АЮРВЕДИЧНИ РЕЦЕПТИ



Китчари

Какво е кичари?
Кичари е подобна на каша смес от ориз басмати и жълт мунг дал (нарязани бобчета мунг), задушени в подправки като куркума, кимион и джинджифил.

Това е една от най-основните храни в Аюрведа и има текстура, подобна на овесена каша. Може да се консумира по всяко време на деня, най-често за обяд или за вечеря като основно ястие.

Съставки за 3 порции

½ ч.ч ориз басмати
½ ч.ч. боб мунг
1 с.л. гхи или кокосово масло
1 ч.л. смляна куркума
½ ч.л. семена кимион - ако е предписан от доктора
¼ ч.л. хималайска сол / морска сол
6 - 8 ч.ч. вода



Как да приготвим Китчари

Съставки и заместители

Ориз басмати: Традиционно се приготвя с ориз басмати, но можете да го замените с червен ориз, кафяв ориз или киноа.
Разрязан боб мунг: Известен още като мунг дал или измит мунг дал. Въпреки че могат да се използват други видове боб или леща, препоръчвам използването на разрязан боб мунг за най-добри резултати.

Подправки - ако са предписани от доктора:
Смес от семена от кимион, пресен или смлян джинджифил, смляна куркума и сол. Семената от кимион могат да бъдат заменени със смлян кимион.

Гхи или кокосово масло: Гхи не е веган, тъй като се прави от пречистено масло. Ако сте веган използвайте кокосово масло.

Приготвяне на рецептата

1. Накиснете ориза и боб мунг в купа с достатъчно количество вода, за да покрие сместа. Оставете да престои за 8 часа или за една нощ. С помощта на фина цедка изплакнете сместа, докато водата стане бистра.

2. В средно голяма тенджера добавете водата, накиснатите боб мунг и ориз и смляната куркума

3. Варете на тих огън като разбърквате от време на време, докато получите консистенция, подобна на гъста супа. Трябва да е мека и кремообразна каша.

За приготвянето на китчарито може да използваш тенджера под налягане или мултикукър за да стане по-бързо.
Яжте го топло за по-добро храносмилане.



ССФ чай

за добро храносмилане

Като цяло, вкусът на чая CCF е сладък, пикантен и горчив, с лек, цялостен затоплящ ефект. Той е сух, лек и бистър, с красив златист цвят, когато се запари.

Ползите за здравето от ССФ чая са многобройни

- *стимулира храносмилателния огън и метаболизма*
- *насърчава усвояването и асимилацията на хранителни вещества*
- *затопля кръвообращението*
- *почиства лимфната система (нежно детоксикара)*
- *намалява газовете и подуването на корема*
- *облекчава задръстванията*
- *успокоява възпалението*
- *подобрява елиминирането*
- *полезен при гадене, отрови и токсичност*
- *има лек диуретичен ефект, така че е много полезен при проблеми свързани със задържането на излишна вода*

Съставки

1 ч.ч. семена кимион
1 ч.ч. семена кориандър
1 ч.ч. семена фенел

Смесвате всичко и съхранявайте в стъклен буркан

Приготвяне на рецептата

1 ч.л. от ССФ сместа
1 или 2 ч.ч. вода

Взимате 1 ч.л. от семената и запарвате с вряла вода за 5 мин.
Прецедете и пийте чая топъл



Алкална вода

Аюрведичната алкална вода с краставица и лимон е лесна за приготвяне вода като се накисват пресни резени краставица и лимонови кръгчета във вода за една нощ.

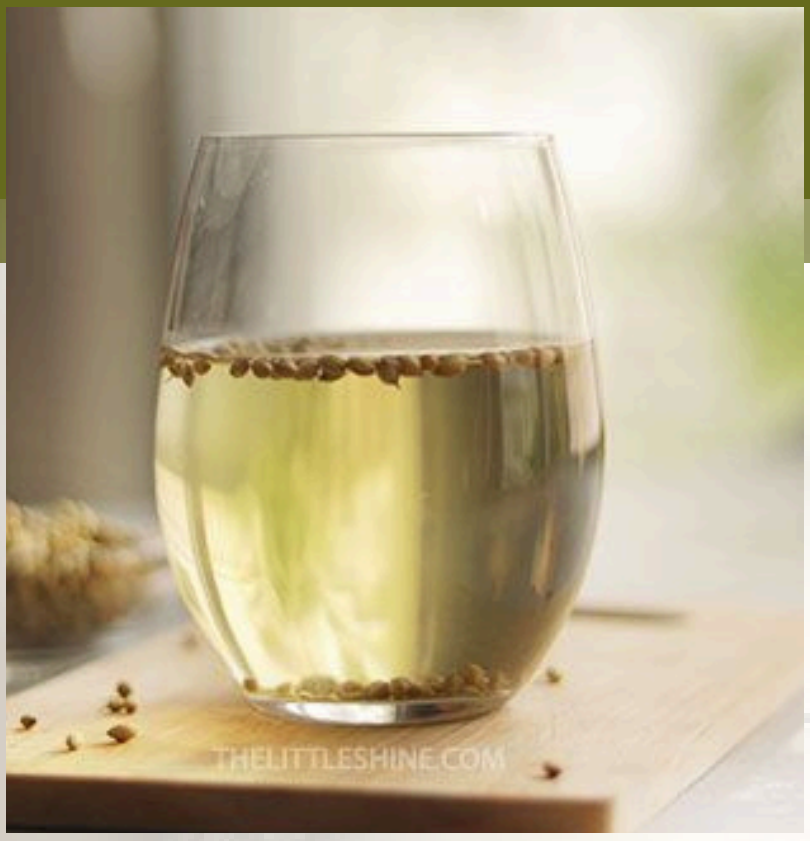
Тази напитка помага за добрата хидратация на тялото, подпомага храносмилането и балансира вътрешното pH.

Как се приготвя:

1. *Пригответе половин литър чиста питейна вода.*
2. *Нарежете половин прясна краставица и няколко тънки кръгчета лимон.*
3. *Добавете резените в стъклена кана с вода.*
4. *Оставете сместа да престои на стайна температура за една нощ.*
5. *Прецедете на сутринта*
6. *Изпийте сутринта водата на празен стомах*

Съвети при приготвянето на алкална вода

- *не изстисквайте лимона, просто го нарежете на резени и накиснете*
- *консумирайте алкалната вода поне 50 - 60 миути преди закуска, за да избегнете лошо храносмлане*
- *изхвърлете лимона и краставицата след употреба - не ги яжте*
- *използвайте пресни съставки всеки път за оптимална алкалност и вкус*



Кориандърова вода

Кориандърът е повече от просто подправка за кари. В класическите аюрведични текстове е възхваляван заради своите охлаждащи, храносмилателни и подмладяващи свойства. И днес, както съвременната наука, така и ежедневният опит показват, че нещо толкова просто като водата от кориандър може да направи забележима разлика в това как се чувствате и дори в това как изглежда кожата ви. Тази прекрасна напитка спомага Поддържането на нивата на кръвната захар, засилва имунитета и подпомага за естествената детоксикация и не на последно място успокоява ума.

Кориандърът е повече от просто подправка за кари. В класическите аюрведични текстове е възхваляван заради своите охлаждащи, храносмилателни и подмладяващи свойства. И днес, както съвременната наука, така и ежедневният опит показват, че нещо толкова просто като водата от кориандър може да направи забележима разлика в това как се чувствате и дори в това как изглежда кожата ви. Тази прекрасна напитка спомага Поддържането на нивата на кръвната захар, засилва имунитета и подпомага за естествената детоксикация и не на последно място успокоява ума.

Как да си приготвим Кориандърова вода?

В стъклен съд слагаме един литър чиста вода

Добавяме 1 ч.л. семена кориандър

Оставяме да престои за една нощ на стайна температура

На сутринта прецеждаме и пием тази вода през целия ден



Куркума лате

Куркума лате е успокояваща и хранителна напитка. Тази жизнена смес, влята със земните качества на куркумата има безбройни ползи за здравето и подкрепа на имунитета.

Куркумата е известна със своите противовъзпалителни свойства
Тя подпомага в борбата с хронични заболявания и насърчава цялостното благосъстояние.

Активното съединение, куркумин, е двигателят на тези ползи, като поддържа здравето на ставите и подобрява храносмилането.

Освен това, антиоксидантните ѝ свойства спомагат за неутрализиране на свободните радикали, насърчавайки здравето на кожата и жизнения тен, подобрява устойчивостта срещу често срещани заболявания.

Съставки

- *1 ч.ч. мляко по избор, например бадемово, овесено или кокосово мляко*
- *1 ч.л. куркума на прах или 1 с.л. прясно настъргана куркума*
- *1/4 ч.л. канела на прах*
- *1 щипка черен пипер по желание*
- *1 ч.л. мед или кленов сироп, на вкус*
- *1 ч.л. гхи или кокосово масло, по желание*
- *5 близалца шафран или щипка кардамон*

Изсипете млякото в малка тенджера
Добавете куркумата, канелата и черния пипер
Варите на слаб до среден огън, разбъркайте добре и оставете да къкри за 2 до 3 минути
Не позволявайте да заври
Добавете мед или кленов сироп, след като свалите от колона.
Добавете гхи или кокосово масло по избор

Поръсете с канела или кардамон и пийте топло



Чия с вода

Семената от чиа отдавна са признати за суперхрана, пълна с основни хранителни вещества, които подпомагат цялостното здраве. Тези малки черно-бели семена са пълни с фибри, омега-3 мастни киселини, протеини и основни минерали.
Когато се накиснат във вода, те се разширяват и образуват гелообразна консистенция, превръщайки се в проста, но мощна напитка, известна като вода от семена от чиа.
Редовната консумация на вода от семена от чиа може да подпомогне храносмилането, да помогне за контрол на теглото, да подобри хидратацията, да регулира нивата на кръвната захар и подпомога здравето на сърцето.
Комбинацията от протеини, фибри и здравословни мазнини в семената от чиа осигурява постоянно освобождаване на енергия, помагайки за поддържане на фокус и издръжливост през целия ден.
Добър източник на вит B 1, B 3, омега-3 мастните киселини, особено алфа-линоленова киселина, която поддържа здрава и сияйна кожа.

Как да си направим Чия вода?

Взимате 1 ч.л. семена от чия
Заливате с 1 ч.ч. вода
Разбърквате и оставате да престои за една нощ на стайна температура

На сутринта изпивате тази вода на празен стомах поне 30 мин преди закуска

Бележка:

Може да се предпише от аюрведичния доктор да добавите 5 черни стафиди, които накисвате заедно с чия семената от вечерта.



АВС сок ябълка цвекло морков

Сокът АВС е жизнена смес от ябълка, цвекло и морков, истински източник на хранителни вещества и енергия, събрани в една чаша.

Ползи от сока АВС (сок от ябълка, цвекло и морков)

Богат на витамини, минерали и антиоксиданти за стимулиране на имунната система, сокът АВС за пиене е нискокалорична, питателна и хидратираща напитка, която поддържа цялостното здраве. Ябълките носят естествена сладост и са източник на витамин С, цвеклото и морковите помагат за детоксикацията. Освен това цвеклото е добър източник на нитрати, които помагат за понижаване на кръвното налягане.

Морковите, от друга страна, съдържат фибри, които подпомагат здравето на червата и храносмилането, и бета-каротин, който се превръща във витамин А, подпомагащ доброто зрение и производството на колаген.

Как да си направим АВС сок?

1 - 2 бр средно големиябълки
4-5 бр моркови
1 бр средно цвекло
по избор 1 см пресен джинджифил
сока от 1 лайм

Изцеждате в сокоизтисквачка 300 мл сок

Пиете 2- 3 в седмицата сутрин

Този сок ще внесе в тялото енергия, свежест и сила.