернака, хоть и слабо пряная, тоже используется в кулинарии как в свежем, так и в сушеном виде. Часто его используют при заготовке впрок суповых смесей, добавляют в любые овощные блюда для ароматизации.

Чтобы очищенный корень не чернел, его опускают в холодную воду, а нарезаая, периодически смачивают водой нож. Корень пастернака, закладываемый в суп, лучше предварительно поджарить.

ПЕРЕЦ БЕЛЫЙ, white piper

Peper nigrum. Piperaceae. Белый перец. Перцевые

Белый перец представляет собой классическую пряность, которую получают из плодов той же самой перечной лианы, что и черный перец. Но для получения белого перца как пряности используют зрелые, красные плоды перца, которые либо вымачивают в морской или известковой воде, чтобы с них сошла красная мякоть - околоплодник, окружающая семя - косточку, либо ферментируют в кучах на солнце по 7-10 дней, пока мякоть сама не слезет с косточки. Перец, приготовленный последним способом, душистее. После освобождения от мякоти белый перец сушат - он становится круглым гладким "горошком", снаружи грязно белого цвета, а при раздавливании слегка желтоватым

Используемые части: плоды

Энергетика: острый/согревающая/острый

КВ-П+

Действие: противовоспалительное, антимикробное

Показание: способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта. Рекомендуется он для лечения легочных болезней. Белый перец является замечательным средством для освежения дыхания

Предостережения: высокая Питта

Препараты: настой (не кипятить), порошок (от 100 до 500 мг)

Кулинарное применение:

Белый перец используют в кулинарии как в целом (горошком), так и в молотом виде.

Белый перец ценится дороже, чем черный. По вкусу он менее острый, а по запаху - более ароматичный, с несколько иным тембром. У белого перца более узкая сфера применения. Его совершенно нельзя применять в сладких блюдах. Белый перец реже применяется в супах и салатах. Зато в некоторых случаях (например, для теста) предпочтительнее применять белый перец. Дело в том, что белый перец имеет более тонкий и вместе с тем более специфический, сильный вкус. Белый перец, как и черный, входит в большинство смесей пряностей, в особенности в состав светлых и умеренных по жгучести карри.

ПЕРЕЦ ДУШИСТЫЙ, allspice

Pimenta officinalis. Myrtaseae. Перец душистый. Миртовые

Другие названия: пимента, гвоздичный перец

Используемая часть: плоды

Энергетика: острый/согревающая/острый

КВ-П+

Системы: пищеварительная

Действие: антисептическое, регулирующее пищеварение, предотвращающее запоры, вздутие и боли в животе, сильный афродизиак

Показания: несварение, метеоризм, шлаки в организме, плохое пищеварение

Предостережения: воспаленные органы пищеварения, высокая Питта

Препараты: настой (не кипятить), порошок (от 100 до 500 мг)

Чай из зерен душистого перца улучшает пищеварение, является лечебным средством при поносе.

Зерна этого растения можно жевать или пить приготовленный на их основе отвар (чай), что устраняет вздутие живота и метеоризм.

Кулинарное применение:

Душистый перец называют еще растением, сочетающим в себе четыре пряности. Он содержит аромат корицы, черного перца, мускатного ореха и гвоздики. Запах его приятный, вкус остропряный, жгу-

чий. Это сильная пряность. Придает блюдам аромат и меняет их вкус.

В продаже эта пряность доступна в молотом виде и в виде горошка. Молоть зерна рекомендуют незадолго до употребления в пищу, потому что в таком виде они со временем теряют аромат и входящие в их состав эфирные масла. Душистым перцем приправляют самые разнообразные блюда: супы, салаты, и даже десерты (рисовые и пудинги).

Советы: Имейте ввиду, что душистый перец медленно отдает свой аромат жидким блюдам, поэтому закладывать его надо не менее чем за полчаса до готовности.

С другой стороны, поскольку душистый перец не только придает блюдам аромат, но и заметно меняет их вкус, пользоваться им следует весьма осторожно - обычно достаточно нескольких цельных или молотых зерен.

ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ (ПАПРИКА), *paprika*

Capsicum annuum. *Solanaceae*.

Стручковый перец (неострые разновидности). Пасленовые

Используемая часть: плоды

Энергетика: острый/согревающая/острый

KB-П+

Воздействует на системы: пищеварительную, кровеносную, дыхательную

Действие: стимулирующее, ветрогонное

Показания: простуда, плохое пищеварение

Предостережения: воспаленные органы пищеварения, высокая Питта

Препараты: настой, порошок (от 100 до 500 мг)

Паприка является отличным источником витамина А. Ароматические вещества, содержащиеся в паприке, способствуют выделению "гормонов счастья" - эндорфинов. По содержанию витамина С сладкий перец (паприка) превосходит лимон и даже черную смородину. Систематическое употребление в пищу паприки нормализует мозговое кровообращение, предупреждает развитие атеросклероза, облегчает состояние при бронхиальной астме, кашле, ангине и гриппе. Хорошо влияет на кровообращение и помогает при ревматизме.

Кулинарное применение:

Паприка - пикантная приправа, внешне представляющая собой порошкообразную розовую массу среднего помола и находящая, прежде всего, широкое применение в блюдах венгерской кухни. Розовую паприку, с характерным ей ароматом, добавляют в супы, блюда из овощей, соусы. Помимо вкусовых оттенков, она придает блюду яркий цвет, кстати, квашеной капусте розовая паприка подарит огненно-красный цвет.

Паприку хранят в сухом темном месте, яркий свет нейтрализует ее аромат.

ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ (КАЕНСКИЙ), cayenne

Capsicum annuum. Solanaceae

Стручковый перец (острые разновидности). Пасленовые

Другие названия: Индийский перец, бразильский перец

Используемая часть: плоды

Энергетика: острый/согревающая/острый

ВК-П+

Ткани: плазма, кровь: отчасти действует на костный мозг, нервную и репродуктивную ткани

Системы: пищеварительная, дыхательная, кровообращения

Действие: стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, противоглистное

Показания: несварение, шлаки в организме, плохое пищеварение, кишечные паразиты, хроническая простуда, плохая циркуляция крови

Предостережения: язва, гастрит, воспаление тонких кишок, другие воспалительные заболевания пищеварительных органов (красный перец раздражает слизистые оболочки)

Препараты: настой (не кипятить), порошок (в малых дозах, от 100 до 500 мг)

Хотя, согласно Аюрведе, перец красный не является панацеей от всех болезней, он все же представляет собой очень ценное лекарственное средство.

Присутствие в красном перце острого алкалоида, капсаицина, красного каротинового пигмента и витаминов А и С обуславливают его способность стимулировать циркуляцию крови и пищеварение, а также прекрасно помогают от простуды, и "согревают" все внутренние органы и суставы в сырую и холодную погоду межсезонья. Это пища для увеличения Агни.

Однако красный перец может усугублять воспалительные состояния в организме. Употреблять его следует с осмотрительностью, и тогда он усиливает действие многих трав.

Красный перец обладает сильным кровоостанавливающим действием и может использоваться при острых состояниях для прекращения кровотечения. Однако длительное использование красного перца в силу его согревающих свойств может, напротив, спровоцировать кровотечение. Он полезен при сердечной слабости и для приведения в чувство при сердечных приступах, но может сильно возбудить Питту, что в некоторых случаях приводит к сердечным приступам.

Красный перец можно использовать с другими травами там, где требуется стимулирующее действие. Он особенно эффективен для жигания токсинов в толстой кишке.

Свойства красного и черного перца схожи, но первый действует

сильнее при краткосрочном и слабее - при длительном использовании. Его природа *раджастична*, поэтому при употреблении в больших количествах он может вызвать беспокойство ума, сильную страсть, чувство гнева. На физическом плане избыток острого вкуса ведет к сильной жажде, разжижению крови и семени.

В составе зубной пасты красный перец поможет вылечить дёсны от кровоточивости и ускорит их регенерацию.

Кулинарное применение:

В качестве пряности, как и у других видов перца, используются свежие или сушеные плоды и семена.

Красный перец - совершенно незаменим на любой кухне. Он очень часто используется в сочетании с другими специями (такими, как тмин, гвоздика, душица, куркума, фенхель и т.д.) в восточных овощных блюдах, супах (особенно супах из дала, гороха и чечевицы), а также различных итальянских и латино-американских приправах.

Эта пряность входит в состав многих известных соусов ("Табаско" в Америке, "Арисса" в Северной Африке, "Самбаль" в Индонезии), кетчупов, а также в состав пряной смеси "карри". Вообще в соусах красный перец употребляется в виде острого начала, причем наряду с теми пряностями, у которых более развит аромат, а не жгучесть.

Особенно полезно и приятно добавлять красный перец в молотом виде в пюре из картофеля, помидоров, брюквы, репы, моркови, баклажанов, кабачков и гороха (лучше всего класть его в сочетании с кориандром). Часто его добавляют в жаренные овощные блюда, рис и запеченные под соусом овощные рагу.

Важно помнить, что красный перец добавляется в пищу во время приготовления (хотя бы за несколько минут до конца), а не как отдельная приправа (вроде соли или черного перца).

ПЕРЕЦ КУБЕБА, *piper cubeb*

Piper Cubeb. Piperaceae. Перец кубеба. Перцевые

Используемая часть: свежие или сушеные плоды и семена

Энергетика: острый/согревающая/острый

ВК-П+

Ткани: плазма, кровь

Действие: стимулирующее, ветрогонное, отхаркивающее

Показания: проблемы с пищеварением и мочевыделением, кожные раздражения, избыточный вес

Предостережение: повышенная *Питта*, не наносить непосредственно на кожу, обязательно разбавлять

Препараты: настой (не кипятить), порошка (от 100 до 500 мг)

Кулинарное применение:

В готовом виде пряность, приготовленная из плодов этого растения, представляет собой шарики диаметром 4 - 6 мм с заостренным

кончиком с одной стороны и с палочкой-ножкой - с другой. Они имеют серо-бурую или пепельно-серую окраску. В качестве пряности используются свежие или сушеные плоды и семена. В кулинарии употребляют кубебу в небольших дозах и преимущественно в молотом виде.

Перец кубеба сильно жгучий (в 4 раза жгучее черного перца) и поэтому в европейской кухне сейчас редко используется. Специфический состав эссенции и содержащиеся в перце смолы придают ему своеобразный, напоминающий камфору, аромат.

Использовать эту пряность можно в тех же случаях, что и черный перец, но учитывать надо одно - уменьшать норму закладки как минимум в четыре раза. Более всего потребляется в малайской кухне, где добавляется в блюда из риса, овощей.

Хранить пряность следует в сухом, прохладном месте, в герметично закрытой емкости. При правильном хранении семена сохраняют пепельно-серый цвет, что является показателем хорошего качества пряности.

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ, black pepper

Peper nigrum. Piperaceae. Черный перец. Перцевые

Используемая часть: плоды

Энергетика: острый/согревающая/острый

KB-П+

Ткани: плазма, кровь, жир, костный мозг, нервы

Системы: пищеварительную, кровеносную, дыхательную

Действие: общеукрепляющее, отхаркивающее, ветрогонное, глистогонное

Показания: хроническое несварение, токсины в прямой кишке, нарушение обмена веществ, ожирение, высокая температура, лихорадка, во время кризиса простудных заболеваний

Предостережения: воспаленные органы пищеварения, высокая *Питта*

Препараты: настой, порошок (от 100 до 500 мг), вместе с молоком и топленным маслом

Черный перец - один из самых эффективных стимуляторов пищеварения. Он сжигает Аму и прочищает органы опорожнения (освобождая их от токсинов)

При внешнем применении он помогает при лечении **нагноившихся нарывов**. В сочетании с медом черный перец отлично **прочищает дыхательные органы**, удаляет из них слизь, уменьшает ее образование.

В большом количестве, однако, его употреблять не рекомендуется, так как он обладает природой раджаса и может вызвать перевозбуждение и раздражение.

При **охриплости голоса** попробуйте медленно съесть смесь ч.л. гхи с 1/4 ч.л. молотого черного перца.

При **кашле** попробуйте принимать после еды состав из ч.л. меда с четвертью ч.л. молотого черного перца.

При длительном **повышении температуры** принимайте 2-3 раза в день чай из ч.л. туласи (базилика священного) на стакан горячей воды с добавлением 1/4 ч.л. молотого черного перца и ч.л. меда. При диарее поможет употребление 2 раза в день по стакану ласси с двумя щепотками черного перца.

Кулинарное применение:

Черный перец представляет собой одну из самых универсальных и распространенных во всем мире пряностей. Сфера его применения чрезвычайно широка. В качестве пряности в процессе приготовления пищи используют сушеные целые или молотые плоды черного перца.

Его применяют в овощных, грибных блюдах, причем как в холодных, так и горячих. Он прекрасно подходит к салатам, борщам, вторым блюдам и соусам. В небольших количествах, в сочетании с другими пряностями, черный перец добавляют даже в некоторые сладкие блюда. Практически повсеместно его используют так же, как соль, т. е. посыпают им готовое блюдо. В восточных странах эту разновидность перца нередко добавляют в чай. Сильнейшим ароматом обладает молотый перец. В таком виде его используют для заправки различных блюд. Перец добавляют в блюда незадолго до готовности, иначе - при длительной варке - блюдо приобретает излишнюю горечь. Единых норм закладки черного перца не существует. Они зависят в основном от традиций и вкусов.

ПЕТРУШКА, parsley

Petroselinum crispum. Umbelliferae. Петрушка. Зонтичные

Используемая часть: корень, трава, семена

Энергетика: острый, горький (трава); сладкий, горький (корень)/согревающая (слегка)/острый

КВ-П+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, мышцы

Системы: мочевыделительная, пищеварительная, женская репродуктивная

Действие: мочегонное, месячнотонное, послабляющее, ветрогонное, противоспазматическое, растворяющее камни

Показания: водянка, отеки, опухание желез (в том числе молочных), аменорея, дисменорея, камни желчного пузыря и почек, люмбаго, ишиас

Предостережения: острое воспаление почек или органов женской репродуктивной системы, высокая *Питта*

Препараты: настой (трава и семена), отвар (корни), сок (трава), порошок (от 250 до 500 мг)

Петрушка очень необходимый продукт. Ее лечебные и полезные

свойства неограниченны. Петрушка богата минеральными веществами, витаминами, железом и поэтому служит прекрасной пищевой добавкой. Это хороший, слегка согревающий диуретик, который можно использовать при простуде и слабости, когда большинство других мочегонных средств противопоказано. Петрушка является эффективным месячногонным средством: вызывает менструации, ослабляет предменструальные спазмы и головные боли, устраняет задержку жидкости в брюшной полости, ногах и груди перед менструациями. Она помогает также растворить желчные и почечные камни. Однако, принимая во внимание ее согревающее воздействие, при сильном воспалении или раздражении почек петрушку следует использовать осторожно. В таких случаях ее действие можно уравновесить, сочетая ее с алтеем. Петрушка хорошо помогает при высокой Капхе и скоплениях Ваты.

Для **укрепления почек и матки** можно ежедневно принимать свежий сок петрушки (2 ч.л.).

Кулинарное применение:

Применение петрушки в кулинарии общеизвестно (как ароматизирующей добавки и приправы к различным блюдам). Больше всего петрушка используется для приготовления блюд из овощей, различных супов. Мелко нарезанная зелень петрушки добавляется в кушанье непосредственно перед подачей на стол. Корень закладывается в блюдо в начале варки, главным образом, в супы и блюда из овощей. Готовятся из него различные салаты.

Петрушку можно употреблять в диетическом питании, особенно при заболеваниях печени и желчного пузыря. Мелко нарезанную зелень или тертый корень многие любят добавлять к майонезам и блюдам из картофеля. Во французской кухне популярна вымытая и обсушенная зелень петрушки со стеблем, быстро обжаренная в растительном масле.

Зелень используется также для гарнирования, а нежный съедобный корень корневого петрушки как ароматический овощ, напоминающий по вкусу нечто среднее между морковью и сельдереем. Например, китайцы свежий или сушеный корень мелко нарезают, обжаривают в растительном масле и добавляют в супы и блюда из овощей. При этом если при приготовлении первых и вторых блюд корень петрушки закладывают в самом начале (он не утрачивает свой аромат даже при длительной тепловой обработке), то нарезанную свежую зелень добавляют перед самой подачей на стол или за 5 минут до окончания приготовления.

Советы

Зелень петрушки надо резать, а не рубить, потому что вместе с обильно выделяющимся соком теряется много ароматических и вкусовых веществ.

Корни петрушки можно сохранить в течении 4 месяцев, если уло-

жить их в ящик, пересыпать сухим песком и поставить в темное прохладное место.

Петрушка сохранится свежей несколько дней в самую большую жару, если ее держать в плотно закрытой сухой посуде, причем зелень должна быть тоже сухой.

Свежие корни петрушки для салата лучше измельчить на терке. Если петрушку обмыть не холодной, а теплой водой, она станет ароматнее.

ПОРТУЛАК, purslane

Portulaca oleraceae. Portulacaceae

Портулак огородный. Портулаковые

В народной медицине используют траву и семена портулака огородного. Они оказывают противовоспалительное, мочегонное, антисептическое, болеутоляющее действие. Оказывает благоприятное действие при метеоризме, беспокойном сне.

Настой травы оказывает противовоспалительное действие (столовую ложку свежей травы заливают стаканом кипятка, оставляют на 2 часа, процеживают и пьют по 2 столовые ложки 3-4 раза в день). Также настой травы рекомендуется как мочегонное средство при заболеваниях печени, почек, дизентерии и как антиоксическое средство.

Портулак входит в состав трав, применяемых при половой слабости. Наружно свежий сок или настой портулака применяют как ранозаживляющее средство, а также при трихомонадном кольпите.

Отвар семян применяют при расстройстве желудка и как жаропонижающее. Семена входят в состав народных средств против мужской импотенции.

Способ приготовления и применения: 1 столовая ложка свежей измельченной травы на 1 стакан кипятка, настоять 1-2 часа, процедить. Принимать по 2-3 столовые ложки до еды 4 раза в день.

Гастрит с повышенной кислотностью, снижение потенции. Залить 1 столовую ложку сухой травы портулака 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 15 минут, процедить. Принимать по 2-3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Сахарный диабет.

1) Заварить как чай: залить 2 столовые ложки измельченной травы портулака 1,5 стакана кипятка, настоять и принимать при легкой форме диабета. При высоком уровне сахара (9- 10 ммоль/л) - по 3-4 столовые ложки 3 раза в день после еды.

2) Съедать ежедневно по 50-100 г салата из свежей травы портулака.

Бородавки, мозоли. Измельчить в кашицу траву портулака и

прикладывать ее к бородавке или мозоли, зафиксировав по краям лейкопластырем. Можно также смочить кусочек бинта в соке портулака и приложить его к бородавке, зафиксировав.

Кулинарное применение:

Запах портулака огородного слабый, вкус слабопряный, терпкий и освежающий. Используется до начала цветения. Срезаются молодые побеги с листьями. Позднее, после цветения, листья бывают твердыми, острыми на вкус. Поэтому часто портулак сеется несколько раз в год.

Однако в европейской кухне портулак употребляется все реже. Многие любители все же сохраняют ему верность. Они употребляют портулак для приготовления салатов скорее как овощ, а не как пряность. Весной, пока листья еще молодые, салат из них готовится с оливковым маслом и уксусом. Используется портулак также в качестве заменителя каперсов. Он плохо сочетается с картофелем. Пригоден во все супы, овощные блюда, шпинат, в соусы, к рису и макаронным изделиям. Свежие, мелко нарезанные листья портулака подают к творогу, салатам, томатам и огурцам, украшают им бутерброды. Он хорошо сочетается с блюдами из овощей и пикантными соусами.

РОЗЫ ЛЕПЕСТКИ, rose flowers

Rosa spp.. Rosaceae. Роза. Розоцветные

Используемая часть: лепестки

Энергетика: горький, острый, вяжущий, сладкий /охлаждающая/сладкий

ВПК= (в избытке К+ и Ама+)

Ткани: плазма, кровь, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Системы: кровообращения, женская репродуктивная, нервная

Действие: улучшающее обмен веществ, месячногонное, охлаждающее, укрепляющее нервы, ветрогонное, вяжущее, послабляющее

Показания: аменорея, дисменорея, маточные кровотечения, воспаления глаз, головокружения, головные боли, боли в горле, увеличение миндалин

Предостережения: высокая Капха

Препараты: настой (горячий и холодный), порошок (от 250 мг до 1 г), розовая вода

Роза занимает очень важное место в аюрведической терапии. Цветы розы благоприятны для всех дош, но особенно для *Питты*. Весьма желательно употребление розы в *саттвичной* диете (саттвичная диета - это пища, направленная на достижение чистоты ума и просветления), наряду с такими саттвичными травами, как сок алоэ, лотос, шафран и т.п.

Эффективна роза при запорах, связанных с состоянием высокой

Питты - это когда на фоне запора наблюдается лихорадка и жажда. Полезна роза при предменструальном синдроме (ПМС), но уже как благовоние. ПМС проявляется отсутствием, задержкой или преждевременным началом менструаций, предменструальными головными болями, спазмами, набуханием груди и т.д. Возможны раздражительность, быстрая смена настроения, подавленность, беспокойство и т.п.

Роза относится к разряду охлаждающих месячных трав, и применяется внутрь при задержке месячных при дисбалансах Питта-типа. Цветки розы ослабляют жар и застой крови, успокаивают воспаления.

Настой. 3 ст. л. лепестков заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в хорошо закрытой посуде 10-12 ч. Принимают по 150-200 мл 3 раза в день за полчаса до еды как **противовоспалительное и анти-септическое средство**.

Кулинарное применение:

Цветки розы издавна используются в кулинарии. Существует великое множество рецептов с использованием лепестков как дикорастущих, так и культурных сортов роз.

Лепестки замачивают, высушивают, варят, заваривают с чаем, используют при приготовлении различных блюд и просто для украшения стола. Из лепестков варят варенье, добавляют в мёд и используют при приготовлении тортов и пирожных. В современной кулинарии из лепестков розы делают мармелад, различные напитки и ароматические смеси. Пахнущие лепестки роз сушат и засахаривают для украшения десертов. В свежих и засушенных лепестках содержится большое количество витамина С и высокоактивных веществ, поэтому лепестки не только улучшают вид блюда, но и полезны для здоровья.

Из лепестков получают эфирное розовое масло и розовую воду, используют во многих косметических продуктах.

РОЗОВАЯ ВОДА (ГУЛАБАРИ), rose water

Rosa spp. Rosaceae. Роза. Розоцветные

Энергетика: сладкий, кислый/охлаждающая/острый
ВПК-

Розовую воду можно получить путем конденсации пара при кипячении свежих лепестков.

Розовая вода - идеальное средство для ухода за любым типом кожи, особенно увядающей. Содержит натуральное розовое эфирное масло 0,6-0,1%. Омолаживает, регенерирует, разглаживает, повышает эластичность и упругость кожи, нормализует работу сальных и потовых желёз, рассасывает шрамы, придает ровный и красивый слой кожи.

Применение: смоченным в воде ватным тампоном протирать ко-

жу утром и вечером. Розовую воду применяют для лечения пародонтоза. Марлевый или ватный тампон смачивается розовой водой и прикладывается к деснам. Можно также держать во рту тёплую розовую воду. Кровотечения из десен и боли прекращаются через 4-5 сеансов. Воспалительный процесс постепенно исчезает, расшатанные зубы укрепляются, восстанавливается нормальный цвет дёсен, исчезает неприятный запах изо рта.

При ангине: 1-2 капли розового масла необходимо пипеткой капнуть на воспалённую гланду или смазать с помощью тампона (2-3 раза в день, через 4-5 часов, в течении 2-3 дней).

Эффективное средство при лечении **заболеваний глаз:** розовую воду необходимо налить в глазную стеклянную ванночку (продается в аптеке), затем ванночку с розовой водой приложить плотно к глазу, голлову запрокинуть назад. В этом положении глаз открывают и закрывают 10 раз, а в конце открытый глаз поворачивают вправо и влево. Процедуру необходимо выполнять утром и вечером.

Кулинарное применение:

Розовая вода (гулаб джал) - это разбавленная эссенция лепестков розы, полученная паровой перегонкой. Широко применяется для ароматизации индийских сладостей и блюд из риса. Розовую воду можно отмерять мерной ложкой, но если вы применяете эссенцию или концентрат, будьте осторожны в дозировке, отмеряя по каплям. Настояв розовые лепестки в течение суток в воде, можно получить разбавленный аналог розовой воды в домашних условиях.

Розовая вода, которая продается в парфюмерных магазинах, не годится для кулинарных целей. Вместо розовой воды можно использовать розовое масло.

РОЗМАРИН, *rosemary*

Rosmarinus officinalis. Labiatae. Розмарин лекарственный. Губоцветные

Используемая часть: листья, однолетние стебли с листьями

Энергетика: острый, горький/согревающая/острый
ВК-П+

Ткани: кожа, нервная ткань

Системы: обменная, кровеносная

Действие: потогонное, ветрогонное, стимулирующее, месячногонное, антисептическое, антидепрессант, спазмолитическое, желчегонное, кардиотоническое, тонизирующее

Показания: заболевания печени, воспаления желчного пузыря, камни в желчном пузыре, грипп, простуды, астма, ревматизм, плохая память, отсутствие самолюбия, пятна на коже, перхоть, выпадение волос, ожоги, раны

Предостережения: в большом количестве противопоказан беременным женщинам. При гипертонической болезни, эпилепсии, после инфаркта

принимать препараты с содержанием розмарина нужно с осторожностью. Препараты с содержанием розмарина не рекомендуется детям до 6 лет

Препараты: чай, напары (настой), порошок

Кулинарное применение:

Розмарин - одна из самых сильных пряных приправ, по этому не стоит им злоупотреблять.

Молотые листья употребляются в качестве пряности. В небольшом количестве они добавляются к овощным супам и блюдам, в салаты, краснокочанной и белокочанной капусте и к маринадам. Придают приятный вкус мягким сырам, картофелю, тесту. Розмарин добавляется в салаты и соленья, используют при приготовлении соусов.

В целом с розмарином следует обращаться так же, как и с лавровым листом, помня, что при передержке он способен придать блюду неприятный горький привкус. Если употребляется розмарин, то лавровый лист не употребляется, и наоборот.

РУТА, rue

Ruta graveolens. Rutaceae. Рута душистая. Рутовые

Используемая часть: трава

Энергетика: горький, острый/согревающая/острый

КВ-П+

Действие: укрепляющее нервы, месячногонное, противоглистное, спазмолитическое, противокашлевое, ветрогонное, повышающее аппетит

Показания: мигрень, пневмония, ревматизм, желчно- и мочекаменная болезнь, желудочные колиты, тахикардия, эпилепсии, тромбофлебит, геморрой, бронхиальная астма, маточные кровотечения, задержка менструации

Предостережения: не употреблять в период беременности. При длительном соприкосновении со свежим растением оно может вызвать дерматиты, протекающие по типу ожогов

Препараты: настой (чай), порошок (до 250 мг). Использовать в очень маленьких дозах, так как рута ядовита

Кулинарное применение:

Размолотые в порошок листья растения используют в качестве приправы к овощным и грибным блюдам. Добавляют их в овощные соки. Оригинальный вкус и запах приобретает ароматизированный рутый уксус. Растение добавляют в консервированные томаты и огурцы, плодово-ягодные и овощные коктейли, чай. Руту рекомендуют добавлять в небольших количествах, поскольку большая доза ядовита.

Листья руты имеют горький пряный пикантный вкус и пряный ароматный запах. Рута придает более приятный и тонкий вкус начинкам, тушеным блюдам, салатам-ассорти и блюдам из овощей. Особый привкус приобретают с ней блюда из сыра. Небольшие количества ру-

ты, добавленные в различные блюда, способствуют улучшению пищеварения и выделению желудочного сока.

Советы: лучший способ добиться присутствия аромата руты без ее горечи - положить свежие листья в слабокипящий соус всего на минуту, а затем вынуть.

СОЛЬ, salt

В Древнем мире соль являлась важнейшим товаром и была на вес золота. Сегодня она стоит копейки. Зато у нее появились толпы противников. "Белая смерть", "медленный яд" - как только они не именуют соль. А между тем, соль необходимо употреблять и солью можно лечиться.

Соль оказывает согревающее действие, обладает острым вкусом. Она увеличивает *питту* и уменьшает *вату*. Соль способствует пищеварению и улучшает вкус пищи. Она оказывает слабительное и антисептическое действие. Может быть использована как рвотное. Каменная соль является минералом и особенно благоприятна для пищеварения. Она имеет характерный вкус и в меньшей степени выводит из равновесия *питту* и *капху*. Каменная соль не задерживает воду в организме.

При **головной боли**, вызванной синуситом, размешайте 1/2 ч.л. соли в 1/2 стакана теплой воды. Закапывайте по 5 капель в каждую ноздрю, что поможет промыть носовые пазухи.

При **ощущении тошноты или простуде** (с избытком *капхи* в желудке) размешайте 2 ч.л. соли примерно в полулитре воды и выпейте. Затем вызовите рвоту, надавив на корень языка.

Улучшить работу кишечника при дистонии можно, выпив стакан воды с 1 ч.л. соли, это может устранить запор. При **головокружении** в результате усиленного потоотделения выпейте стакан воды с маленькой щепоткой соли и 1/2 ч.л. лаймового (лимонного) сока. При **отеке и припухлости** при вывихе лодыжки подержите ногу 15 минут в горячей воде с добавлением двух столовых ложек соли на 4-4,5 литра воды. Наложение пасты из одной части соли и 2 частей куркумы с водой может уменьшить припухлость в месте ушиба.

ТАМАРИНД, tamarind

Tamarindus indica. Leguminosae. Финик индийский. Бобовые

Используемые части: плоды

Энергетика: кислый, сладкий/согревающая/кислый
ВК-П+

Действие: стимулирующее, ветрогонное, послабляющее

Тамаринд индийский - крупное вечнозеленое, медленнорастущее, долгоживущее дерево высотой до 20-30 м с раскидистой кроной. Благодаря своим целебным свойствам, тамаринд используется в

Аюрведе для лечения болезней пищеварительного тракта. Напиток из мякоти снижает жажду и снимает лихорадку при малярии. Тамаринд широко применяется в медицине, благодаря наличию во фрукте витамина А, органических кислот, включая винную, лимонную и молочную кислоты. Приготовленный из коры дерева чай смягчает симптомы лихорадки, обладает вяжущими свойствами, а цветки тамаринда помогают снизить давление. Из мякоти тамаринда получают слабительные средства, а пережаренные семена спелого фрукта применяют для лечения при заражении.

Кулинарное применение:

В Индии и Индонезии мякоть плодов тамаринда используют для приготовления пряных паст и карри. Тамаринд также добавляют в острые супы и блюда из риса для придания кисловатой фруктовой нотки. Используется для приготовления соков, напитков, джемов. Незрелые стручки употребляют в пищу как свежие, так и сушеные. Сушеная мякоть стручков становится кислой и вяжущей на вкус.

Джем из тамаринда и сушеная мякоть применяются как пряность во многих экзотических блюдах, прежде всего индийской кухни. Плоды очень сочные, в виде стручков с мелкими семенами и кисло-сладкой бурой мякотью.

Для употребления выньте семена и разломите или мелко нарежьте мякоть. Кипятите кусочки мякоти в течение 10 мин. в небольшом объеме воды, пока они не размягчатся и не распадутся (250 мл. воды на 225 г тамаринда). Затем с помощью сита выжмите из мякоти как можно больше жидкости. Оставшуюся мякоть выбросьте, а жидкость используйте в качестве приправы.

ТИМЬЯН, thyme

Thymus vulgaris. Labiatae. Тимьян обыкновенный. Губоцветные

Тимьян обыкновенный часто путают с чабрецом, или тимьяном ползучим.

Используемая часть: листья

Энергетика: острый/согревающая/острый

ВК-П+

Системы: дыхательная, иммунная, пищеварительная, нервная

Действие: спазмолитическое, ветрогонное, антибиотическое, антисептическое, стимулирующее, тонизирующее, антидепрессант, обезболивающее, вызывающее покраснение кожи, дезинфицирующее, антивирусное

Показания: физическая и психическая слабость, неврастения, стафилококковая инфекция, простуды, бронхит, грипп, синусит, задержка менструаций, микоз, нарушения обмена веществ, ожоги, раны, анемия, болезненность, угри, дерматит, цистит, бессонница, целлюлит, ревматизм

Предостережения: не употреблять при эпилепсии, гипертиреозе, повышенном артериальном давлении и в период беременности

Препараты: настой, порошок

Кулинарное применение:

Тимьян обыкновенный обладает приятным сильным ароматом и острым пряным горьковатым вкусом. В кулинарии в качестве пряности используют его листья. Очень хорошо он действует на вкус и запах овощных блюд, особенно из картофеля и капусты. Свежие и сушеные листья, молодые побеги всех видов тимьяна используют подобно майорану в блюдах из гороха и фасоли. Тимьян - одна из главных ароматических трав французской кухни и обязательно включается в "букет гарни" и "травы Прованса". Листья и молодые побеги тимьяна употребляют как салат и для засолки огурцов. Они служат для отдушки уксуса, коктейлей, чая.

Тимьян полностью раскрывает свой аромат при длительной тепловой обработке, поэтому его кладут в самом начале приготовления.

ТМИН, caraway

Garum carvi. Umbelliferae. Тмин обыкновенный. Зонтичные

Используемая часть: плоды (семена)

Энергетика: острый/согревающая/острый
КВ-П+

Ткани: кожа волосистой части

Системы: пищеварительная

Действие: ветрогонное, стимулирующее, спазмолитическое

Показания: несварение, кишечные газы, колики, нервные заболевания, скопление токсинов и жидкостей

Предостережения: высокая Питта

Препараты: настой, отвар

Применение в народной медицине:

Народная медицина использует отвары тмина при расстройстве желудка, нарушениях менструального цикла, хронических холециститах, гепатитах, бронхитах, астме, простудах, коликах, как дезинфицирующее, антисептическое, кровоочистительное, подавляющее микрофлору и стимулирующее лактацию средства. Чай из тмина (1 ч.л. на стакан кипятка) улучшает **аппетит, настроение и пищеварение, повышает общий тонус организма и работоспособность**. При желудочных расстройствах и болях он не только обезболивает, но и успокаивает. Детям его дают при вздутии живота.

Из семян тмина получают тминное масло, которое добавляют в некоторые зубные пасты. **Для свежести дыхания** полость рта также полощут водой с добавлением 1 капли масла на 1 стакан или отваром из семян тмина. При **ларингитах** также полощут горло отваром из тмина.

Отвары из тмина уменьшают **головную и ушную боль, снимают головокружение, улучшают кровообращение, уменьшают головкружение**. Делается такой отвар:

1 ст. ложку семян тмина заливают 2 стаканами воды, доводят до кипения, накрывают крышкой и, убавив огонь, кипятят на медленном огне 5-7 минут. Настаивают минут 15. Остужают, процеживают и принимают по 1/3 стакана 3-4 раза в день минут за 15-20 до еды.

При **нарушении обмена веществ, опухолях, глазных болезнях и неврозах** делают такой настой:

1 ч. ложку семян тмина заливают в термосе 1 стаканом кипятка, настаивают часа 2-3, процеживают, доливают кипячёной водой до первоначального объёма жидкости и принимают по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Для улучшения памяти пьют настой из тмина с добавлением мёда. А для избавления от лени настой смешивают с апельсиновым соком в пропорции 1:1.

При **зубной боли** семена тмина нагревают на сковороде, ссыпают в мешочек и прикладывают к больному месту через щёку или губу.

Народная косметология рекомендует умываться отваром тмина людям с жирной кожей, расширенными порами, склонностью к угрям и прыщам. 1 чайную ложку тмина заваривают стаканом кипятка, настаивают минут 40, процеживают и после умывания смачивают кожу лица отваром при помощи ватного тампона. Жидкость должна высохнуть на лице. Умыться можно через полчаса или через час.

При жирной себорее и перхоти отвар тмина втирают в корни волос, а после мытья головы ополаскивают им волосы. Смывать отвар с волос не нужно.

Кулинарное применение:

Тмин - замечательная пряность. Он обладает терпким, островатым вкусом и запахом. Благодаря устойчивому аромату тмин хорошо использовать в пряных композициях.

В качестве пряности в кулинарии используют листья, корни и семена тмина обыкновенного, которые вводят как в целом, так и в молотом виде.

В свежем виде листья тмина обыкновенного кладут в салаты, творог, масло. Семена тмина кладут для ароматизации и улучшения вкуса в супы, соусы, сушёный тмин является прекрасной добавкой к овощным блюдам. Семена этой пряности широко применяют в маринадах, предназначенных для засолки томатов и огурцов, при квашении капусты.

Тмин добавляют при выпечке хлеба (особенно черного), булочек, кексов, коврижек, пирогов, тортов и т.д.

УКРОП, dill

Anethum graveolens. Labiatae. Укроп пахучий. Зонтичные

Используемая часть: трава, семена - согревают

Энергетика: острый, горький/охлаждающая/острый
ПК-Во

Ткани: кровь, жир

Системы: пищеварительная

Действие: ветрогонное, улучшающее обмен веществ, отхаркивающее, антиспазматическое

Показания: вздутие кишечника, паразитарные болезни, икота, колики

Предостережения: большие дозы укропа понижают кровяное давление, поэтому у человека, потребляющего много и часто укроп, может возникнуть гипотоническое состояние, проявляющееся в виде обморока, затемнения перед глазами, временного ухудшения зрения, общего упадка сил

Препараты: настой, отвар, порошок

Применение в народной медицине:

Растение возбуждает аппетит, **усиливает пищеварительную деятельность желудка и кишечника, гонит газы, усиливает выделение мочи и также как послабляющее средство.** Для этого одна чайная ложка измельченных плодов (семян) заливается 1 стаканом кипятка, настаивает 2 - 3 часа. Принимать теплым по 1/2 стакана перед едой. Этот настой также применяется при различного рода **коликах и судорогах.**

2 чайные ложки измельченных семян укропа настаивать 10 мин. в 400 мл кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды при **метеоризме.**

Укроп также возбуждает деятельность утомленного сердца, расширяет кровеносные сосуды, понижает артериальное давление и расширяет коронарные сосуды.

Настой обладает успокаивающим эффектом при **неврозах, спазмах мускулатуры брюшной полости, коликах** и сопровождающих их судорог. Для этого 1 столовую ложку семян и травы укропа кипятить 10 минут на маленьком огне в 200 мл воды, процедить и в теплом виде давать больному.

Кулинарное применение:

Традиционное применение укропа - в салаты, супы, а также при заправке огурцов и помидоров - ограничено летним временем. Он улучшает вкусовые качества пищи, внешний вид, возбуждает аппетит, стимулирует секрецию пищеварительных желез.

Свежей и сушеной зеленью укропа приправляют первые и вторые блюда и украшают их. Он обогащает рацион витаминами, особенно витамином С, укроп можно употреблять по сравнению с другими пря-

ностями больше, его следует закладывать в горячее блюдо в момент готовности, когда кастрюля снимается с огня. Укроп влияет на снижение соли в блюде, препятствует перенасыщению организма солями.

Свежие листья укропа применяются в салатах, супах, соусах, подливах, овощных и грибных блюдах. При изготовлении различных консервированных овощей и в соленьях используется все растение укропа в период цветения. Плоды используются в кондитерских изделиях, для ароматизации чая, уксуса, маринадов.

Великолепен молодой картофель, посыпанный укропом, хороша и отварная фасоль с укропом. Укроп настолько ароматная пряность, что очень избирательно сочетается с другими.

Поскольку при длительной тепловой обработке зеленый укроп теряет свой аромат, его кладут за 1 - 2 мин. до готовности или в уже готовые блюда.

ФЕНХЕЛЬ, fennel

Foeniculum vulgare. Umbelliferae. Фенхель обыкновенный. Зонтичные

Используемая часть: семена (плоды)

Энергетика: сладкий, острый/охлаждающая (слегка)/сладкий
ВКП =

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг

Системы: пищеварительная, нервная, мочевыделительная

Действие: ветрогонное, мочегонное, противоспазматическое, стимулирующее, тонизирующее женский организм

Показания: несварение, слабость Агни, боль в брюшной полости, спазмы или газы, жжение или затруднение при мочеиспускании, колики у детей, простуды, абсцессы, предменструальный синдром, скудные и нерегулярные менструации, стресс, нервозность, злоупотребление алкоголем и никотином, похмелье

Предостережения: нет. Фенхель полезен людям любой конституции

Препараты: настой, порошок

Семена фенхеля - одна из лучших специй для пищеварения, усиления Агни без возбуждения Питты, для прекращения спазмов и устранения скопления газов. Их можно принимать по одной ч.л. после еды в поджаренном виде, отдельно или с каменной солью. Фенхель идеально сочетается по вкусу и охлаждающему действию с тмином и кориандром. Чай из этих семян (в любом сочетании) - отличный тоник для слабого или больного желудка, особенно у детей и пожилых людей. Аромат фенхеля оказывает успокаивающее действие на нервы и ум, приводя интеллект в состояние сосредоточенности и внимания. При расстройствах мочевыделительной системы хорошо сочетается с кориандром. Фенхель можно использовать при слабости пищеварения в тех случаях, когда горячие специи и различные виды перца мо-

гут оказать чрезмерное согревающее или стимулирующее действие.

Фенхель **увеличивает лактацию** у кормящих матерей

В Индии и США плоды фенхеля используют при **заболевании гриппом** - настой фенхеля (3-5 грамм на стакан кипятка) помогает очистить легкие и дыхательные пути от слизи.

Фенхель - очень эффективное терапевтическое средство для больных раком после радиоактивного облучения или химиотерапии.

Три грамма семян, поджаренных на сухой сковороде, **снимают боль при мочеиспускании и нормализуют функцию мочевого пузыря**.

Клизма из 7 г фенхеля, заваренных в стакане кипяченой воды, вылечит вашего ребенка от **скопления газов и колик в животе**.

При **острых простудных заболеваниях, кашле и заложенности верхних дыхательных путей** попробуйте жевать 2-3 раза в день слегка поджаренный молотый фенхель, добавив немного натурального сахара.

При **отеках** попробуйте дважды в день пить настой из ч.л. семян фенхеля на стакан кипятка.

Лечебный чай из фенхеля и имбиря: Вскипятите 1 чашку воды. Добавьте щепотку молотого имбиря (или 1 большой ломтик сухого имбиря) и чуть больше половины чайной ложки семян фенхеля, 1 ч.л. меда. Настаивайте 2-3 минуты. Пейте до или во время еды.

Кулинарное применение:

Как приправу используют семена фенхеля, но молодые побеги, листья, черешки и корни так же съедобны.

Плоды фенхеля кладут при выпечке печенья, пирогов и пудингов. По праву пользуется популярностью для приготовления соусов (например, майонеза), супов, а иногда и компотов.

Плоды фенхеля содержат 12-18 % жирного масла, которое применяют как заменитель масла какао. Они входят в состав пряных смесей карри. Их употребляют для отдушки чая, при выпечке некоторых сортов хлеба. Листья и семена фенхеля обладают сладковато-пряным вкусом, приятным запахом, сочетающим аромат укропа и аниса.

В качестве пряности фенхель употребляют в национальной кухне Румынии, Венгрии, Франции, Испании, Италии, Китая, Индии. Свежие листья кладут в салаты (сладкие и кисло-сладкие фруктовые), ими заправляют пюреобразные овощные супы. Стебли растения употребляют при солении огурцов. Также стебли слегка бланшируют и едят полусырыми или употребляют в салаты и овощные гарниры. Идут в пищу и корни: их отваривают, а затем натирают на терке. Листья фенхеля лучше использовать свежими, так как они мало пригодны для сушки.

При составлении ароматических "букетов" для отдушки продуктов фенхель вместе с другими пряностями кладут в марлевый мешочек,

который опускают в кипящую воду, а затем вынимают. Норма закладки семян в маринады, соленья, соусы - 1-2 г на 1 л воды.

Плоды фенхеля используют в хлебопечении, иногда ими посыпают булочки и печенье. В качестве приправы фенхель великолепно подходит к блюдам из овощей, является хорошей специей для соусов и маринадов.

ХРЕН, horseradish

Armoracia rusticana, Cochlearia armoracia. Cruciferae

Хрен деревенский, Хрен дикий. Крестоцветные

Используемая часть: корни

Энергетика: острый/согревающая/острый
ПВ+К-

Системы: пищеварительная, кровеносная

Действие: стимулирующее, согревающее, поддерживает обмен веществ и циркуляцию крови, устраняет токсины, укрепляет иммунную систему, улучшает *Агни*

Показания: при хроническом ревматизме, малокровии, бронхиальной астме, цинге, брюшной водянке, чахотке, задержке менструаций и болезнях дыхательных органов

Предостережения: при повышенной кислотности, равно как при других воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при болезнях печени и почек употребление хрена нежелательно не только с лечебными, но и с пищевыми целями. Предостережения: высокое давление

Препараты: настой, свежий сок

Хрен усиливает выделение соляной кислоты желудочными железами, поэтому хреном лечат гастриты с пониженной кислотностью желудочного сока.

При пояснично-крестцовом радикулите, плеврите, воспалении легких свежую натертую кашицу хрена намазывают на ткань и прикладывают к больному месту наподобие горчичника. Для профилактики простудных заболеваний делают припарки к стопам и голеням. Разбавленный сок хрена с сахаром или медом употребляют для полоскания полости рта и горла при воспалительных процессах и ангинах.

За счет баланса *Капха*-доши успешно применяется при респираторных заболеваниях, образовании камней в мочевом пузыре, способствуют отхаркиванию при влажном кашле.

Корни хрена возбуждают аппетит, усиливают деятельность желудка и кишечника, улучшают пищеварение, увеличивают выделение мочи, улучшают кровообращение, успокаивают различные боли, убивают и разрушают многие виды бактерий и обладают противогрибковым и раздражающим кожу действием.

ЦИКОРИЙ, chicory

Cichorium intybus. Compositae

Цикорий обыкновенный. Сложноцветные

Используемая часть: корень

Энергетика: горький/охлаждающая/острый

ПК-В+

Действие: улучшающее обмен веществ, мочегонное, противохолера-
дочное

Предостережения: язвенная болезнь желудка

Препараты: отвар, настой, порошок

Растение цикория содержит минеральные вещества - калий, натрий, марганец, кальций, железо, фосфор.

В народной медицине часто используют противомикробные и вяжущие свойства цикория. Отвары и настоики из корней усиливают аппетит, улучшают пищеварение, успокаивают нервную систему, помогают работе сердца. В народной медицине цикорий применяют при болезнях печени, селезенки, почек. Цикорий обладает общеукрепляющими свойствами. При экземе, опухлях и застарелых ранах применяют обтирания спиртовой настойкой или обмывания остуженным отваром корня цикория.

Цикорий является прекрасным заменителем кофе. Однако цикорий не просто заменяет кофе, но и в большей степени обогащает его целебными свойствами. Ведь обогащенный им напиток способствует лучшему движению крови, растворяет и выводит желчные камни, придает человеку бодрость по утрам, а ночью помогает избавиться от бессонницы.

Корень цикория обладает вяжущим, сахаропонижающим свойствами. Препараты из соцветий дикорастущего цикория действуют успокаивающе на центральную нервную систему, усиливают деятельность сердца, увеличивают амплитуду и замедляют ритм сердца. Цикорий благоприятно действует при лечении сахарного диабета.

Настой цикория готовят следующим образом: на столовую ложку измельченных корней берут 0,5 л воды и принимают по полстакана 3-4 раза в день до еды. Настой рекомендуют при заболеваниях печени, особенно в период выздоровления после вирусного гепатита. Настой корня цикория обладает диетическими свойствами, поэтому и рекомендуется при избыточной массе тела и других расстройствах обмена веществ и желудочно-кишечного тракта.

Цикорий **стимулирует желчеобразование, расслабляет гладкие мышцы:** 2 ст. ложки измельченных корней цикория залить 2 стаканами воды и кипятить 30 мин., настаивать 30 мин., процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

В качестве наружного средства настой цикория (2 чайные ложки

измельченного корня на 200 мл кипятка) применяется при лечении **экземы, фурункулеза, псориаза, атонического дерматита**. При этих заболеваниях назначают фитоаппликации на 20-30 мин. ежедневно в течение 3-5 дней до уменьшения воспаления или до подсушивания мокнущей поверхности.

Сок цикория, моркови, петрушки, сельдерея питает мышечную систему глаз, что дает удивительные результаты восстановления дефектов зрения. 200-250 мл смеси ежедневно **восстанавливает зрение** до нормального за несколько дней или недель, отпадает необходимость носить очки.

Применяется **при увеличении селезенки** как укрепляющее, успокаивающее, обезболивающее и **ликвидирующее опухоль** средство: 2 г корня цикория залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30-40 мин., процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день. Можно применять экстракт цикория, который продается в магазине: 1/4 - 1/3 ч. ложки на 1 стакан кипятка, размешать и пить как чай с медом или сахаром.

Кулинарное применение:

Корни цикория используются в салатах (со сладким перцем, огурцами и луком), винегретах (с солеными огурцами, зеленым горошком, морковью, луком). Цикорий, тушенный в растительном или сливочном масле, с масляным соусом употребляют как гарнир к картофелю; в любом виде он придает пище особо пикантный вкус. Из молодых стеблей и листьев готовят вкусное пюре. Корневища цикория, выращенные в культуре, используются для приготовления заменителей кофе.

Листья салатного цикория с большим содержанием аскорбиновой кислоты, каротина, инулина используются для приготовления салатов и других овощных блюд.

ЧАБЕР (САТУРЕЯ), savory

Satureja hortensis. Labiatae. Чабер садовый. Губоцветные

Используемая часть: трава (зелень)

Энергетика: острый/согревающая/острый

КВ-П+

Системы: дыхательная, пищеварительная

Действие: стимулирующее, ветрогонное, вяжущее, потогонное, антибактериальное, противогрибковое, противопаразитическое, антивирусное, улучшает пищеварение, отхаркивающее

Показания: при нервных болезнях, диабете, заболеваниях печени и почек, гастралгия, кашель

Предостережения: не применять при гипертонической болезни, при беременности.

Препараты: настой, отвар, порошок, свежий сок

В народной медицине используют в составе травяных сборов от метеоризма, диареи, при спазмах желудка и кишечника. Сок чабера успокаивает боль от пчелиных укусов и уменьшает отек. Заварка душистого растения снижает боли и снимает спазмы желудка и кишечника. Рекомендуются при заболевании почек, печени, желчного пузыря, а также при диабете. Чабер - хорошее закрепляющее, противоглистное и потогонное средство. Обладая сильными бактерицидными свойствами, дезинфицирует пищу.

Чабер, употребляемый в небольших количествах, возбуждает аппетит, способствует лучшему усвоению продуктов питания, оказывает бактерицидное, противогельминтное и закрепляющее действие. Пряную траву заваривают как чай и употребляют при желудочно-кишечных расстройствах.

Настой травы чабера садового: 3 столовые ложки сухой измельченной травы на 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды при **тахикардии, головокружении, головной боли, заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, цистите, метеоризме, рините, острых респираторных инфекциях.**

Отвар чабера садового: 2 столовые ложки сухой измельченной травы на 300 мл воды, кипятить на слабом огне 2-3 минуты, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день до еды при **головной боли.**

Чай из чабера: 2 чайные ложки чабера заливают 1/4 л кипящей воды, 10 минут настаивают, процеживают и пьют в теплом виде. При использовании против кашля рекомендуется подслащивать медом.

Кулинарное применение:

Использовать чабер нужно осторожно, так, чтобы его сильный горьковато-пряный вкус не доминировал над всем остальным. Аромат у чабера тоже сильный. В кулинарии используют свежие и сушеные стебли и листья, при этом их не измельчают, а используют целиком, иначе они придают блюдам горький вкус. Сушеные листья чабера являются классической пряностью для всех блюд из бобовых. Особой популярностью чабер пользуется при приготовлении блюд из зеленой и белой фасоли. Используется также для приготовления цветной и квашеной капусты, блюд из сыра, гренек и соленого печенья. Свежую зелень кладут в салаты, супы, используют при засолке помидоров, огурцов, грибов и т.д.

Чабер традиционно используют для блюд из стручковых: это классическая приправа к супу из фасоли. Им также приправляют некоторые салаты, сыры, маринады.

Нужно обязательно помнить, что чабер нельзя долго варить, так как он непременно придаст блюду горечь. Молодыми считаются листья на самой верхушке растения (у них нежный аромат), в то время

как нижние листья пахнут более интенсивно и считаются старыми.

Норма закладки чабера на одну порцию (г): сушеного-0,2-0,6, свежего - 1-3. При солении овощей норму сушеного чабера увеличивают до 1 г/л. В супы, вареные и тушеные блюда пряность закладывают за 5-10 мин. до готовности. Продукты, предназначенные для жарения или запекания, посыпают чабером перед тепловой обработкой. Некоторые современные повара считают, что от длительной тепловой обработки аромат чабера слабеет и его лучше добавлять за 1 - 2 минуты до готовности. В больших дозах чабер "убьет" вкус и аромат блюда - опытные мэтры, чтобы кушанье не горчило, даже не измельчают листья, а кладут их целиком.

ЧЕРНАЯ СОЛЬ, black salt

Черная соль - это природная неочищенная соль, при этом она добывается в месторождениях, где в соли присутствуют вещества, содержащие сероводород, или подобные вещества. Польза от них такова, что они усиливают перистальтику кишечника, действуют как легкое слабительное и стимулирующее для кишечника. Также из-за богатого природного состава черная соль на вкус менее солена и более полезна. По свойствам она подобна соевому соусу - богата веществами, которые действуют в организме подобно ферментам, улучшают пищеварение.

Хотя черная соль и называется черной, она имеет красновато-бурый цвет благодаря тому, что в ней содержится некоторое количество минералов и железа. Как и белая соль, она продается прессованной и молотой, и хранить ее лучше в сухом прохладном месте. Эта соль не может заменить морскую или столовую соль, так как имеет специфический резкий запах (он напоминает запах сваренного вкрутую яичного желтка). Видимо из-за наличия в ней небольшого количества сероводорода. Содержание NaCl у нее ниже, чем в обычной поваренной соли. В этой связи черная соль более безопасна по сравнению с поваренной с точки зрения отложения ее в суставах. Она является главным ингредиентом в популярной индийской приправе Чат масала (приправа для салата), которую добавляют в фруктовые салаты и в поджаренные орехи.

Черная соль содержит йод, калий, серу, железо и другие микроэлементы. Добавляется абсолютно во все готовые блюда, куда кладется обычная соль, так как при термической обработке черная соль теряет свои свойства и запах. Она хорошо подходит к салатам из разных овощей и пряных трав, к салатам из творога и бутербродам. Черная соль в обычных дозах не вызывает удержания в организме воды, как это делают другие виды соли.

В Индии этот минерал входит в "домашнюю аптечку". Согласно

Аюрведе - древней медицинской науке - черная соль содержит элементы воды и огня, способствует нормальному функционированию пищеварительной системы и ясности интеллекта.

ЧЕШОК, garlic

Allium sativum. Liliaceae. Чеснок посевной. Лилейные

Используемая часть: корневище

Энергетика: все вкусы, кроме кислого, в основном острый/согревающая/острый

КВ-П+

Ткани и системы: все ткани и системы - пищеварительная, дыхательная, нервная, репродуктивная, кровеносная

Действие: стимулирующее, ветрогонное, отхаркивающее, улучшающее обмен веществ, спазматическое, дезинфицирующее, омолаживающее, афродизиак

Показания: простуды, кашель, астма, гипертония, повышение холестерина, атеросклероз, сердцебиение, кожные заболевания, паразитарные заболевания, проблемы с суставами, ревматизм, геморрой, отеки, импотенция

Предостережения: повышенная кислотность, токсический жар в крови, высокая Питта. Особенно следует соблюдать осторожность лицам, страдающим нарушением сердечной деятельности

Препараты: настой (не кипятить), порошок (от 100 до 500 мг), сок, лекарственное масло

Чеснок обладает сильными омолаживающими свойствами. Он служит расаяной для *Ваты* и, в меньшей степени, для *Капхи*, а также для костной и нервной тканей. Это сильно детоксицирующее средство, эффективное при хронических и периодических (*Вата*) лихорадках. Очищает кровь и лимфу от *Амы* и *Капхи*, однако из-за согревающего действия может раздражать кровь, вызывать или усиливать кровотечения.

Природа чеснока тамастична. Он может притуплять ум или делать его "приземленным". Чеснок повышает количество семени, но одновременно действует раздражающе на репродуктивные органы. Поэтому, будучи хорошим лекарственным средством, чеснок не очень подходит для повседневного рациона тем, кто практикует йогу.

При **болях в ухе** попробуйте чесночное масло, приготовив его: потушите в 1 чайной ложке кунжутного масла четверть зубца чеснока. Лучше использовать металлическую ложку с длинной ручкой. Затем процедите, охладите и перед сном закапайте в ухо три капли.

Для **уменьшения болей в области увеличенной селезенки**, а также ее размеров смешайте 1/2 ч.л. молотого сухого чеснока, столько же *харитаки* и четверть ч.л. *пипали*. Принимайте на ночь с теплой

водой. Или попробуйте смесь из одного нарезанного зубчика чеснока, щепотки пиппали, двух щепоток харитаки и столовой ложки алоэ. Принимайте это лекарство 2-3 раза в день.

При **хроническом расстройстве пищеварения** перед обедом и ужином принимайте смесь 1/4 ч.л. чесночного порошка, 1/2 трикату и щепотку каменной соли. Или нарежьте дольку чеснока, добавьте четверть ч.л. кумина, щепотку каменной соли, щепотку трикату и ч.л. лимонного сока. Принимайте перед едой. Чеснок полезен при **ожирении, артритах, высоком уровне холестерина и хроническом кашле**. В этих случаях перед едой съешьте дольку мелко нарезанного чеснока с 1/2 ч.л. натертого корня имбиря и 1/2 ч.л. лаймового (лимонного) сока.

При **хроническом кашле** 2 раза в день принимайте смесь из четырех частей порошка из чеснока и одной части трикату с добавлением меда.

Чесночное молоко: смешайте вместе 1 стакан молока, четверть стакана воды и 1 нарезанный зубчик чеснока. Уваривайте при слабом кипении, пока не останется 1 стакан жидкости. Принимайте перед сном, это сделает **сон крепким**, а также поможет при **артритах**. Это средство также является афродитиком, то есть возбуждает половое влечение.

Кулинарное применение:

В кулинарии чеснок используют в качестве пряного овоща для салатов, первых и вторых блюд, маринадов и солений. Чтобы получить приятный, мягкий аромат чеснока, не следует допускать сильного и длительного нагревания его. Мелко нарезанный чеснок рекомендуется класть в пищу за 3-4 минуты до подачи блюда к столу, когда огонь уже выключен, но пища ещё в кастрюле.

Не покупайте чеснок, у которого есть хотя бы намек на зеленый проросток, - он придаст вашему блюду горечь.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, sage

Salvia officinalis. Labiatae. Шалфей лекарственный. Губоцветные

Используемая часть: трава

Энергетика: острый, горький, вяжущий/согревающая (слегка)/острый

КВ-П+(в избытке)

Ткани: плазма, кровь, нервная ткань, кожа

Системы и органы: иммунная и эндокринная; почки, сердце

Действие: потогонное, отхаркивающее, укрепляющее нервы, вяжущее, улучшающее обмен веществ, мочегонное, ветрогонное, противоспазматическое, повышающее давление, регулирующее месячный цикл, антидепрессант

Показания: простуды, грипп, боли в горле, ларингит, увеличение лим-

фатических узлов, ночное потение, сперматорея, выпадение волос, дисфункция нервной системы, дерматит, перхоть, нарушения обмена веществ, анемия, желтуха, пониженное артериальное давление, бесплодие, инфекционные заболевания десен

Предостережения: высокая *Вата* (чрезмерная сухость); период кормления грудью, в больших дозах токсичен

Препараты: настой (горячий или холодный), порошок (от 150 до 500 мг)

Шалфей лекарственный значительно уменьшает чрезмерную секрецию в организме: прекращает потоотделение, особенно при ночных потениях, иссушает излишнюю слизь в носу и легких, уменьшает избыточное слюноотделение. Он подавляет лактацию и сдерживает выделение спермы. Шалфей подсушивает раны и язвы, останавливает кровотечение. В этом качестве он прежде всего хорош для снижения высокого уровня *Капхи*. Принимаемый в горячем виде, служит потогонным и отхаркивающим средством, показанным при *Капха* - и *Вата* - конституции. В холодном же виде действует как вяжущее и мочегонное и предпочтителен для *Питты*.

Для воздействия на нервную систему, на мозг, а также для улучшения роста волос его хорошо сочетать с брами или брингараджем. Шалфей обладает особым свойством очищать ум от эмоциональных нагромождений, вызывать состояние покоя и ясности, уменьшать чрезмерное желание и страсть. Специфическим свойством шалфея является его способность успокаивать сердце.

Шалфеем хорошо полоскать больное горло и промывать кровоточащие раны.

Кулинарное применение:

В кулинарии используются только листья шалфея, у которых своеобразный горьковатый пряно-вяжущий вкус. Запах свежих листьев довольно сильный, добавляют их в небольшом количестве, чтобы не заглушить другие ароматы и вкусы.

Шалфей кладут в салаты, овощные блюда, маринады и соусы из трав. Чаще шалфеем применяют в сушеном виде. Листья и веточки измельчают в порошок перед употреблением.

ШАФРАН, saffron

Crocus sativus. Iridaceae. Крокус посевной. Ирисовые

Используемая часть: цветок (рыльца)

Энергетика: сладкий, острый, горький/ охлаждающая/сладкий
ВКП =

Ткани: плазма, кровь, нервные клетки

Системы: кровеносную, пищеварительную, женскую половую, нервную

Действие: очищает кровь, усиливает половое чувство, общеукрепляющее, восстанавливающее, нормализует менструальный цикл, ветрогонное, болеутоляющее

Показания: болезни половой системы: импотенция, бесплодие, боли в период менструации, нарушения менструального цикла. Болезни нервной системы: истерические спазмы, депрессии, невралгии. Болезни печени и сердца: анемия, увеличенная печень, нарушение функции селезенки и желчного пузыря. Болезни дыхательной системы: кашель, астма, люмбаго, ревматизм и хронический понос

Предостережения: беременность, в больших дозах обладает наркотическим действием

Препараты: настой, порошок (от 100 до 200 мг), в молоке (до 10-12 гилок). Использовать в очень маленьких дозах

Согласно Аюрведе шафран полезен всем без исключения. Он обладает тонизирующим свойством и питает все клетки организма, главным образом - кровь.

Шафран очищает почки и мочевой пузырь, разглаживает кожу и улучшает цвет лица, укрепляет сердце и нервную систему, и помогает при мигренях и язве желудка.

Он укрепляет печень, грудь и органы дыхания, создает веселое, радостное настроение. Шафран с медом применяют внутрь для раздробления камней в почках и мочевом пузыре.

Шафран является великолепным стимулирующим обмен веществ средством, обогащающим все ткани тела, в особенности кровь. Он также излечивает и укрепляет сердце и питает женские детородные органы. При **половой слабости** пейте стакан горячего молока со щепоткой шафрана. При **геморрое** принимайте 2 раза в день щепотку шафрана, 1/4 ч.л. трипхалы и столовую ложку геля алоэ. Чтобы **ослабить некоторые из симптомов астмы и кашля**, смешайте щепотку шафрана, 1/2 ч.л. трикату и чайную ложку меда и принимайте эту смесь 2-3 раза в день. При **учащенном сердцебиении и боли в грудной клетке** вскипятите по полстакана молока и воды вместе, добавив 2 щепотки шафрана и 1/2 ч.л. арджуны. Принимайте 2-3 раза в день.

Кулинарное применение:

Шафран обладает сильным своеобразным ароматом, горьковато-пряным вкусом. На Ближнем Востоке и в Южной Европе добавляют в блюда из риса, прозрачные супы (главным образом из-за красивого цвета), а также для приготовления блюд цветной капусты. Шафран используется в качестве приправы к рису, соусам и супам, как правило, в средиземноморской кухне.

Тонкий аромат шафрана и его способность окрашивать блюда в красивый желто-золотистый цвет применяются в кондитерском тесте

(кексы, куличи), в пловых (для подкрашивания риса). Главным образом шафран используют в кондитерском производстве, добавляя в печенье, кексы, булочки, сладкие подливки и кремы. За рубежом им также подкрашивают сливочное масло, сыры. В некоторых странах растение кладут в чай и кофе. Стоит добавить малую щепку шафрана в блюдо, как оно приобретет мягкий золотистый цвет и своеобразный запах, и лучше усваивается.

Как отличить настоящий шафран от поддельного.

При покупке шафрана надо быть осторожным - есть много любителей заработать на поддельном шафране - или на пестиках дикого шафрана - крокуса, или на резаной, крашеной и слегка ароматизированной бумаге.

Шафран должен быть нитевидным, длинным, пушистым и темно-шафрановым, а не оранжевым или бледным, коротким или состоящим из трех маленьких жилок.

Покупать лучше всего тычинки, а не молотый порошок шафрана. Это поможет избежать подделок.

ЭСТРАГОН (ТАРХУН), *tarragon*

Artemisia dracunculus. Compositae. Полынь эстрагон. Сложноцветные

Используемая часть: трава (листья)

Энергетика: горький, острый/согревающая/острый
КВ-П+

Ткани: нервная ткань, кожа

Системы: пищеварительная, кровеносная, иммунная

Действие: регулирующее месячный цикл, мочегонное, ветрогонное, спазмолитическое, уравнивающее вегетативную нервную систему, глистогонное, стимулирующее пищеварение, антисептическое, сердечный тоник

Показания: желудочные и кишечные спазмы, диспепсия, икота, брожение в желудке, паразитные инфекции, физическая слабость, расстройства иммунной системы, нерегулярные менструации, нарушения кровообращения, ревматизм

Противопоказания: беременность

Препараты: настой, порошок (от 100 до 250 мг)

Кулинарное применение:

Эстрагоном, как свежим, так и сушеным, приправляют самые разнообразные блюда: он хорошо дополняет многие виды соусов (щавелево-эстрагонный, лимонный, равигот, бернез и др.).

Очень вкусна тушеная морковь с эстрагоном (в данном случае эту приправу рекомендуют добавлять за несколько минут до готовности).

Если бы не было эстрагона, то не было бы и татарского соуса. Эстрагон также добавляют в овощные салаты, цветную капусту с корни-



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЦЕЛЕБНЫХ ЧАЕВ

Использование травяных чаев в качестве напитков, заменяющих кофе или черный чай, получило в последнее время широкое распространение. Однако употребление таких травяных чаев не может быть в полной мере полезным без должного учета конституции и текущего состояния организма.

Для каждой из трех конституций ниже приводится список некоторых трав, обычно используемых для приготовления чая или тонизирующих напитков. Чтобы их действие могло проявиться в полной мере, необходимо также учитывать текущее состояние организма.

Мы не собираемся рекомендовать для широкого использования напитки из всех перечисленных ниже трав. Любую траву, которую вы хотите использовать для приготовления чая, следует сначала брать в малой дозировке и затем наблюдать за отдаленными результатами, поскольку долговременное ее применение может оказаться достаточно ощутимым [8, с. 223].

КАПХА: Для *Капхи* подходит большинство травяных чаев, кроме тех, которые имеют сладкий вкус и способствуют образованию слизи (как, например, чай из солодки).

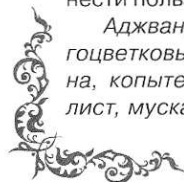
Аджван, базилик, боярышник, гвоздика, ежевика, имбирь, иссоп, кардамон, кожура апельсина, копытень, корица, крапива, люцерна, лимон, лопух, можжевельниковые ягоды, морковь, мята зеленая, мята перечная, одуванчик, петрушка, подмаренник, пупавка, ромашка, сассафрас, семена горчицы, сумах, тысячелистник, чабрец, черный перец, шалфей лекарственный, шлемник, щавель курчавый, эвкалипт, эфедра.

ПИТТА: Для *Питты* хороши многие травяные чаи, но следует избегать тех, которые имеют острый вкус и сильное согревающее воздействие.

Алтей, брами, гибискус, ежевика, жасмин, земляника, клевер, кориандр, крапива, кумин, лайм, лимон, лимонная трава, лопух, люцерна, малина, Melissa, мята зеленая, мята перечная, одуванчик, окопник, пупавка, пустырник, ромашка, сандал, солодка, фенхель, хризантема, цветки розы, цеоантус, цикорий, шафран, шлемник, щавель курчавый.

ВАТА: Для *Ваты* хороши многие виды травяного чая, однако имеющие горький и вяжущий вкус, либо холодное воздействие могут не принести пользы. Лучшее всего для *Ваты* сочетание острых и сладких трав.

Аджван, анис, базилик, боярышник, брама, гвоздика, горец многоцветковый, девясил, дудник, женьшень, кардамон, кожура апельсина, копытень, караген, корень окопника, корица, купена, лавровый лист, мускатный орех, пажитник, пальма сереноа, ремания, сассапа-



риль, сассафрас, сафлор, свежий имбирь, солодка, фенхель, чабрец, эвкалипт, эриодиктион.

ПОДСЛАЩИВАНИЕ ЧАЕВ. При Капха-конституции рекомендуется избегать всех подслащивающих веществ, за исключением меда. Для Питты, напротив, мед неблагоприятен, а все остальные подслащивающие вещества хороши. Для Ваты хороши все подслащивающие вещества, к тому же они уравнивают свойство некоторых трав усиливать Вату. Однако следует избегать рафинированного сахара, так как он чрезмерно стимулирует поджелудочную железу.

Некоторые травяные чаи (в умеренном количестве) благоприятно воздействуют на все три конституции: чай из брами, мяты зеленой, мяты перечной, ромашки, фенхеля, цветков розы, шалфея лекарственного.

В Аюрведе рекомендуется употребление теплого питья с едой, что помогает пищеварению, но не более одной чашки за трапезу. Идеальным считается, если после еды желудок заполнен на одну треть твердой пищей, на одну треть – жидкой и на одну треть пуст. Иногда во время еды или между трапезами можно выпить вкусного чая, напиток из трав, которые также имеют целебные свойства. В Аюрведе не рекомендуется употребление ледяных напитков когда бы то ни было, так как холод оказывает шоковое действие на систему пищеварения и сильно ослабляет пищеварительный огонь.

Чай с розой

Свежие или подсушенные розовые лепестки смешиваются с чаем из расчета 5-6 лепестков на 1 ложку чая. Этот чай можно хранить в плотно закрытой стеклянной банке.

Ванильный чай

В прогретый кипяток заварной чайник насыпьте черный чай, 1/3 чайной ложки ванильного сахара или 1/4 палочки ванили, залейте кипятком и настаивайте 5 минут.

Чай с апельсином и мятой

В заварной чайник насыпьте черный или зеленый чай, бросьте кожуру апельсина, порезанную на небольшие кусочки, 10-15 листьев мяты, настаивайте 10 минут. Чай налейте в чашки, добавьте небольшие дольки апельсина, сахар, украсьте листочками свежей мяты.

Чай для завтрака (Вата↓ Питта↓ Капха↓)

Стимулирует обменные процессы в организме, улучшает кровообращение, тонизирует.

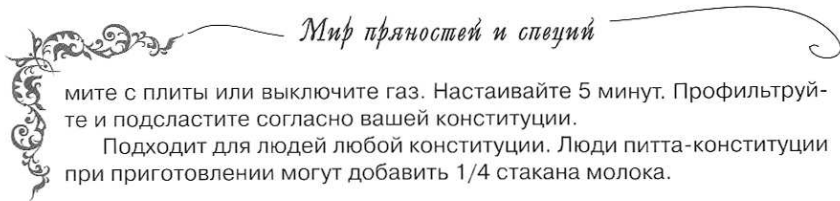
1/2 ч.л. натертого свежего имбиря

1/2 ч.л. корицы

1 щепотка кардамона

1 стакан воды

Вскипятите воду, добавьте в нее специи, закройте крышкой и сни-



мите с плиты или выключите газ. Настаивайте 5 минут. Профильтруйте и подсластите согласно вашей конституции.

Подходит для людей любой конституции. Люди питта-конституции при приготовлении могут добавить 1/4 стакана молока.

Чай для обеда (Вата↓ Питта↓ Капха↓)

Способствует пищеварению, обладает охлаждающим и успокоительным действием.

- 1/3 ч.л. семян кумина
- 1/3 ч.л. семян кориандра
- 1/3 ч.л. аниса
- 1 стакан воды

Вскипятите воду, добавьте в нее специи, закройте крышкой и снимите с плиты или выключите газ. Настаивайте 5 минут. Профильтруйте и подсластите согласно вашей конституции.

Чай для ужина (Вата↓ Питта↓ Капха↓)

Снимает нервное напряжение, способствует сну, легкое седативное.

- 1/8 ч.л. аниса
- 1/3 ч.л. корицы
- 1/3 ч.л. ромашки
- 1 стакан воды

Вскипятите воду, добавьте в нее специи, закройте крышкой и снимите с плиты или выключите газ. Настаивайте 5 минут. Профильтруйте и подсластите согласно вашей конституции.

Чай с мятой (Вата↓ Питта↓ Капха↓)

Мягкий, тонизирующий, питательный напиток с молоком. Теплые пряности балансируют охлаждающее действие мяты, поэтому чай подходит для любого типа конституции, даже при длительном употреблении. Хорошо принимать в жаркое время года.

- 1/2 ч.л. мелко нарезанного свежего имбиря
- 3 щепотки молотого сухого имбиря
- 3 щепотки молотого кардамона
- 1 палочка корицы
- 2 щепотки молотого мускатного ореха
- 1 ч.л. семян кориандра
- 1 ч.л. семян кумина
- 1/2 стакана свежих листьев мяты или 1 ст.л. сухих листьев мяты
- 3-4 целые гвоздики
- 3 стакана воды
- 1 стакан молока

Вскипятите воду и добавьте в нее травы, специи и молоко. Варите



при слабом кипении несколько минут. Профильтруйте и подавайте на стол.

Чай для людей с Вата-конституцией

(Вата↓ Питта↑ Капха↑)

Улучшает кровообращение и циркуляцию лимфатической системы, согревает, тонизирует, укрепляет нервную систему.

1/4 ч.л. натертого свежего имбиря

1/4 ч.л. молотого кардамона

1/4 ч.л. корицы

1/4 ч.л. аджвана

1 чашка воды

Вскипятите воду, добавьте специи и снимите с плиты. Дайте настояться в течение нескольких минут. Подсластите по вкусу.

Чай для людей с Питта-конституцией

(Вата↓ Питта↓ Капха↓)

Обладает охлаждающим и ветрогонным действием, рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка и т.д.).

1/4 ч.л. кумина

1/4 ч.л. кориандра

1/4 ч.л. аниса

1/4 ч.л. мелко нарезанных розовых лепестков

1/4 ч.л. нарезанной свежей кинзы

1 чашка воды

Вскипятите воду, добавьте в нее специи, закройте крышкой и снимите с плиты или выключите газ. Настаивайте 5 минут. Профильтруйте и подсластите согласно вашей конституции.

Чай для людей с Капха-конституцией

(Вата↓ Питта↓(↑) Капха↓)

Устраняет ощущение вялости и апатии, бодрит, снимает застойные явления в синуситах и носоглотке, хорошо принимать в холодное зимнее утро.

1/4 ч.л. сухого имбиря

1/3 ч.л. молотой гвоздики

1/4 ч.л. семян укропа

1/4 ч.л. семян пажитника

1 чашка воды

Вскипятите воду, добавьте в нее специи, закройте крышкой и снимите с плиты или выключите газ. Настаивайте 5 минут. Профильтруйте и подсластите согласно вашей конституции.

Чай масала (Masala Tea). Вариант 1.

Принимают при вялом пищеварении, при общей сонливости, недостатке энергии. Хорошо употреблять утром, вместо кофе, особенно зимой.

Рецепт приготовления:

Зеленый кардамон - 5 маленьких стручков

Бадьян (звездочки) – половинку

Гвоздика - 3-4 палочки

Душистый перец - 2 объемные щепотки

Имбирь - 2 см свежего (корень) или 1/4 ч.л. сухого

Мускатный орех – 1/4 ч.л.

Корица - щепоть (для запаха);

Сахар - по вкусу

Берем стакан молока, кипятим его. В горячее молоко кладем специи и сахар. Дали немного покипеть и отставили в сторону, пусть постоит минут пять. Отдельно завариваем черный чай достаточно крепко. Кипятить черный чай нельзя! (во многих рецептах именно это и рекомендуют). Объем молока и заваренного чая должен быть в соотношении 2:1 примерно. Тогда все вкусы сохраняются. Вливаем молоко в чай. Иногда ко всем вышеперечисленным специям добавляют ваниль (стручок или эссенцию), семена аниса и фенхеля.

Чай масала (Masala Tea). Вариант 2.

3 стакана воды

4 гвоздики

2 щепотки молотого мускатного ореха

2 щепотки молотой корицы

2 щепотки молотого кардамона

1/2 ст.л. корня измельченного свежего имбиря

1 ч.л. черного чая (корня одуванчика или лимонной травы)

1 стакан молока, 2 чайные ложки подсластителя на ваш вкус

Прокипятите воду со специями в течение нескольких минут. Затем добавьте чай, настаивайте минуты две, добавьте молоко, нагрейте, но не доводите до кипения. Подсластите и подавайте на стол.

Количество молока и сахара в этом рецепте можно менять с учетом типа конституции и по желанию. Конечно, большее количество молока и (или) сахара может возбудить капху.

Масала для чая В↓П↓(↑) К↓

1 ч.л. молотого имбиря

1/2 ч.л. молотой гвоздики

1/2 ч.л. молотого черного перца

1/2 ч.л. молотого кардамона

1/4 ч.л. молотого мускатного ореха

1/4 ч.л. молотой корицы
Смешайте специи вместе и при приготовлении чая берите щепотку на чашку чая.

Можно употреблять всем, но людям с питта-конституцией рекомендуется уменьшить количество черного перца и гвоздики.

Целебный чай из фенхеля, кумина и кориандра

Для успокоения нервной системы организма, выводит шлаки из организма, отличный тоник для слабого или больного желудка, особенно для детей и пожилых людей, способствует пищеварению, тоник для почек.

- 1 литр воды
- 1 ч.л. семян кориандра (целого)
- 1 ч.л. фенхеля (целого)
- 1 ч.л. семян кумина (целого)

Вскипятите воду, заварите семена. Дайте настояться в течение 10 минут, пейте после еды или на протяжении дня.

Классический рецепт имбирного чая

Обладает согревающим, стимулирующим действием. Улучшает кровообращение и циркуляцию лимфатической системы, стимулирует желудочно-кишечный тракт. Выводит из организма шлаки. Обладает сатвичной природой, способствует улучшению умственной деятельности.

- 1,2 л воды
- 3 ст. л. мелко натертого имбиря
- 6 ст. л. сахара (по вкусу)
- щепотка молотого черного перца
- 4 ст. л. лимонного или апельсинового сока
- нарубленные листья мяты (по желанию)

В закипевшую воду бросаем натертый имбирь. Добавляем и растворяем сахар. Тщательно процеживаем. Затем добавляем перец и лимонный (апельсиновый) сок. Подаем горячим!

Важно:

1. Если вы простужены и хотите использовать имбирный чай как лекарство, то кипятите воду с натертым имбирем 10 минут с открытой крышкой.

2. Если вместо свежего имбиря вы используете молотый сухой, то уменьшите его количество вдвое и кипятите на медленном огне около 20 минут.

Если вы хотите подавать его как прохладительный напиток, добавьте кубики льда. Вместо сахара можно использовать мед. Не рекомендуется добавлять мед в очень горячую воду.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОСНОВНЫХ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ

Рекомендации таблицы носят общий характер.
*в умеренных количествах **изредка допускаются

СПЕЦИИ, ПРИПРАВЫ

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
Хрен	Горчица Кетчуп, Кинза* Красные водоросли Лайм, Лимон Лук-шалот Майонез Манговые пикули Морские водоросли Пикули, Пикули из лайма Соевый соус Соль, Спраутсы* Тамари Уксус, Фукус Чатни из манго (сладкое, острое) Черный перец*, Чили*	Горчица Кетчуп, Лимон Лук-шалот, Майонез Манговые пикули Морские водоросли Перец чили, Пикули из лайма Соевый соус Соль (в избытке) Уксус, Фукус Хрен Чатни из манго (острое)	Кинза Лайм* Тамари* Чатни из манго (сладкое) Черный перец*	Кетчуп** Лайм Майонез Манговые пикули Пикули Пикули из лайма Соевый соус Соль Тамари Уксус Фукус Чатни из манго (сладкое)	Горчица (без уксуса) Кинза Лимон* Лук-шалот Перец чили Спраутсы Хрен Чатни из манго (острое) Черный перец



ТРАВЫ, ПРЯНОСТИ, ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
Базилик**	Аджван,	Аджван	Алтей, Га-	Алтей	Гаультерия,
Гибискус	Алтей	Базилик**	ультерия	Солодка**	Гвоздика
Ежевика	Апельсиновая	Боярышник	Гибискус,	Шипов-	Гибискус,
Жасмин**	кожица	Гвоздика	Ежевика	ник**	Ежевика
Женьшень	Боярышник	Женьшень	Жасмин,		Жасмин,
Йерба-мате	Гаультерия,	Имбирь	Земляника		Женьшень*
(парагвай-	Гвоздика	(сухой)	Имбирь		Земляника,
ский чай,	Земляника*	Йерба-мате	(свежий)		Имбирь
падуб)**	Имбирь (све-	(парагвай-	Кошачья		Йерба-мате
Ковыль	жий)	ский чай,	мята		(парагвай-
Корица**	Кошачья мята*	падуб)	Крапива		ский чай,
Крапива**	Лаванда	Мормонс-	Красный		падуб)
Красн.	Лимонная	кий чай	клевер		Корица,
клевер**	трава	(эфедра)	Лаванда,		Крапива
Кукурузные	Малина*	Мята	Лакрица		Красный
рыльца,	Мята болот-	болотная	Лимонная		клевер
Лопух	ная, курчавая,	Пажитник	трава		Лаванда
Люцерна**	перечная	Сассафрас	Лопух,		Лимонная
Мелисса**	Овсяная	Шалфей	Люцерна		трава
Мормонский	солома	Шиповник	Малина,		Лопух,
чай (эфедра)	Окопник,	Эвкалипт	Мелисса		Люцерна
Огуречник**	Пажитник	Ягоды мож-	Мята		Малина,
Одуванчик	Ромашка	жевательника	перечная		Мелисса
Страсто-	Сассапариль		Овсяная		Мормонский
цвет* * *	Сассафрас		солома		чай (эфедра)
Тысяче-	Солодка, Фен-		Огуречник		Мята
листник	хель		Одуванчик		курчавая
Фиалка**	Хризантема*		Окопник		Мята
Хмель**	Цветы бузины		Ромашка		перечная
Ячмень**	Цикорий*		Сассапа-		Одуванчик
	Шалфей,		риль		Пажитник,
	Шафран		Страстоцвет		Ромашка
	Шиповник		Тысяче-		Сассафрас
	Эвкалипт		листник		Сассапариль*
	Ягоды можже-		Фенхель,		Страстоцвет
	вельника		Фиалка		Тысяче-
			Хмель,		листник
			Цикорий		Цикорий
			Ячмень		Ячмень

ПРЯНОСТИ

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
Тмин	Хороши все приправы! Аджван Анис Асафетида Бадьян, Базилик Ваниль, Гвоздика Горчичное семя Имбирь Кардамон Кориандр Корица Куркума Красный перец* Лавровый лист Майоран (душица) Маковое семя Мускатный орех Мята Мята курчавая Мята перечная Орегано, Пажитник Паприка Перец гвоздичный Петрушка, Розмарин Соль Тимьян Укроп Фенхель, Чабер Черный перец Чеснок, Шафран Эстрагон	Аджван, Анис Асафетида Бадьян (звездчатый анис) Базилик (сухой) Гвоздика Горчичное семя Имбирь (сухой) Красный перец Лавровый лист Майоран (душица) Мускатный орех Мускатный цвет Орегано, Пажитник, Паприка Перец гвоздичный Пиппали Соль Тимьян Чабер Чеснок Шалфей	Апельсиновая кожа* Базилик (свежий) Ваниль* Имбирь (свежий) Кардамон* Кориандр Корица Кумин Куркума Листья маргозы* Мята Мята курчавая Мята перечная Петрушка* Тмин* Укроп Фенхель Черный перец* Шафран Эстрагон (тархун)*	Соль	Хороши все приправы! Аджван, Апельсиновая кожа Асафетида, Базилик Ваниль* Гаультерня Гвоздика Горчичное семя Имбирь Кардамон Кориандр Корица Красный перец Кумин Куркума Лавровый лист Листья маргозы Майоран Маковое семя Мускатный орех Мята Мята курчавая Мята перечная Орегано Пажитник Паприка Перец гвоздичный Петрушка Пиппали Розмарин, Тимьян(чабрец) Тмин Укроп Фенхель* Чабер Черный перец Чеснок, Шафран Эстрагон (тархун)

ТАБЛИЦА ТРАВ, ПРЯНОСТЕЙ И СПЕЦИЙ

Травы упорядочены по их названиям, принятым в книге. В скобках даются другие названия растения. Вкусы указаны в соответствие с аюрведическим делением: сладкий, соленый, острый, горький, вяжущий. Вирья - это тепловое воздействие: согревающее (солнышко ☀) или охлаждающее (снежинка ❄). Випак - это эффект после переваривания: сладкий, кислый, острый. Воздействие на доши: В (Вата), П (Питта), К (Капха), "+" увеличивает, "-" уменьшает, "0" нейтральное или смешанное действие. "ВПК=" означает, что действие уравновешено по всем трем дошам. Терапевтические свойства указаны в соответствии с понятиями западной фитотерапии.

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ Вид (род), семейство	АНГЛ. НАЗВАНИЕ Латинское название	ВКУС	ВИРЬЯ	ВИПАК	ДОШИ	ДЕЙСТВИЕ
АДЖВАН Сельдерей душистый, Зонтичные	ajwan <i>Apium</i> <i>graveolens</i> , <i>Umbelliferae</i>	острый	☀	острый	КВ-П+	стимулирующее, потогонное, противо- спазматическое
АИР Аир болотный, Аирные	sweet flag <i>Acorus cala-</i> <i>mus. Araceae</i>	острый, горький, вяжущий	☀	острый	ВК-П+	стимулирующее, омолаживающее, отхаркивающее
АМЧУР (порошок манго) Манго индийское, Анакардиевые	mango powder <i>Mangifera</i> <i>indica Linn</i>	вяжущий, кислый	❄	острый	ВП+К0	вяжущее, стимулирующий тоник
АНИС Анис обыкновенный, Зонтичные	anise <i>Anisum</i> <i>vulgare</i> , <i>Umbelliferae</i>	острый	☀	острый	КВ-П+	стимулирующее, молокогонное, отхаркивающее
АСАФЕТИДА Ферула пахучая, Зонтичные	asafoetida <i>Ferula asa-</i> <i>foetida, U.</i>	острый	☀	острый	ВК-П+	стимулирующее, противоспазма- тическое, проти- воглистное
БАДЬЯН Бадьян звездчатый, Бадьяновые	star anis <i>Allicium verum</i> , <i>Illiciaceae</i>	острый	☀	острый	ВК-П+	стимулирующее, ветрогонное
БАЗИЛИК Базилик, Губоцветные	basil <i>Ocimum spp.</i> , <i>Labiatae</i>	острый	☀	острый	КВ-П+	потогонное, жаропонижаю- щее

БАРБАРИС (корень) Барбарис, Барбарисовые	barberry <i>Berberis</i> spp., <i>Berberidaceae</i>	горький, вяжущий	☼	острый	ПК-В+	горький тоник, улучшающее обмен веществ
ВАНИЛЬ Ваниль плосколистная, Орхидные	vanilla <i>Vanilla</i> <i>planifolia</i> , <i>Orchidaceae</i>	горький, сладкий	☼	сладкий	ВП-К+	тонизирующее, успокаивающее
ГАЛГАНТ НАСТОЯЩИЙ Галгант настоящий. Имбирные	lesser galangale <i>Alpinia</i> <i>Galanga</i> , <i>Zingiberaceae</i>	острый	☼	острый	ВП-К+	стимулирующее, потогонное, противоревматическое
ГВОЗДИКА Гвоздичное дерево, Миртовые	cloves <i>Caryophyllus</i> <i>aromaticus</i> , <i>Myrtaceae</i>	острый	☼	острый	КВ-П+	стимулирующее, ветрогонное, афродитик, отхаркивающее
ИМБИРЬ Имбирь лекарственный. Имбирные	ginger <i>Zingiber</i> <i>officinale</i> , <i>Zin-</i> <i>giberaceae</i>	острый, сладкий	☼	сладкий	ВК-П+	стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное
ИССОП Иссоп лекарственный, Губоцветные	hyssop <i>Hyssopus</i> <i>officinalis</i> , <i>Labiatae</i>	острый, горький	☼	острый	КВ-П+	потогонное, мочегонное, ветрогонное, противоглистное
КАЛИНДЖИ Чернушка посевная, Лютиковые	fennel flower <i>Nigella sativum</i> , <i>Ranunculaceae</i>	острый, сладкий	☼	острый	ВК-П+	мочегонное, антибактериальное, месячногонное
КАМФОРА Кориичник камфорный, Камфорный лавр, Лавровые	camphor <i>Cinnamomum</i> <i>camphora</i> , <i>Lauraceae</i>	острый, горький	☼	острый	КВ-П+	отхаркивающее, стимулирующее, противоспазматическое
КАРДАМОН семена Кардамон настоящий, Имбирные	cardomom <i>Elettaria car-</i> <i>damomum</i> , <i>Zingiberaceae</i>	острый, сладкий	☼	острый	ВК-П+	стимулирующее, ветрогонное, отхаркивающее
КИНЗА Кориандр посевой (зелень), Зонтичные	coriader <i>Coriandrum</i> <i>sativum</i> , <i>Umbelliferae</i>	горький, острый	✳	острый	ПК-Во	улучшающее обмен веществ, ветрогонное, мочегонное
КОРИАНДР Кориандр посев- ной (семена), Зонтичные	coriader <i>Coriandrum</i> <i>sativum</i> , <i>Umbelliferae</i>	горький, острый	✳	острый	ВПК=	улучшающее обмен веществ, потогонное, ветрогонное
КОРИЦА Кориичник цейлонский, Лавровые	cinnamon <i>Cinnamotum</i> <i>ceylanicum</i> , <i>Lauraceae</i>	острый, сладкий, вяжущий	☼	сладкий	ВК-П+	стимулирующее, потогонное, улучшающее обмен веществ

КРЕСС-САЛАТ Кресс-салат, Капустные	cress <i>Lepidium sativum</i> L., <i>Brassicaceae</i>	острый	☼	острый	КВ-П+	диуретик, отхаркивающее, улучшает пищеварение
КУМИН (ЗИРА) Кмин тминовый, Зонтичные	cumin <i>Cuminum cyminum</i> , <i>Umbelliferae</i>	острый, горький	✳	острый	ВКП=	ветрогонное, улучшающее обмен веществ, стимулирующее
КУНЖУТ Кунжут индийский, Кунжутные	sesame seeds <i>Sesamum indicum</i> , <i>Pedaliaceae</i>	сладкий	☼	сладкий	В-ПК+	питательный тоник, смягчающее, омолаживающее
КУРКУМА Куркума длинная, Имбирные	turmeric <i>Curkuma longa</i> , <i>Zingiberaceae</i>	острый, горький, вяжущий	☼	острый	КВ-П+	стимулирующее, заживляющее, антибактериальное
КЭРОБ Стручки рожкового дерева. Бобовые	carob tree <i>Cepatonia siliqua</i> . <i>Leguminosae</i>	сладкий, вяжущий	☼	сладкий	КВП=	питательное, болеутоляющее, успокоительное
ЛАВАНДА Лаванда, Губоцветные	lavender <i>Lavandula spp.</i> , <i>Labiatae</i>	острый	✳	острый	ПК-Во	ветрогонное, мочегонное, противоспазматическое
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ Лавр благородный, Лавровые	bay leaf <i>Laurus nobilis.</i> , <i>Lauraceae</i>	острый	☼	острый	П+ВК-	ветрогонное, стимулирующее, отхаркивающее
ЛИМОННАЯ ТРАВА Сорго лимонное, Злаковые	lemon grass <i>Cymbopogon citratus</i> . <i>Gramineae</i>	острый, горький	☼	острый	ПК-Во	мочегонное, потогонное, охлаждающее
ЛИСТЬЯ КАРРИ Карри, Рутовые	leaf karri <i>Murraya koenigri Spreng</i>	горький	☼	острый	КП=В+	кровоостанавливающее, жаропонижающее
ЛУК сырой Лук репчатый, Луковые	onion <i>Allium cepa</i> Linn., <i>Allium</i>	острый	☼	острый	ВП+К-	потогонное, тонизирующее, афродитик
ЛУК приготовленный Лук репчатый, Луковые	onion <i>Allium cepa</i> Linn., <i>Allium</i>	сладкий, острый	☼	сладкий	ВП+ К-	тонизирующее
ЛУК ПОРЕЙ Лук-порей, Луковые	leek <i>Allium porrum</i> . <i>Allium</i>	острый, сладкий	☼	сладкий	ВПК-	стимулирующее
МАЙОРАН Майоран, Губоцветные	marjoram <i>Origanum majorana.</i> , <i>Labiatae</i>	острый, горький	☼	острый	КВ-П+	стимулирующее, противоспазматическое, потогонное

МАКА СЕМЕНА Мак, Маковые	poppy seeds <i>Papaver sop., Papaveraceae</i>	острый, вяжущий, сладкий	☼	сладкий	ВК-П+	вяжущее, ветрогонное, седативное
МЕЛИССА Мелисса лекарственная, Губоцветные	melissa <i>Melissa officinalis, Labiatae</i>	острый, сладкий	✳	острый	КП-Во	потогонное, ветрогонное, укрепляющее нервы
МУСКАТНЫЙ ОРЕХ Мускатник душистый (семена) Мускатниковые	nutmeg <i>Myristica fragrans, Myristicaceae</i>	острый	☼	острый	ВК-П+	вяжущее, ветрогонное, седативное, укрепляющее нервы
МУСКАТНЫЙ ЦВЕТ Мускатник душистый (цветки), Мускатниковые	mace <i>Myristica fragrans, Myristicaceae</i>	острый, сладкий	☼	острый	ВК-П+	противоспазматическое, рвотное, отхаркивающее, потогонное
МЯТА ПЕРЕЧНАЯ Мята перечная, Губоцветные	peppermint <i>Menthe piperita, Labiatae</i>	острый	✳	острый	ПК-Во	отогонное, ветрогонное, укрепляющее нервы
МЯТА БОЛОТНАЯ Мята болотная, Губоцветные	pennyroyal <i>Mentha pelegium, Labiatae</i>	острый	☼	острый	ВК-П+	потогонное, ветрогонное, месячогонное
МЯТА ЗЕЛЕНАЯ Мята зеленая, Губоцветные	spearmint <i>Mentha spicata, Labiatae</i>	острый	✳	острый	КП-Во	потогонное, ветрогонное, мочегонное
ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА Бурачник лекарственный, Бурачниковые	borage <i>Borago officinalis, Boraginaceae</i>	вяжущий, сладкий	✳	острый	ПК-В+	потогонное, мочегонное, смягчающее
ОРЕГАН (ДУШИЦА) Душица обыкновенная, Губоцветные	oregano <i>Origanum vulgare, Labiatae</i>	острый	☼	острый	ВК-П+	стимулирующее, ветрогонное, потогонное
ПАЖИТНИК (ШАМБАЛА) Пажитник сенной, Бобовые	fenugreek <i>Trigonella foenumgraecum, Leguminosae</i>	горький, острый, сладкий	☼	острый	ВК-П+	стимулирующее, тонизирующее, отхаркивающее, омолаживающее
ПАСТЕРНАК Пастернак посевной, Сельдерейные	pastinacae <i>Pastinaca sativa, Apiaceae</i>	сладкий, вяжущий	✳	сладкий	ВП-К+	болеутоляющее, отхаркивающее, тонизирующее,
ПЕРЕЦ ДУШИСТЫЙ (гвоздичный перец) Перец душистый, Миртовые	allspice <i>Pimenta officinalis, Myrtaceae</i>	острый	☼	острый	КВ-П+	стимулирующее, ветрогонное

ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ (ПАПРИКА) <i>Стручковый перец (неострые разновидности), Пасленовые</i>	paprika <i>Capsicum annuum., Solanaceae</i>	острый	☼	острый	КВ-П+	стимулирующее, ветрогонное
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ (кайенский перец) <i>Стручковый перец (острые разнов.), Пасленовые</i>	cayenne <i>Capsicum. annuum., Solanaceae</i>	острый	☼	острый	ВК-П+	стимулирующее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ
ПЕРЕЦ КУБЕБА <i>Перец кубеба, Перцевые</i>	piper cubeb <i>Piper Cubeb, Piperaceae</i>	острый	☼	острый	ВК-П+	стимулирующее, ветрогонное, отхаркивающее
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ <i>Черный перец, Перцевые</i>	black pepper <i>Peper nigrum, Piperaceae</i>	острый	☼	острый	КВ-П+	стимулирующее, отхаркивающее, улучшающее обмен веществ
ПЕТРУШКА (трава, семена) <i>Петрушка, Зонтичные</i>	parsley <i>Petroselinum crispum., Umbelliferae</i>	острый, горький	☼	острый	КВ-П+	мочегонное, месячногонное, ветрогонное
ПЕТРУШКА (корень) <i>Петрушка. Зонтичные</i>	parsley <i>Petroselinum crispum., Umbelliferae</i>	сладкий, горький	☼	острый	КВ-П+	мочегонное, месячногонное, ветрогонное
РОЗМАРИН <i>Розмарин лекарственный, Губоцветные</i>	rosemary <i>Rosmarinus officinalis, Labiatae</i>	острый, горький	☼	острый	ВК-П+	потогонное, ветрогонное, стимулирующее, месячногонное
РОЗОВАЯ ВОДА <i>(гулаб джал) Роза, Розоцветные</i>	rose flowers <i>Rosa spp., Rosaceae</i>	сладкий, кислый	✳	острый	ВПК-	месячногонное, стимулирующее, омолаживающее
РОЗЫ ЛЕПЕСТКИ <i>Роза, Розоцветные</i>	rose flowers <i>Rosa spp., Rosaceae</i>	горький, острый, вяжущий, сладкий	✳	сладкий	ВПК=	улучшающее обмен веществ, месячногонное
РУТА <i>Рута душистая, Рутовые</i>	rue <i>Ruta graveolens, Rutaceae</i>	горький, острый	☼	острый	КВ-П+	укрепляющее нервы, месячногонное, противоглистное
САХАР ПАЛЬМОВЫЙ, НЕОЧИЩЕННЫЙ <i>Пальмовые</i>	sugar <i>Palmaceae</i>	сладкий	☼	сладкий	В-ПК+	питательный тоник
САХАР ФИНИКОВЫЙ <i>Финик, Пальмовые</i>	sugar <i>Fhoenix dactylifera, Palmaceae</i>	сладкий	✳	сладкий	ВП-К+	питательный тоник, смягчающее, отхаркивающее
СОЛЬ	salt	солёный	☼	острый	ПК+В	способствует пищеварению, слабительное
ТАМАРИНД <i>Финик индийский, Бобовые</i>	tamarind <i>Tamarindus indica, Leguminosae</i>	кислый, сладкий	☼	кислый	ВК-П+	стимулирующее, ветрогонное, послабляющее

ТИМЬЯН (ЧАБРЕЦ) Тимьян обыкновенный, Губоцветные	thyme <i>Thymus vulgaris, Labiatae</i>	острый	☼	острый	ВК-П+	противоспазматическое, ветрогонное
ТМИН Тмин обыкновенный, Зонтичные	caraway <i>Garum carvi, Umbelliferae</i>	острый	☼	острый	КВ-П+	ветрогонное, стимулирующее
УКРОП Укроп пахучий, Зонтичные	dill <i>Anethum graveolens, Umbelliferae</i>	острый, горький	✳	острый	ПК-Во	ветрогонное, улучшающее обмен веществ, отхаркивающее
ФЕНХЕЛЬ Фенхель обыкновенный (семена) Зонтичные	fennel <i>Foeniculum vulgar, Umbelliferae</i>	сладкий, острый сладкий	✳	сладкий	ВКП =	ветрогонное, мочегонное, противоспазматическое
ХРЕН Хрен деревенский, Хрен дикий, Крестоцветные	horseradish <i>Armoracia rusticana, Cruciferae</i>	острый	☼	острый	ПВ+К-	стимулирующее, мочегонное, ветрогонное
ЦИКОРИЙ Цикорий обыкновенный, Сложноцветные	chicory <i>Foeniculum intybus, Compositae</i>	горький	✳	острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, мочегонное
ЧАБЕР (САТУРЕЯ) Чабер садовый, Губоцветные	savory <i>Satureja hortensis, L.</i>	острый	☼	острый	КВ-П+	стимулирующее, ветрогонное, вяжущее
ЧЕРНАЯ ГОРЧИЦА Черная горчица (семена), Капустные	black mustard <i>Brassica nigra, Brassicaceae</i>	острый	☼	острый	ВК-П+	стимулирующее, отхаркивающее, ветрогонное
ЧЕСНОК Чеснок посевной, Лилейные	garlic <i>Allium sativum, Liliaceae</i>	все, кроме кислого	☼	острый	КВ-П+	стимулирующее, ветрогонное, отхаркивающее
ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ Шалфей лекарственный, Губоцветные	sage <i>Salvia officinalis, Labiatae</i>	острый, горький, вяжущий	☼	острый	КВ-П+	потогонное, отхаркивающее, укрепляющее нервы, вяжущее
ШАФРАН Крокус посевной, Ирисовые	saffron <i>Crocus sativus, Iridaceae.</i>	сладкий, острый, горький сладкий	✳	сладкий	ВКП =	улучшающее обмен веществ, месячногонное, омолаживающее
ЭСТРАГОН (ТАРХУН) Польнь эстрагон, Сложноцветные	tarragon <i>Artemisia dracunculus, Compositae</i>	горький, острый	☼	острый	КВ-П+	месячногонное, мочегонное, ветрогонное

ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРЯНОСТЕЙ

ДЕЙСТВИЕ	ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРЯНОСТИ
АНТИПАЗИТАР- НЫЕ И ПРОТИ- ВОГЛИСТНЫЕ ПРЯНОСТИ	Аджван, асафетида, гвоздика, красный перец, мята болотная, чабрец и чеснок.
ВЕТРОГОННЫЕ ПРЯНОСТИ	Согревающие: аджван, асафетида, базилик, гвоздика, душица, имбирь, кардамон, корица, куркума, лавровый лист, мускатный орех, чабрец, чеснок. Охлаждающие: кориандр, кумин, мята зеленая, мята перечная, укроп, фенхель.
ВЯЖУЩИЕ ПРЯНОСТИ	Кровоостанавливающие: куркума, шафран. Кровоостанавливающие горячие острые травы: имбирь, корица, красный и черный перец. При кратковременном использовании они останавливают кровотечение, но при продолжительном могут, разогревая кровь, способствовать кровотечению. Травы, способствующие прекращению поноса: имбирь, мускатный орех, семена мака, черный перец. Заживляющие средства: куркума.
ГОРЬКИЕ ТОНИ- КИ И ПРОТИВО- ЛИХОРАДОЧНЫЕ ПРЯНОСТИ	Горькие тоники и противолихорадочные: барбарис. Согревающие месячногонные: асафетида, имбирь, корица, куркума, мята болотная, петрушка. Охлаждающие месячногонные: лепестки розы. Тонизирующие и омолаживающие месячногонные: цветы розы и шафран.
МОЧЕГОННЫЕ ПРЯНОСТИ	Охлаждающие диуретики: кориандр, мята зеленая, фенхель. Согревающие диуретики: аджван, горчица, корица, перец кубеба, петрушка, чеснок.
ОТХАРКИВАЮ- ЩИЕ И СМЯГЧАЮЩИЕ ПРЯНОСТИ	Осушающие отхаркивающие: гвоздика, горчица, имбирь (сухой), кардамон, корица, перец кубеба, шалфей лекарственный. Увлажняющие отхаркивающие или смягчающие: нерафинированный сахар, солодка, а также молоко. Облегчающие кашель: чабрец.
ПОСЛАБЛЯЮ- ЩИЕ И СЛАБИТЕЛЬНЫЕ ПРЯНОСТИ	Послабляющие травы имеют тенденцию угнетать процессы пищеварения, а из-за чрезмерной стимуляции перистальтики могут в конечном итоге ее ослабить. Поэтому они должны использоваться со стимулирующими или ветрогонными травами, такими, как имбирь и фенхель. Послабляющие: барбарис, петрушка, тамаринд.
ПОТОГОННЫЕ ПРЯНОСТИ	Согревающие: базилик, гвоздика, имбирь, кардамон, корица, чабрец, шалфей лекарственный, аджван, калинджи, майоран, ореган, перец красный (чилийский), розмарин. Охлаждающие: кориандр, мята, мелиса.
СТИМУЛИРУЮ- ЩИЕ И СПОСОБ- СТВУЮЩИЕ ПИЩЕВАРЕНИЮ	Гвоздика, горчица, имбирь (сухой), корица, красный перец, лук, хрен, черный перец, чеснок.
ТОНИЗИРУЮЩИЕ ПРЯНОСТИ	Питательные тоники: кунжут. Омолаживающие тоники: для Ваты - чеснок, для Питты - шафран. Другие: кунжут, лук, ваниль, листья карри, розмарин, тимьян, фенхель, шамбала
АФРОДИТИКИ	Асафетида, гвоздика, лепестки роз, лук (сырой), чеснок.
УКРЕПЛЯЮЩИЕ НЕРВЫ И ПРОТИ- ВОСПАЗМАТИЧЕС- КИЕ ПРЯНОСТИ	Охлаждающие: мята зеленая, мята перечная, чабрец, фенхель. Согревающие: асафетида, базилик, мускатный орех, мята болотная, семена мака, чеснок, шалфей лекарственный.
ПРЯНОСТИ, УЛУЧШАЮЩИЕ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ	Согревающие: анис, корица, красный перец, черный перец, чеснок. Охлаждающие: кориандр, кумин, роза, укроп, цикорий.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРЯНОСТЕЙ В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ

В приложении даются ссылки на готовые рецепты, которые встречаются в книге. Но для лечения заболеваний используют и другие пряности и специи, которые не приводятся в данной таблице. В книге, в разделе, где описаны свойства трав, указано на какие ткани и системы действует пряность, а также болезни, при которых ее используют, и стандартные препараты из нее (настой, чай, порошок, сок), с указанием дозы. Как приготовить и принимать препарат описано в разделе "Способы приготовления и использования пряностей в Аюрведе".

ЗАБОЛЕВАНИЯ И СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА	ПРЯНОСТИ, РЕЦЕПТЫ НА СТРАНИЦЕ
Авитаминоз, малокровие, анемия	куркума 93, кресс-салат 87, пастернак 118.
Ангина	асафетида 51, розовая вода 129, куркума 93.
Астма	анис 49, асафетида 51, гвоздика 62, бедренец 59, горчица черная 66, куркума 93, шафран 146.
Бесплодие, угроза выкидыша	асафетида 51.
Бессонница	мелисса 108.
Боль в животе	аджван 45, асафетида 51, кориандр 81, кумин (зира) 88, лавровый лист 99.
Боль в ушах	кунжутное масло 90, тмин 134, чеснок 144.
Боль зубная	асафетида 51, гвоздика 62, горчица белая 64, кресс-салат 87, лавровый лист 99, тмин 134.
Бородавки, мозоли	портулак 127.
Бронхит	асафетида 51, бедренец 59, иссоп 70, куркума 93.
Волосы, выпадение	кресс-салат 87.
Гастрит с повышенной кислотностью	бедренец 59, портулак 127.
Геморрой	имбирь 67, калинджи 72, кунжут 90, куркума 93, лук 102, шафран 146.
Гепатит	барбарис кора 57.
Гипертония	цветки барбариса 57.
Глаза	куркума 93, розовая вода 129, тмин 134, кардамон 76, цикорий 140.
Глисты	аджван 45.
Головная боль, головокружение	гвоздика 62, горчица белая 64, имбирь 67, мускатный орех 109, соль 132, тмин 134, чабер 41.

Горло	аджван 45, анис 49, асафетида 51, кардамон 76, бедренец 59, гвоздика 62, кардамон 76, куркума 93, перец черный 124.
Грипп	базилик 54, куркума 93, фенхель 137.
Десна	куркума 93, мелисса 108.
Дистония	соль 132.
Дыхательные пути	черная горчица 66.
Желудочно-кишечный тракт (потеря аппетита, нарушение пищеварения, метеоризм, запор, тяжесть в желудке)	анис 49, барбарис плоды 57, бедренец 59, гвоздика 62, имбирь 67, кардамон 76, кориандр 81, тмин 134, пастернак 118, лавровый лист 99, укроп 136, чабер 141.
Желчнокаменная болезнь	кресс-салат 87.
Женские болезни	асафетида 51, базилик 54, кумин (зира) 88, куркума 93, мелисса 108.
Злокачественные опухоли	горчица белая 64, цикорий 140.
Кашель	аджван 45, анис 49, базилик 54, бедренец 59, гвоздика 62, горчица черная 66, иссоп 70, корица 85, куркума 93, перец черный 124, фенхель 137, чабер 141, чеснок 144, шафран 146
Кожная сыпь, прыщи, ожоги	кориандр 81, кинза, куркума 93.
Коклюш	асафетида 51, базилик 54.
Колики в животе	аджван 45, пастернак 118, укроп 136, фенхель 137.
Лихорадка, жар, повышенная температура	базилик 54, барбарис цветки 57, кориандр 81, кинза, кумин (зира) 88, лук 102, перец черный 124
Мышечная усталость, растяжение мышц, связок	куркума 93, имбирь 67.
Мочеполовая система, почки	аджван 45, барбарис кора 57, кинза, петрушка 125, фенхель 137.
Нарушение лактации у кормящих женщин	калинджи 72, кумин (зира) 88, пажитник 116.
Невралгия, невроз	кунжут 90, тмин 134, укроп 136.
Нервная система	кардамон 76, мускатный орех 109.

Ожирение	чеснок 144.
Отек, припухлость	соль 132, фенхель 137.
Отложение солей	лавровый лист 99.
Печень	барбарис 57.
Пневмония	пастернак 118.
Половая слабость	лук 102, шафран 146.
Понос, дизентерия	базилик 54, гвоздика 62, корица 85, мускатный орех 109, перец черный 124.
Простуда	аджван 45, соль 132, фенхель 137.
Профилактика гриппа	корица 85.
Прыщи, угревая сыпь	тмин 134, любисток 104.
Ревматизм, подагра, артриты	чеснок 144, калинджи 72, любисток 104.
Сахарный диабет	лаванда 98, лавровый лист 99, портулак 127.
Судороги и обмороки	лук 102, укроп 136.
Токсины	имбирь 67.
Тошнота, рвота	аджван 45, гвоздика 62, кардамон 76, кумин (зира) 88, мускатный орех 109, мелисса 108, соль 132.
Увеличение селезенки	цикорий 140, чеснок 144.
Улучшение памяти	базилик 54, тмин 134.
Учащенное сердцебиение	лук 102, мелисса 108, шафран 146.
Фурункулы	имбирь 67, мелисса 108.
Холестерин, высокий уровень	лук 102, чеснок 144.

СОЧЕТАЕМОСТЬ СПЕЦИЙ И ПРЯНОСТЕЙ С ПРОДУКТАМИ

Ниже приводятся примерные сочетания пряностей с различными продуктами. Естественно, не следует добавлять их все сразу. Необходимо учитывать своеобразие вкуса и правильную дозировку.

ЗЕРНОБОБОВЫЕ

- БОБЫ МУНГ (МАШ)** черная горчица, имбирь, куркума, кумин (зира), пажитник, чили.
- ГОРОХ** базилик, душистый перец, имбирь, калинджи, карри, кориандр, корица, кумин (зира), купырь, куркума, лук, мелисса, мускатный орех, петрушка, розмарин, тимьян, укроп (семя), чабер, черный перец, чеснок, чили, шамбала, эстрагон.
- ГРЕЧКА** асафетида, гвоздика, горчица черная, душистый перец, карри, корица, кумин, куркума, укроп (зелень и семена), чили.
- МАНКА** асафетида, имбирь, карри, кориандр, куркума, мускатный орех, чили, шамбала.
- НУТ (ТУРЕЦКИЙ ГОРОХ)** гвоздика, гранат семена молотые, имбирь, кардамон, кориандр, корица, кумин (зира), лавровый лист, манго порошок, мускатный орех, мята, перец черный, чили, пажитник листья.
- ОВЕС** асафетида, гвоздика, душистый перец, карри, куркума, укроп зеленый, чили, шамбала.
- ПЕРЛОВКА** асафетида, гвоздика, душистый перец, имбирь, куркума, шамбала.
- ПШЕНИЦА** базилик, имбирь, кардамон, карри, мускатный орех, чили.
- ПШЕНО** гвоздика, горчица черная, имбирь, карри, куркума, манго (плоды), черный перец, шамбала.
- РИС** асафетида, барбарис, гвоздика, горчица черная, душица, имбирь, калинджи, карри, корица, кумин, купырь, куркума, любисток, майоран, перец красный, портулак, тамарин, тмин, чеснок, чили, шафран, эстрагон.
- СОЯ** базилик, куркума, лук.
- ФАСОЛЬ** базилик, гвоздика, имбирь, иссоп, калинджи, кориандр, корица, красный перец сладкий и жгучий, кумин, купырь, лук, майоран, мускатный орех, тмин, чабер, черный перец, чеснок, шамбала.
- ЧЕЧЕВИЦА** карри, кориандр, листья карри, лук, чабер, черный перец, чеснок.
- ЯЧКА** асафетида, гвоздика, душистый перец, имбирь, куркума, шамбала.

ОВОЩИ

- БАКЛАЖАНЫ** калинджи.

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА аир, гвоздика, горчица белая, карри, кориандр, корица, куркума, лук, майоран, огуречная трава, паприка, розмарин, тмин, укроп (семена), черный перец, чеснок, чили.

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый гвоздика, душистый перец, имбирь, карри, манго (плоды), чили, шамбала.

ГРИБЫ базилик, красный жгучий перец, лавровый лист, любисток, майоран, мелисса, мускатный орех, петрушка, розмарин, орегано, рута, сельдерей, тмин, эстрагон.

КАБАЧКИ, ЦУКИНИ базилик, майоран, пастернак, эстрагон.

КАРТОФЕЛЬ аир, асафетида, базилик, иссоп, калинджи, карри, кориандр, лук, майоран, мускатный орех, петрушка, сельдерей, тимьян, тмин, укроп, чабер, черный перец, чили, шамбала. Картофель жареный: аир, черный перец, тмин, майоран, базилик, тимьян, чабер. Картофельное пюре: асафетида, калинджи, куркума, кумин, купырь, мускатный орех (цвет), петрушка, черный перец, свежая пряная зелень.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА анис, горчица белая, корица, розмарин.

МОРКОВЬ асафетида, бедренец, бурачник, гвоздика, душистый перец, имбирь, калинджи, кумин, куркума, мята перечная, чили.

ОГУРЦЫ бурачник, душистый перец, имбирь, иссоп, мускатный орех, пастернак, петрушка, портулак, тимьян ползучий (чабрец), укроп, фенхель, черный перец, черная соль, цикорий, эстрагон.

ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ гвоздика, душистый перец, кардамон, карри, кориандр, корица, кумин, черный перец, цикорий.

ПОМИДОРЫ аир, асафетида, базилик, галган, гвоздика, душистый перец, куркума, мускатный орех, орегано, пастернак, чили, шамбала.

РЕДИС горчица черная, кардамон, корица, кумин, мускатный орех, черный перец.

РЕДЬКА ЗЕЛЕНАЯ гвоздика, кардамон, карри, мускатный орех, фенхель, чили.

РЕДЬКА ЧЕРНАЯ душистый перец, имбирь, карри, корица, кумин, мускатный орех, черный перец.

САВОЙСКАЯ КАПУСТА анис, базилик, лук, майоран, тмин, чеснок.

СВЕКЛА анис, асафетида, базилик, ванилин, душистый перец, карри, кориандр, корица, кумин, куркума, майоран, манго порошок, мускатный орех, петрушка, розмарин, тмин, укроп (семя), цикорий, чили, шамбала.

ТЫКВА имбирь, калинджи, кардамон, мята, пастернак, шамбала, чили.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА базилик, мускатный цвет, чабер, эстрагон.

ШПИНАТ базилик, корица, огуречная трава, перец душистый, портулак, укроп.

СЛАДКИЕ БЛЮДА, ВЫПЕЧКИ, ФРУКТЫ, НАПИТКИ.

АНАНАС кардамон, кумин.

БАНАН ванилин, плоды манго.

БОЯРЫШНИК имбирь, кардамон, кумин, лимон, мята.

- ВИНОГРАД (ИЗЮМ)** апельсин (корка), имбирь, кардамон,
ВИШНЯ кардамон, кумин, лимон, любисток, фенхель.
ГРАНАТ имбирь, фенхель.
ГРУША анис, гвоздика, кардамон, корица, плоды манго, фенхель.
ЗЕМЛЯНИКА имбирь, корка лимона, манго, мускатный орех, калинджи.
КАЛИНА кардамон, кумин, плоды манго.
КЛУБНИКА имбирь, корка лимона, кумин, фенхель.
КРЫЖОВНИК кумин, фенхель, имбирь.
КУРАГА фенхель.
ЛИМОН ванилин, фенхель, плоды манго.
МАЛИНА кумин, мята, плоды манго.
МАНДАРИН кардамон, мята, кумин.
ОБЛЕПИХА ванилин, кумин, мята, плоды манго, фенхель.
РЯБИНА КРАСНАЯ имбирь, кардамон, калинджи, куркума, кумин, манго.
РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ кардамон, калинджи, карри, фенхель.
САХАР ваниль, кардамон, кумин, лаванда, мускатный орех, мята, плоды манго, фенхель
СЛИВА БЕЛАЯ кардамон, плоды манго, фенхель.
СЛИВА СИНЯЯ анис, бадьян, ванилин, кардамон, плоды манго, фенхель.
СМОРОДИНА кумин, лимон, мята.
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ ванилин, кардамон, лимон, фенхель.
ФИНИК ванилин, кардамон, плоды манго, фенхель.
ЧЕРЕМУХА ЧЕРНАЯ ванилин, кардамон, лимон, фенхель.
ЯБЛОКИ анис, ванилин, гвоздика, корица, кардамон, фенхель. Яблоки (в острых блюдах) - ванилин, гвоздика, имбирь, калинджи, корица, кумин, мускатный орех, чили.
КОФЕ ваниль, гвоздика, кардамон, корица, мускатный цвет, шафран.
КРЕПКИЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ анис, бадьян, ваниль, гвоздика, душистый перец, имбирь, кардамон, корица, лавровый лист, мускатный орех, тмин, укроп, черный перец, шалфей, шафран.
СЛАБОАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ анис, бадьян, гвоздика, корица, мускатный цвет.
ТЕСТО анис, бадьян, ваниль, душица обыкновенная, имбирь, кардамон, кориандр, корица, кумин, кэроб, Melissa, мускатный орех, перец душистый, розмарин, тмин, фенхель, шафран.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- ЙОГУРТ** тмин, черный перец, огуречная трава.
МОЛОКО имбирь, кардамон, корица, куркума, мускатный орех.
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО базилик, кервель, огуречная трава.
СЫР кардамон, базилик, красный и черный перец, куркума, лаванда, огуречная трава, орегано, розмарин, рута, тмин, чабер.
ТВОРОГ иссоп, кервель, корица, кресс-салат, черная соль.

ПРЯНОСТИ, УЛУЧШАЮЩИЕ УСВОЕНИЕ ПИЩИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко, мороженое, сливки (при чрезмерном употреблении увеличивают количество слизи в организме, трудно усваиваются, придают тяжесть, вызывают сонливость, снижают аппетит, охлаждают организм, увеличивают склонность к простудным заболеваниям).

Рекомендуемые пряности в качестве "противоядия": корица, кардамон, гвоздика, шафран.

Сыр, кефир, сметана, творог, йогурт (при чрезмерном употреблении увеличивают количество слизи в организме, создают закупорки, вызывают жажду, изжогу, загрязняют кровь, повышают кислотность, способствуют язвенным заболеваниям).

Рекомендуемые пряности в качестве "противоядия": красный и черный перец, куркума, тмин, имбирь, кориандр, фенхель.

Мороженое сливочное (при чрезмерном употреблении увеличивает количество слизи в организме, вызывает застой крови).

Рекомендуемые пряности в качестве "противоядия": корица, гвоздика, кардамон.

ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Пшеница (белый хлеб) (при чрезмерном употреблении увеличивает слизь, притупляет чувства, вызывает сонливость, увеличивает вес).

Рекомендуемые пряности в качестве "противоядия": кардамон, тмин, имбирь.

Рис (при чрезмерном употреблении увеличивает слизь, повышает инертность, усиливает вялость и тяжесть, вызывает сонливость, снижает реакцию ума).

Рекомендуемые пряности в качестве "противоядия": гвоздика, красный стручковый перец.

Овес (при чрезмерном употреблении увеличивает слизь, повышает инертность, усиливает вялость и тяжесть, вызывает сонливость, снижает реакцию ума).

Рекомендуемые пряности в качестве "противоядия": куркума, горчица черная (семена), тмин.

ОВОЩИ

Картофель (при чрезмерном употреблении образует газы, возбуждает нервную систему, сушит кожу, увеличивает хрупкость костей).

Рекомендуемые пряности в качестве "противоядия": гвоздика, кардамон, тмин, кориандр, горчица.

Капуста (при чрезмерном употреблении образует газы, трудно усваивается, повышает нервозность, увеличивает сухость).

Рекомендуемые пряности в качестве "противоядия": фенхель, тмин, гвоздика.

СЛАДОСТИ

Сахар, конфеты, пирожные (при чрезмерном употреблении или употреблении в вечернее время загрязняют кровь, создают закупорки, увеличивают вес, способствуют развитию диабета).

Рекомендуемые пряности в качестве "противоядия": имбирь, куркума, кардамон, корица, мускатный орех.

МАСАЛЫ В ПРОДАЖЕ

ГАРАМ МАСАЛА, Garam masala

Компоненты: кумин, кориандр, кардамон, корица, гвоздика, перец - гармоничный баланс сладкого, острого и орехового вкусов.

На Хинди "гарам" означает "теплый", а "масала" - "смесь специй". Специи, использованные в Гарам масале действительно "согревают", поэтому они незаменимы в холодную погоду и зимний сезон для тех, кто склонен к простудным заболеваниям и переохлаждению.

Гарам масала это - идеальная смесь специй для супов из бобов и гороха, жареных закусок, соусов, овощных салатов и винегретов.

Удивительные оттенки вкуса придает Гарам масала сладким блюдам: кексам, пирогам с яблоками, грушами, тыквой и т.д., овсяному печеню, горячему травяному чаю и фруктовым (особенно яблочным и грушевым) напиткам.

Гарам масала, одна из самых популярных смесей специй среди лучших знатоков кулинарного искусства всего мира, является универсальным средством, способным придавать пище неповторимый вкус и аромат.

Широко используется в практике приготовления питательных и исцеляющих Аюрведических блюд, среди которых наиболее популярным является кичари, основу которого составляет традиционное сочетание риса, расщепленного мунг-дала (маш) с добавлением овощей и Гарам масалы.

Применение Гарам масалы в Аюрведе

Показания: устраняет болезни борьбы жара и холода, порождает огненную теплоту желудка, восстанавливает аппетит; высушивает желтую лимфу. Лечит закупорку слизью кровеносных сосудов и простатит; ослабленные функции печени, понижение телесной теплоты тела; аллергию и недостаток пищеварительных ферментов. Известно как лучшее при любых водах, горячих и холодных. Устраняет шум в ушах. Гастрит с пониженной кислотностью, несварение, метеоризм; холодные страны желудка; болезни селезенки природы холода и слизи; холод конечностей, нарушение процессов метаболизма.

ДАЛ МАКХАНИ МАСАЛА, Dal Makhani masala

(приправа для приготовления блюд из гороха и бобов)

Компоненты: кориандр, красный перец (чили), сухое манго, луковые хлопья, черный перец, сушеный имбирь, соль, кассия, хлопья чеснока, гвоздики, мускатный орех, асафетида, анис звездчатый, мулава, мускатный цвет.

Индийский рецепт дала "Макхани"

Замочите на ночь 110 г черной чечевицы и 30 г красной фасоли раджама (или другой вид фасоли). Слейте воду. Подогрейте 1,5 л теплой воды в глубокой кастрюле и кипятите бобы, пока они не станут мягкими. Добавьте больше воды, если требуется. В отдельной посуде потушите 120 г томатного пюре и 1/2 ч.л. Dal Makhani masala. Перелейте этот соус к кипя-

щим бобам. Перемешайте и кипятите в течение 10 минут. Добавьте 40 г сливок и 30 г сливочного масла. Посолите и приправьте, если необходимо, еще масалой. Подавайте с рисом.

КАРИ МАСАЛА, Curry masala

Компоненты: кориандр, куркума, чили, семена горчицы, семена индийского тмина (кумина), чёрный перец, шамбала, чеснок, соль, фенхель.

Все самые основные специи находятся в одном пакете и уже смолоты. Имеет среднюю остроту. Карри - самая известная из индийских приправ.

Карри - древнейший рецепт поваров из Мадраса. Комбинация пряностей "Карри" составлена в соответствии с традиционной медицинской системой Аюрведа и способствует поддержанию в равновесии всех функций организма. Карри универсальна! Ее добавляют по вкусу во все блюда - закуски, супы, горячие соусы, бутерброды, кетчупы, гарниры, салаты, пиццы, блюда из риса, овощей, выпеченные изделия - все это приобретает непревзойденный новый вкус благодаря карри.

Карри не только делает еду аппетитной: предлагаемое сочетание специй "облегчает" пищу и способствует ее быстрому усвоению, сохраняя вашу бодрость и хорошее настроение.

КИТЧЕН КИНГ, Kitchen King

Компоненты: кориандр, кумин, красный перец, куркума, черный перец, гвоздика, шамбала, соль, мускатный орех, имбирь, кардамон, кассия, фенхель, горчица, чеснок, лук, кардамон зеленый, асафетида.

Идеальна для любых овощных блюд, жареных или тушеных. Прекрасно сочетается с баклажанами и другими овощами. Приправа "Китчен кинг" (Король Кухни) сделает ваш обед или ужин просто королевским!

Рецепт овощей по-индийски с использованием Китчен кинг масала

Картофель, горох (свежий или консервированный), сыр: по 200 г. Сыр (домашний адыгейский или панир), нарежьте кусочками по 2-3 см и обжарьте их в топленом /растительном масле до золотистого цвета. Отдельно потушите 2 порезанные луковицы лука в половине чашки топленого/растительного масла (лук можно заменить другими овощами - морковью, пастернаком, сельдереем и т.д.). Добавьте 2 порезанных помидора и готовьте их в течение 2 минут. Добавьте соль по вкусу, 1-2 ч.л. Китчен кинг масалы и готовьте в течение 3 минут. Добавьте 4 шт. очищенного картофеля, разрезанных продольно, и половину чашки зеленого гороха. Мешайте в течение 3 минут. Добавьте кубики сыра и кипятите далее в течение 5 минут, пока картофель не станет нежным. Добавьте несколько щепоток листьев пажитника и перемешайте.

РАДЖМАХ МАСАЛА, Rajmah (смесь специй для фасоли)

Компоненты: кориандр, соль, сухое манго, гранат, чили, кумин, черный перец, черная соль, мускатный орех, имбирь, кассия, кардамон, мускатный цвет.

Рецепт индийского блюда с использованием Раджма масала

Замочите 200 г красной фасоли в 300 мл. воды на ночь. Кипятите фасоль в 650 мл воды 20 мин. Нарежьте 100 г красного лука (лук можно за-

менить другими овощами - морковью, пастернаком, сельдереем и т.д.) и 150 г помидоров. В большой кастрюле нагрейте 50 мл масла и жарьте лук (или другие овощи) до золотистого цвета. Добавьте помидоры, соль по вкусу и 15 г Rajmah masala. Размешайте, чтобы сформировать пасту. Добавьте фасоль вместе с жидкостью, в которой она варилась. Пусть кипит 15 мин. или пока бобы не станут мягкими и нежными. Точно так же можно приготовить фасоль черноглазку или любую другую фасоль, используя ту же самую смесь специй.

ПАВ БХАДЖИ МАСАЛА, Pav Bhaji masala

Компоненты: кориандр, красный перец, кумин, амчур (порошок манго), кардамон, черный перец, соль, фенхель, черная соль, кассия, имбирь, гвоздика, аджван, бадьян, мускатный орех, мускатный цвет.

'Пав' означает булочка в форме домашнего хлеба. 'Бхаджи' означает протертые овощи, которые долгое время являлись одним из любимых закусок в Индии. Он имеет очень питательную ценность. Это простые, но вкусные пряные смеси для овощей и вегетарианских закусок.

ПАНЧ ПУРЕН МАСАЛА, Panch puren masala

Компоненты: горчица, калинджи (черный тмин), кумин, пажитника семена (шамбала), фенхель

Смесь специй "панч пурен" обладает приятным ароматом, который весьма гармонично сочетается с овощными и бобовыми блюдами.

ПУДИНА МАСАЛА, Chutney podina

Компоненты: соль, мята перечная, сухое манго, семена граната, перец чили, кориандр, черный перец, мускусная дыня, тмин, мускатный орех, яблочная кислота.

Рецепт мятного чатни - Пудина масала

Взбейте маленькую миску натурального йогурта без наполнителей, добавьте Чатни Порошок Пудина масала по вкусу. Поочередно, в миксере, размелите 20 г красного или зеленого лука (можно и без лука), добавьте 3 ч. л. порошка для мятного чатни "Чатни Пудина масала" и небольшое количество воды, чтобы сформировать водянистую пасту. Смешайте с взбитым йогуртом и оставьте настаиваться 15 минут до подачи на стол. Используйте для приготовления сэндвичей или салатов. Подавайте вместе с пападами, вафлями, бутербродами или с основным блюдом. Используйте для придания пище пряного, мятного вкуса.

САМБАР МАСАЛА, Sambar masala

Компоненты: асафетида, гвоздика, имбирь, кардамон, кориандр, корица, кумин, куркума, мускатный орех, мускатный цвет, пажитника семена (шамбала), перец черный, перец чили, горчицы, соль.

Эта смесь является неотъемлемым ароматом южноиндийской кухни. Достаточно острая. Используется для приготовления чечевичных карри, подающихся с лепешками или лавашем dosai. Порошок просто добавляется со свежими листьями карри в варящуюся чечевицу или овощные карри.

Рецепт приготовления второго блюда с использованием Чана масалы

Промойте и обсушите 500 г овощей, таких, как цветная капуста, горошек, кабачок, картофель и др. Сварите 200 г гороха в 800 мл. воды (40 минут). Оставьте его в воде. Замочите 50 г тамаринда в 100 г теплой воды на

30 минут, выньте мякоть и переложите в кастрюлю с вареным горохом. Отдельно пожарьте 100 г нарезанных помидоров. Добавьте овощи, 1-2 ч.л. Самбар масалы, соль, готовьте еще 5 минут. Положите теперь туда вареный горох с водой и варите еще около 20 минут, в конце положите по вкусу кориандр, петрушку.

ЧАЙ МАСАЛА, Tea masala (приправа для чая и кофе)

Компоненты: бадьян, гвоздика, имбирь, кардамон, корица молотая, перец черный, анис

Рецепт приготовления чая с использованием Чай масала

Для экзотического вкуса и запаха добавьте приправу вместе с чайными листьями в кипящую воду. По желанию можно добавить молоко и сахар.

Также можно добавлять чайную приправу в горячее молоко или кофе перед закипанием.

ЧАНА МАСАЛА, Chana masala (приправа для гороха)

Компоненты: кориандр, соль, сухое манго, гранат, красный перец, кумин, качири, черный перец, черная соль, шамбала, гвоздика, мята, мускатный орех, имбирь, кассия, кардамон.

Рецепт приготовления нута с использованием Чана масалы

Белый нут 200 г замочите на ночь. Процедите. В большой сковороде нагрейте 50 г растительного масла. Мелко нарежьте и обжарьте морковь 120 г. Добавьте два нарезанных помидора (120 г) и тушите их вместе с морковью. Насыпьте 1-2 ч.л. Чана масалы, 1 чайную ложку соли и нут. Обжарьте несколько минут, а затем добавьте 800 мл. воды. Смешайте с полчайной ложки разрыхлителя, добавьте в воду и накройте крышкой. Тушите блюдо около 40 минут на медленном огне.

ЧАНКИ ЧАТ МАСАЛА, Chunky Chat masala (приправа для салата)

Компоненты: соль, сухое манго, черная соль, кумин, качири, кориандр, черный перец, гранат, мята, имбирь, мускатный орех, чили, аджван, гвоздика, асафетида.

Эта смесь используется для заправки сырых салатов, овощей, бутербродов.

Рецепт приготовления картошки с использованием Чанки чат масалы

Возьмите половину картофеля из расчета на одного человека. Очистите его и порежьте на кубики по 2 см. Разогрейте масло Гхи в достаточном количестве на сковороде и обжарьте кусочки картофеля на медленном огне до золотистого цвета. Переложите в глубокую тарелку. Добавьте одну столовую ложку приправы для салата и две столовые ложки лимонного сока. Хорошо перемешайте и подавайте горячим. Чтобы приготовить фруктовый салат, из расчета на одного человека возьмите полчашки очищенных и нарезанных цветками по 2 см фруктов, добавьте приправу для салата и сок лимонный. Также масалой можно посыпать вафли, жареные орехи, овощные салаты, сэндвичи и т.п.

ШАНИ ПАНИР МАСАЛА, Shahi Paneer masala

Компоненты: кориандр, чили, лук, соль, зеленый кардамон, черный перец, кассия, куркума, гвоздика, чеснок, мускатный орех, анис.

Эта смесь используется для приготовления блюд из панира, твердых сыров, а также овощей.

ПАНИ ПУРИ МАСАЛА

Компоненты: асафетида, аджван, черный перец, соль черная, чилли, кумин, сухой имбирь, порошок манго, лимонная кислота, лист мяты, каменная соль, тамаринд.

Используется для приготовления бульонов и пряной воды, которую употребляют вместе с пури (пури - жаренные в масле лепешки).

САБДЖИ МАСАЛА

Компоненты: Черный кардамон, черный перец, александрийский лист (сенна), чилли, гвоздика, поваренная соль, кориандр, кумин, молотый имбирь, молотое манго, мускатный орех, куркума.

Смесь специй, придающая необычный вкус блюдам из любых овощей. Добвляют в за жарку или в конце приготовления блюда.

ЧОЛЕ МАСАЛА

Компоненты: асафетида, аджван, черный кардамон, черный перец, соль черная, кардамон, корица, александрийский лист (сенна), чилли, гвоздика, семена кардамона, кориандр, кумин, молотый имбирь, молотое манго, фенхель, качри, кожура мускатного ореха, лист мяты, горчица, мускатный орех, семена граната, поваренная соль, тамаринд, куркума.

Используется во всех блюдах, куда входит нут (турецкий горошек), фасоль и горох.

ШАНИ БИРЬЯНИ / ПУЛАВ МАСАЛА.

Компоненты: черный кардамон, черный перец, тмин, кардамон, корица, александрийский лист (сенна), чилли, гвоздика, лист гвоздики, кориандр, кумин, листья пажитника (листья шамбалы), кожура мускатного ореха, мускатный орех, куркума.

Эта комбинация ароматных специй и пряностей используется в приготовлении плова и блюд из риса.

КЕШАРИ МАСАЛА

Компоненты: миндаль, орех кешью, фисташки, кардамон, мускатный орех, кожура мускатного ореха, шафран.

Смесь орехов и специй. Добавив в молоко, получаем вкусный и питательный напиток, который очень понравится детям. На 0,5 л молока достаточно 1/2 ч.л. масалы. Также используется для приготовления молочных каш, сладостей и мороженого.

СЛОВАРЬ САНСКРИТСКИХ СЛОВ И МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ

АГНИ - метаболический огонь, который обеспечивает тело энергией, необходимой для функционирования. Агни осуществляет терморегуляцию, переваривание, всасывание и усвоение пищи. Он преобразует пищу в энергию и сознание.

АМА - ядовитая субстанция (как на клеточном уровне, так и на уровне организма в целом), образуемая из непереваренной пищи. Является первопричиной многих заболеваний.

АНАЛЬГЕТИК - обезболивающее средство.

АНТАЦИДНОЕ - понижающее кислотность.

АНТИБИОТИК - препарат, уничтожающий микроорганизмы или тормозящий их рост.

АНТИПАРАЗИТАРНЫЕ СРЕДСТВА - уничтожающие и изгоняющие паразитов из организма (в Аюрведе к паразитам относятся глисты, бактерии, грибки и дрожжи).

АНТИПЕРИОДИЧЕСКОЕ - предотвращающее регулярные рецидивы болезни.

АНТИСЕПТИЧЕСКОЕ - противомикробное.

АНУПАНА - вещество (например молоко, гхи, вода и т.п.), которое принимают вместе с лекарственными препаратами для улучшения их всасывания и для проявления их целебных свойств в нужном месте.

АРОМАТИЧЕСКИЕ ТРАВЫ - травы, содержащие эфирные масла, способствующие улучшению пищеварения и устранению газов.

АФРОДИТИК - средство, укрепляющее организм путем насыщения энергией половых органов.

АЮРВЕДА - наука жизни; название "Аюрведа" происходит от санскритских слов аюр, что означает жизнь, и веда - знание или наука.

БРАМИ - считается самым саттвичным, самым духовным растением. Она всегда рекомендуется для стимулирования и повышения ясности ума всем людям, особенно тем, кто занимается духовными практиками.

БРИНГАРАДЖ - это основная лекарственная трава, рекомендуемая при циррозе печени, увеличении печени и гепатите. Также широко известен благодаря своей способности активно воздействовать на рост волос, останавливать и предотвращать облысение. Омолаживает волосы, зубы, кости, почки и печень. Улучшает память, зрение и слух.

БРОНХИТ - заболевание органов дыхания с поражением стенки бронхов.

ВАТА - одна из трех дош, сочетающая в себе элементы эфира и воздуха. Это энергия, которая обеспечивает все движения в теле - дыхание, моргание век, движение мышц и тканей, биение сердца, движение в цитоплазме и клеточных мембранах. Будучи в равновесии, вата способствует творчеству и гибкости, выходя из равновесия, вызывает страх и тревогу.

ВЕДЫ - это древние духовные писания Индии.

ВЕТРОГОННОЕ - устраняющее кишечные газы, боли и вздутие живота, улучшающее перистальтику кишечника.

ВИДАНГА - растение, родиной которого является Индия и уже несколько тысячелетий применяется в индийской народной медицине, а также в аюрведической медицине. Показания: метеоризм, диспепсия, дизентерия, геморрой, при глистных инвазиях.

ВИКРИТИ - текущее состояние организма.

ВИШНУ - верховный Бог в вайшнавской традиции индуизма. В различных направлениях индуизма.

ВЯЖУЩЕЕ - способствующее уплотнению и укреплению тканей и органов, уменьшающее выделения и секрецию.

ГХИ - жировая составляющая сливочного масла, отделяемая от других его составляющих путем перетапливания.

ГОРЬКИЕ ТОНИКИ - горькие травы, которые в небольших количествах стимулируют пищеварение, то есть помогают регулировать огонь в теле.

ГУНЫ - три качества, влияющие на все сущее: саттва, раджас и тамас. Примеры сатвичных качеств - истинность, реальность, сознание, чистота, ясность восприятия. Раджас проявляется в движении и деятельности. Тамас - в тьме, инертности, тяжести и материалистическом отношении к миру. Три гуны постоянно взаимодействуют друг с другом во всей сотворенной Вселенной. Термин гуны также употребляется применительно к качествам (жесткое/мягкое, горячее/холодное и т.д.) чего-либо, например трех дош, семи дхату, трех мала, пищи.

ДИСПЕПСИЯ - нарушение нормального пищеварения и всасывания питательных веществ в желудочно-кишечном тракте и его последствия

ДИУРЕТИК (мочегонное) - усиливающее функциональную активность почек и мочевого пузыря.

ДОШИ - три главных биологических начала тела - вата, питта и капха. Они определяют конституцию каждого индивидуума и поддерживают целостность тела. Доши управляют реакциями индивидуума на внутренние и внешние изменения. Будучи выведены из равновесия, вызывают нарушения, ведущие к заболеванию.

ДХАТУ - основные ткани тела. В Аюрведе выделяются семь дхату: раса (плазма), ракта (ткань крови), мамса (мышечная ткань), меда (жировая ткань), асти (костная ткань), маджа (костный мозг и нервы), шукра и артава (мужская и женская репродуктивные ткани).

ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ - устраняющее жар, огонь и лихорадку.

ЖЕЛУДОЧНОЕ СРЕДСТВО - улучшающее работу желудка.

ЗАЖИВЛЯЮЩЕЕ - улучшающее заживление ран путем защиты от инфекции и стимулирования клеточного роста.

КАМНЕРАСТВОРЯЮЩЕЕ - способствующее растворению и выведению из организма желчных и мочевых камней или песка.

КАПХА - одна из трех дош, сочетающаяся в себе элементы воды и земли. Капха формирует структуру тела - кости, мышцы, сухожилия - и выполняет роль "клея", удерживающего клетки вместе. Она обеспечивает водой все органы и системы тела, смазывает суставы, увлажняет кожу и поддерживает иммунитет. Пребывая в равновесии, капха выражается в любви, спокойствии и всепрощении. Выходя из равновесия, она способствует привязанности, алчности и зависти.

КОЛИТ - воспаление толстой кишки.

КРОВООСТАНАВЛИВАЮЩЕЕ - способствующее остановке кровотечения, прекращающее внутренние кровотечения; разновидность вяжущего средства.

КУНДАЛИНИ - означает "свёрнутый кольцом", "свернутый в форме змеи".

С кундалини связано эзотерическое представление об определённого рода энергии, сосредоточенной в основании позвоночника; существуют различные методы и практики, цель которых заключается в том, чтобы "пробудить змею", осуществив подъём энергии по позвоночнику.

МЕСЯЧНОГОННОЕ - вызывающее и регулирующее менструации.

МОКША - духовное освобождение.

МОЧЕГОННОЕ - см. Диуретик.

ЛАССИ - традиционный прохладительный напиток Южной Азии (родина Индия, Пакистан). Самый простой вариант ласси - это хорошо взбитая смесь дахи (йогурта), воды, соли и специй.

ОДЖАС - чистая сущность всех дхату тела; сверхтонкая сущность капхи; поддерживает жизнеспособность, силу и иммунитет. Оджас приносит блаженство и осознание в умственную деятельность, управляет иммунной функцией тела. Его истощение может привести к смерти.

ОМОЛАЖИВАЮЩЕЕ - предотвращающее процессы распада и старения, укрепляющее органы и наполняющее их энергией.

ОТХАРКИВАЮЩЕЕ - способствующее удалению мокроты и слизи из легких и горла.

ОХЛАЖДАЮЩЕЕ - снижающее температуру тела и облегчающее жажду.

ПАНЧАКАРМА - пять очистительных процедур для удаления избытка дош и амы из организма: рвота (вамана), прием слабительных препаратов (виречана), клизмы (басти), кровопускание (ракта мокша) и введение лекарств через нос (насыя). Также название программы очищения и омоложения, в которой используются эти процедуры.

ПИППАЛИ - длинный черный перец, близкий родственник черного перца. Имеет многочисленные лекарственные применения, особенно при заболеваниях пищеварительной и дыхательной систем. Омолаживающий тоник (расаяна) для легких и печени.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ ТОНИК - вещество, питающее ткани, увеличивающее их вес и плотность.

ПИТТА - одна из трех дош, сочетающая элементы огня и воды. Питта, которую иногда называют огненным началом, управляет пищеварением, обменом веществ и температурой тела. Будучи в равновесии, питта способствует пониманию и интеллекту, а выходя из равновесия - гневу, ненависти и ревности.

ПОСЛАБЛЯЮЩЕЕ - мягкое слабительное.

ПОТОГОННОЕ - вызывающее потоотделение и усиливающее кожные выделения.

ПРАКРИТИ - врожденная природа или психосоматическая конституция индивида. Праkritи определяется соотношением трех дош в момент зачатия.

ПРАНА - энергия жизни. Поток клеточного разума от одной клетки к другой. Прана эквивалентна энергетическому началу ци, или чи, в восточной духовной традиции.

ПРОТИВОЗАСТОЙНОЕ - разгоняющее застой крови и лимфы.

ПРОТИВОСПАЗМАТИЧЕСКОЕ - предотвращающее или уменьшающее судороги или спазмы.

РАДЖАС - одна из трех гун, проявляется активностью, подвижностью и динамичностью.

РАСАЯНА - омолаживающая терапия или средство, которое вызывает обновление, регенерацию и восстановление клеток, тканей и органов тела. Дает

клеткам долголетие, повышает иммунитет и выносливость.

РВОТНОЕ - вызывающее рвоту.

САТТВА - одна из трех гун. Саттва проявляется светом, ясностью, чистотой восприятия; это сущность чистого осознания.

СЕДАТИВНОЕ - оказывающее успокаивающее действие путем снижения функциональной активности органа или части тела.

СИТОПАЛАДИ - аюрведический препарат. Основное действие препарата заключается в профилактике и лечении простудных заболеваний, вызванных переохлаждением и сопровождающихся кашлем и повышенной температурой.

СЛАБИТЕЛЬНОЕ - усиливающее перистальтику кишечника.

СМЯГЧАЮЩЕЕ - успокаивающее, смягчающее и защищающее кожу или слизистые.

СОСУДОРАШИРЯЮЩЕЕ - способствующее расширению кровеносных сосудов.

СТИМУЛИРУЮЩЕЕ - повышающее внутренний жар и рассеивающее внутренний холод, улучшающее обмен веществ и кровообращение.

ТАМАС - одна из трех гун; ее характеризуют темнота, инертность и невежество. Она ответственна за сон, апатию, тупость и бессознательное состояние.

ТОНИЗИРУЮЩЕЕ - общеукрепляющее.

ТРИКАТУ - аюрведический состав из имбиря, черного перца и пиппали. Трикату сжигает аму, очищает тело от токсинов, улучшает переваривание, всасывание и усвоение пищи.

УКРЕПЛЯЮЩЕЕ НЕРВЫ - укрепляющее функциональную активность нервной системы; может оказывать на нервную систему как стимулирующее, так и успокаивающее действие.

УЛУЧШАЮЩЕЕ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ - способствующее восстановлению здоровья, очищающее кровь, улучшающее и восстанавливающее пищеварение, выделение и другие функции организма.

ШИВА - в индуизме олицетворение разрушительного начала вселенной и трансформации (созидательное разрушение); одно из божеств верховной триады (тримурти), наряду с творцом Брахмой и поддержателем Вишну.

ХАРИТАКИ - одно из самых известных растений аюрведической медицины. Показания: кашель, астма, охриплость голоса, икота, рвота, геморрой, понос, плохое усвоение пищи, вздутие живота, паразитарные инфекции, болезни селезенки и сердца, кожные болезни, зуд, отеки, нервные расстройства.

ЭКАДАШИ - (санскр. - "одиннадцать") - одиннадцатый день (титхи) после полнолуния и новолуния каждого лунного месяца в индуистском календаре. В индуизме дни экадаши считаются особо благоприятными для совершения аскезы. Индуисты в дни экадаши постятся либо полностью, либо только от зернобобовых продуктов. Особо важное духовное значение экадаши имеет в вайшнавизме.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аюрведа для всей семьи. Лайт Миллер. - М.: Саттва, Институт трансперсональной психологии, 2005. - 480 с.
2. Аюрведа для начинающих. Давид Фроули. - М.: Саттва, 1998. - 448 с.
3. Аюрведическая ароматерапия. Лайт Миллер, Брайен Миллер. - М.: Саттва, Профиль, 2009. - 448 с.
4. Аюрведическая кулинария. В.Лад, У.Лад. перевод с англ. - М.: Саттва, 2000. - 320 с.
5. Ведическая кулинария для современных хозяек. Козионова А.В. (Анандамрита деви даси). - М.: Философская книга. - 272 с.
6. Ведическое кулинарное искусство. Адираджа дас., Бхактиведанта БУК ТРАСТ, 1993. - 334 с.
7. Домашние средства Аюрведы. В.Лад. - М.: Саттва, 2003. - 320 с.
8. Первая помощь и лечение натуральными средствами. К.Кристенсен. Пер. с англ. - М.: Саттва, 2002. - 416 с.
9. Травы и специи. В.Лад, Д.Фроули. - М.: Саттва, 2003 -304 с..
10. Специи, приправы, пряности. Придай жизни вкус. Синельников С., Соломоник Т., Лазерсон И. Специи. - М.: ЗАО Центрполиграф, 2004. - 349 с.
11. Пряности, специи и приправы. Алькаев Э.Н. - М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2001. - 447 с. (Кулинария для всех и для тебя).
12. Пряности. Специи. Приправы. Сост. А.Д. Мильская. - Харьков: Фолио, 2001. - 414 с. - (Домашняя кухня).
13. Пряности. Г.М. Рыбак, Л.Р. Романенко, О.А. Кораблева. - К: Урожай, 1989. -192 с.
14. Пряности. Оленцова Н.А. - М.: Издательство Жигульского ("Современные розничные и ресторанные технологии"), 2002. - 144 с.: ил. - (Серия "Краткая энциклопедия делового человека, или Эксперт за 5 минут").
15. Пряности и приправы к вашему столу. Гуярский А. - М.: ЗАО Центрполиграф, 2003. - 173 с.
16. Классические и оригинальные соусы и приправы. Авт.-сост. В.Н.Жукова. - М.: "Издательство АСТ"; Донецк: "Сталкер", 2004. - 317, (3) с.: ил. - (Вкусная книга).
17. Острое и перченое. Сборник. Редактор: Т.С. Волкова, технический редактор: О.Б. Шмалько, корректор: И.В. Семенова. Изд-во: "Лабиринт-пресс", Москва.
18. Специи и пряности. Текст: Я. Кибала. Иллюстрации: И. Каплицкой. Перевод К. Никифоровой. Изд-во: "Артия", Прага, 1986 г.
19. Специи и пряности. Лавренова О.В., Лавренов В.К., Лавренов Ю.В., Онишко В.Д. - Д.:Сталкер, 2001. - 368 с. Серия "Вкусные рецепты", основана в 2001 г.
20. Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения. Дудченко Л.Г., Козьяков А.С., Кривенков В.В. Справочник. Наукова думка, 1989. - 304с.: ил. - Библиогр.: с.259 - 271.
21. Секреты вкусных блюд - Ваши любимые пряности и приправы. М.: Престиж книга; РИПОЛ классик, 2006. - 256с.: ил. - (На скорую руку).
22. Все о пряностях. Похлебкин В.В. - М.: ЗАО Центрполиграф, 2007. - 207 с.
23. Соусы, приправы, пряности. Составитель Рошаль. - Спб.: ООО "Диамант", ООО "Золотой век", 2000. - 512 с.
24. Пряности и приправы к вашему столу. Гуярский А. - М.: ЗАО Центрполиграф, 2003. - 173 с.
25. Пряности. Цейлина М.В. - М.: АСТ; П85 Спб.: Сова, 2006. - 94с - (Покупай с умом).
26. Лекарственные растения Украины. Ивашин Д.С., Катина З.Ф., Рыбачук И.З., Иванов В.С., Бутенко Л.Т., Киев, "Урожай", 1971. 352 с.
27. Специи и пряности. Изд. Артия, Прага. перевод Никифоровой К.
28. Пряно-ароматические растения. ред. Дриго А.В., изд. "Кладезь-Букс", 2007. - 93 с.
29. Пищевые добавки и пряности. История, состав, применение. Исупов В. П. - Спб.: ГИОРД, 2000. - 176 с.

**КНИГУ «МИР ПРЯНОСТЕЙ И СПЕЦИЙ»
МОЖНО ПРИОБРЕСТИ:**

г. Киев, интернет-магазин
www.vedastore.com.ua
+38 (067) 712-37-46
e-mail: info@vedastore.com.ua.

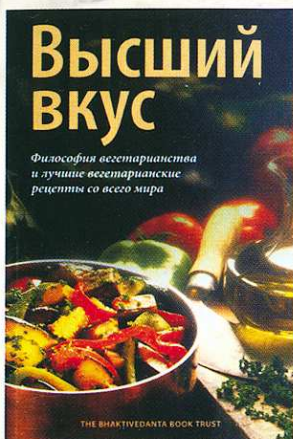
г. Одесса, ул. Большая Арнаутская, 45,
магазин «Специи Пряности Приправы»
+38 (048) 777-33-10
+38 (067) 758-30-31
e-mail: al_108@rambler.ru

г. Херсон, ул. Привокзальная, 148
Центр Ведической культуры
+38 (094) 978-73-19
+38 (066) 700-67-42
e-mail: mirknig@mail.ru

г. Донецк
+38 (099) 130-31-90
+38 (067) 830-73-33
e-mail: and108@rambler.ru

г. Винница
+38 (067) 92-66-197
+38 (093) 93-05-063
e-mail: bonyuk@inbox.vn.ua

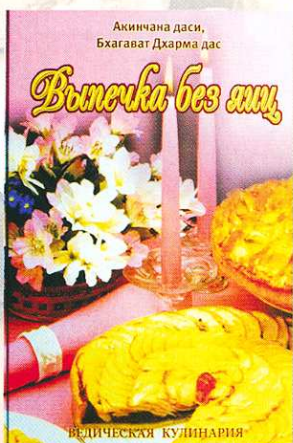
г. Луцк
Интернет-магазин
www.vedanada.com
+38 (066) 882-86-27
+38 (096) 215-92-46
e-mail: mail@vedananda.com



ВЫСШИЙ ВКУС.

Философия вегетарианства и лучшие вегетарианские рецепты со всего мира

Книга-путеводитель по миру вегетарианской кухни. Здесь показаны все преимущества вегетарианского питания, а также собраны лучшие вегетарианские рецепты со всего мира. Для широкого круга читателей.



ВЫПЕЧКА БЕЗ ЯИЦ

АКИНЧАНА ДАСИ, БХАГАВАТ ДХАРМА ДАС

Ведическое кулинарное искусство является одной из древнейших традиций, предлагая сегодня, как и несколько тысяч лет назад, простые рецепты приготовления необыкновенно вкусной и полезной пищи. Все возрастающая популярность вегетарианской кухни объясняется именно её пользой и естественностью. Данная книга знакомит с уникальным кондитерским многообразием ведической кухни, которое достигается не с помощью использования многосложных ингредиентов или современных инструментов, а благодаря накопленному вековому опыту и знаниям сочетаний и природы продуктов, искусству их приготовления.



ВЕДИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ХОЗЯЕК

В книге представлен широкий спектр доступных, интересных вегетарианских рецептов, созданных на основе ведической кулинарии. Следуя им, вы с легкостью сможете удивить и порадовать своих знакомых необычным вкусом блюд из обычных продуктов.

Читайте! Готовьте! И помните, что кулинария - это искусство, и, как всякое искусство, она основывается не столько на технической инструкции, а сколько на вдохновении и таланте повара.





Эта книга является введением в мир пряностей и специй, и предлагает простую и эффективную систему их использования в питании и лечении. Здесь собрана информация о пряностях западной и восточной кухни, а также рассмотрен аюрведический и традиционный западный подход к их применению в лечении и кулинарии.

Прочитав книгу "Мир пряностей и специй", вы узнаете как пряности могут повлиять на здоровье, ум, самочувствие, и на собственной практике убедитесь в их целебных свойствах, которые при правильном использовании воздействуют на нас без побочных отрицательных эффектов. А так же научитесь правильно сочетать пряности с продуктами, делать вкусные чаи и масалы (приправы).

B
ВЕДАНАНДА

