

ГАСТРОНОМІЧНА ФІЛОСОФІЯ АЮРВЕРДА

Бондаренко І.І., Глущенко В.В., гр. ХТ-18

Науковий керівник – доц. **Б.Б. Богштейн**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Аюрведа – традиційна система індійської народної медицини. Важливим поняттям в Аюрведа є ама – загальне позначення для «внутрішніх токсинів», що виробляються при неправильному обміні речовин, шкідливих звичках і поганому травленні, які можуть накопичуватися і «закупорювати канали тіла».

Термін «ама» використовується для позначення погано перевареної їжі. Неперетравлена їжа в поданні прихильників Аюрведи перетворюється на сміття, так звані скупчення ами, що в свою чергу служать їжею паразитам і сприяють розмноженню численних захворювань.

Термін «амауа», що перекладається як «що походить від ами», є синонімом слова хвороба. Фахівці з Аюрведи визначають наявність ами в організмі людини по нальоту на його язичку, по каламутності і запаху сечі, по калу, що виходить з неперетравленої їжею. Основне лікування в Аюрведа полягає в тому, щоб усунути аму з організму і відновити баланс дош.

Згідно з доктором Аюрведи Р. Свободі, причиною погано перевареної їжі вважається слабкість «травного вогню» або слабкість «ментального травлення». У Аюрведі ама вважається ключовим фактором виникнення будь-якого захворювання і має важливе значення при діагностуванні, призначення ліків і інших етапах терапії. Згідно Р. Свободі, основна причина для всіх видів ами вважаються бажання, які людина «переварити» не в змозі.

У Аюрведа є шість смаків: солодкий, кислий, солоний, гіркий, гострий і терпкий: солодкі продукти годують, охолоджують, зволожують, змащують і збільшують вагу; кислі теплі продукти змащують і збільшують вагу; солоні теплі продукти стимулюють, пом'якшують, змащують і збільшують вагу; гіркі продукти прохолодні, сухі, очисні і зменшують вагу; гострі продукти теплі, сухі, стимулюють і зменшують вагу; в'язкі продукти прохолодні, сухі, зменшують нерухомість.

Аюрведа рекомендує включати кожен з смаків в свій раціон для підтримки збалансованого харчування, гарного здоров'я і відчуття задоволення в цілому.