

Здоровье напрямую зависит от нашего образа жизни и питания. Поэтому первое, что важно знать, это что покупать из пищевых продуктов в Индии и как их употреблять. Пока у нас есть тела, всегда будут проблемы. Но немного внимания и здравого смысла помогут вам сохранить здоровье в Индии.

Старайтесь бывать в Индии с сентября по апрель. В остальное время года стоит несусветная жара (до 50 градусов в тени). В Гималаи можно ездить и в другие месяцы. В высотные районы дороги открываются только в середине мая.

Прибыв в Индию, кушайте понемногу. Первое - вам надо привыкнуть к местной пище и тропическому климату, второе - многочасовые перелёты нарушают работу внутренних органов. Ваше пищеварение без каких-либо видимых причин может замедлиться или остановиться вообще (вы можете и не подозревать об этом). Дайте своей пищеварительной системе хотя бы день отдыха. Если после приземления вам захочется хорошенько подкрепиться, лучше не делайте этого! Если без еды никак, выпейте сока или поешьте фруктов. И только день спустя, действительно почувствовав острый голод, постепенно начинайте входить в привычную норму приёма пищи.

Что пить в Индии?

Лучше всего воду и чистые соки. Воду лучше покупать бутилированную или набирать в чистом месте в чистую бутылку, где наверняка бежит питьевая фильтрованная вода. Воду, набранную в гостиницах из-под крана, пить не стоит, даже в кипячёном виде.

Покупайте газированную воду и соки в пачках. Лучше брать в фирменных магазинах и фирменной упаковке, так как существует много подделок. В городах есть целые базары, где продают мешками использованные бутылки с этикетками.

Покупать на улице мороженое и газировку рискованно. Никто не скажет наверняка, насколько чисто они приготовлены, где, из чего и кем.

Сок можно отжимать самим через марлю или соковыжималку. Если недосуг и вы решили заглянуть в фруктовую лавку или сокодельню и купить готовый, то: 1) пусть отжимают при вас, 2) наливают в омытый чистой водой глиняный горшок или вашу посуду.

Да! Кстати. В Индии имеют привычку класть острые специи и чёрную соль даже в сладкие соки. Поэтому, до того как вам их бухнули в стакан, громко заявите: «НАМАК МАСАЛА НЕХИ ЧАЙЕ». То бишь, не надо вам ни соли, ни перцу.

Очень полезен тростниковый сок. Аюрведические врачи говорят, что если пить его каждый день с соком лайма и мятой, то никакая болезнь вам не страшна.

Не пейте воду непосредственно перед приёмом пищи и сразу же после. Воздержитесь от питья за час до - и в течение часа после еды.

Что и как есть?

Проблемы легче предотвратить, чем потом с ними бороться. Самый простой способ избежать проблем с желудком - не давать им повода начаться.

Скажем, вам лень самому готовить и вы хотите купить что-то в магазине или захотелось печенья, а на упаковке на русском языке состав не указан. Ищите товары, помеченные зелёным значком. А такой же знак красного цвета говорит о том, что в продукте наверняка содержатся невегетарианские ингредиенты. Это общепринятая маркировка вегетарианских продуктов в Индии, и поскольку ею пользуются только солидные фирмы, она также выступит гарантом качества и чистоты выбранного продукта. Но по возможности состав лучше проверять.

Кстати, если вы строгий вегетарианец, обратите внимание на следующую деталь. Как известно, многие из стабилизаторов, эмульгаторов и разных консервантов имеют невегетарианское происхождение.

Скажем, добавки «Е» под номерами

120-129,132,160,236,237,238, 334-337, 422,471,472,472с, 473,475,479,570

считаются не вполне вегетарианскими, но в Индии мы часто видели вегетарианскую маркировку на продукции, в состав которой эти добавки входят. Почему? Загадка. Но по большому счёту варианта два: либо в Индии нашли вегетарианский аналог этой добавки, либо, что скорее всего, её не расценили как «состав». Поэтому, даже если наш значок на упаковке стоит, не лишне будет для окончательной очистки взглянуть на Ingredients.

Избегайте покупать явный «самопал», пусть даже на нём и стоит заветный знак. Отдавайте предпочтение фабричной упаковке, лучше герметичной. В Индии СЭС - не закон, и санитарные нормы наших стран очень сильно отличаются. Именно поэтому не рекомендуется также кушать в забегаловках, кофейнях и ресторанах, если только вы прочно не уверены в репутации их кухни.

Если предложенное блюдо своим видом или запахом вызывает у вас сомнения - не ешьте и закажите себе что-нибудь попроще, сославшись на отсутствие привычки к местной кухне.

Но даже помня о том, что пища, посланная вам, прасад - милость Бога (конечно, если вы не наелись чего не попадая), важно следовать одной важнейшей заповеди - ЧИСТЫЕ РУКИ. Других строгих правил и предписаний нет. Мойте руки и посуду с мылом до и после еды. В дороге (например, в поезде), где не знаешь, что лучше - взяться за кран общего пользования или не мыть вообще, имейте бутылочку с водой, чтобы, закрыв кран, снова ополоснуть руки, или влажные салфетки, пропитанные антибактериальным раствором (везите из дома, в Индии они пока редкость). Правда, в Индии продаётся прекрасное дезинфицирующее средство для рук фирмы Himalaya "Clear Hands", несколько его капель наносят на руки и растирают перед едой.

Если вы оказались в Индии летом, то кушать лучше утром и ближе к вечеру, когда спадёт жара (но не перед самым сном). Днём на жаре еда плохо переваривается. Ранней весной и зимой можно кушать и днём.

Фрукты и овощи лучше есть отдельно, с промежутком в час. Арбузы и дыни - это отдельная категория, их не смешивают ни с какой другой пищей.

Если вы решили готовить себе сами...

1) Можно купить электроплитку (стоит на наши деньги около 60 рублей). Она безопасней, чем газовая, так как газ часто даёт течь.

2) Кастрюли продаются обычно на развес в специальных лавках и обойдутся рублей в 70 за каждую посудину.

3) Теперь дело за малым: нужны овощи, фрукты, молочные продукты, масло и крупа.

Первое, что важно, это не покупать продукты резаными. Покупайте только целые папайи, арбузы, дыни, ананасы и т.д. Все овощи и фрукты нужно тщательно мыть и по возможности обдавать кипятком. Особенно это относится к винограду, купленному на базарах больших городов.

Следующая рекомендация проста как день: не переедайте. Это главная заповедь туриста и паломника. Тяжесть и вялость после переедания ещё никому не помогали в поездках. Обжорство - главная причина проблем с пищеварением. Вы сами будете удивлены, насколько меньше пищи вам потребуется в Индии. Кроме того, разгрузка пищеварительной системы полезна как для тела, так и для духовного роста.

Если вы не голодны или не уверены, что голодны, - не ешьте! Если вы всё-таки объелись... Не хотели - но не удержались. Появилась тяжесть в желудке, накатывает икота или отрыжка, а внутренности крутит. Что делать? Пропустить следующий приём пищи (или даже два). Дайте пищеварительной системе прийти в себя. Достаточно будет попить немного тёплой (!!!) воды с лимоном. Тело будет вам признательно.

Примите пищеварительную или расслабляющую таблетку. Наиболее известные растительные пилюли, которые продаются на каждом углу, называются *Најтола* фирмы Dabur или *Најмакар*. Если объелись очень сильно и места для таблетки в животе не осталось, то лучше вызвать рвоту.

Отдавайте предпочтение пище, которая легко переваривается. Лучше принимать лёгкую, охлаждающую пищу. Охлаждают: вода, жидкость кокосового ореха, солёное ласси, несладкий йогурт. Кичри, когда оно горячее и правильно приготовлено, легко переваривается. Рис считается в индийском климате лёгким и охлаждающим. Согревают лепёшки чапати. Это более тяжелая пища. Жареную пищу тяжело переварить, равно как и жирные, тяжёлые и слишком острые сабджи (овощные блюда). Сладости действуют согревающе. (В жару даже несколько конфет могут быстро вывести вас из строя).

Охлаждённые газированные напитки - лимонады и т.д. (включая содовую) - действуют согревающе, а не охлаждающе. Вы можете думать, что они не дадут вам засохнуть, но!!! содержащийся в них сахар создаёт в теле тепло.

Салаты из сырых продуктов хороши, только если у вас сильное пищеварение. В противном случае их следует считать тяжелой пищей (ведь никто их не варил, и вашему телу придется это сделать). То же касается орехов и сухофруктов.

Наиболее распространённые болезни в Индии

Обгорели или/и перегрелись на солнце

Пейте кокосовый сок. Отдых тоже принесёт облегчение. В качестве профилактики пользуйтесь кремом от загара, а в самое жаркое время дня избегайте быть на улице. Носите панаму и, как бы это странно не звучало, одежду, которая бы максимально закрывала тело и впитывала пот. Идеальные ткани: джут, шёлк и тонкий хлопок. Смазывайте рот, глаза и стопы кокосовым маслом. Если у вас тонкие волосы, то и их тоже, если вы не хотите, чтобы они начали ломаться. Но голову придётся каждый или через день мыть. Первичная шелковистость волос после масла обманчива. Как только масло прожарится на солнце, волосы слипнутся в корку. Правда, сейчас начали выпускать Non Sticki, т.е. не липнущее парфюмерное кокосовое масло для волос.

«Не дай себе засохнуть». Пейте как можно больше воды, 2-5 литров в день. Носите

солнцезащитные очки.

Простуда

Как и где её подхватить?

В основном на сквозняке. Даже если днём жарко, утро и ночь могут быть холоднее, чем вы ожидали. Летом простуду может вызвать вентилятор, оставленный работать на ночь в номере или поезде. Также простуду можно схлопотать, придя с жары, включив кондиционер на полную мощность. Не излишествуйте.

Чтобы держать комнату в прохладе, выбирайте гостиницу с кондиционером или, по крайней мере, мраморным полом. Уходя, закрывайте двери и окна, а на пол выливайте ведро-два воды. Тогда к вашему приходу номер не будет напоминать Сахару.

Проветривайте комнату ночью, когда приходит прохлада, а также заливайте пол водой и на ночь. Это работает. Можно держать рядом с кроватью контейнер с водой и ткань для обтирания.

Как её избежать?

Одевайтесь и держитесь подальше от сквозняков. Прежде всего, опасайтесь спать под вентилятором. Вам может показаться, что в комнате слишком жарко, или вы хотите разогнать комаров, включаете вентилятор и утром обнаруживаете, что уже простужены.

Будьте мудрее!

Как её вылечить?

Вот некоторые рекомендации Аюрведы: держите ноги и голову в тепле. Носите носки и покрывайте голову. Берегитесь сквозняков и вентиляторов. Пейте горячие жидкости. Тепло одевайтесь. Избегайте холодного. Слишком просто? Зато помогает.

Если вы простужены, избегайте охлаждающих блюд и питья. Это означает: не есть риса, йогурта, бананов, не пить жидкости кокоса и охлаждённых напитков.

Следует принимать согревающие блюда: чапати, сабджи, травяные чаи и т.д.

Порезы и царапины

Имейте при себе аптечку с пластырями и «Спасателем» на случай мелких порезов и царапин. В тропическом климате даже маленький порез может очень долго нарываться. В экстренных случаях немедленно обращайтесь в большие клиники.

Понос

Главное, помнить: если льёт как из ведра и накатывает тошнота - это ещё не значит, что вы при смерти.

От чего он бывает?

От принятия нечистой пищи или воды и, что наиболее распространено, оттого, что вы съедаете больше, чем можете переварить. Так, понос может быть вызван либо инфекцией, либо простым расстройством кишечника.

Как его избежать?

1. Ешьте только Кришна-прасад. Избегайте есть на улицах.

2. Пейте воду из надёжных, проверенных источников: кранов и колонок, одобренных местной администрацией, или бутылок заводской закатки. Всегда безопасно: пить жидкость прямо из свежего зелёного кокоса.

3. Не спите больше, чем необходимо. Чем больше вы спите, тем более вялое пищеварение. Шрила Прабхупада говорил, что тот, кто тяжело трудится, может переварить даже камни.

4. Будьте умерены в еде.

Как от него избавиться?

Как правило, понос проходит сам по себе. Проблемы начинаются, когда перегружена пищеварительная система. Дайте своей системе пищеварения возможность передохнуть, и проблема исчезнет. Не потребуются никаких сильнодействующих лекарств.

А теперь самое естественное чудодейственное средство от поноса. Оно называется САД-ИСАБГОЛ. Оно почти ничего не стоит, и купить его можно в любой индийской медицинской или продовольственной лавке.

Другое его название – FLEASEED HUSKS.

Принимать следует по одной столовой ложке (или около того) с йогуртом раз или два в день. Оно не оказывает никакого химического воздействия, а просто охлаждает ваши внутренности и впитывает жижу из ваших кишок. Результат: примерно через день приёма вы придёте в норму.

Кстати, САД-ИСАБГОЛ при приёме с водой или молоком помогает избавиться от запора. Универсальное средство.

Также есть аюрведическое лекарство DYSNORM - помогает и при обычном поносе и при инфекционном.

Существует также чудесная диета -суперохлаждающая и чрезвычайно лёгкая для пищеварения. Какая? Плущеный рис, смешанный с йогуртом и бананами. И продаётся он повсюду. В Бенгалии он называется «чира».

Рис не нужно ни жарить, ни варить помыл, отжал, смешал с йогуртом и готово. Если хотите, добавьте немного соли и молотого тмина, а можно ещё и бананов. Вот и всё.

Это блюдо охладит воспалённые внутренности. И кроме всего прочего, оно ещё и вкусное!

Головная боль

Из-за чего возникает (если она не хроническая) и как с ней бороться.

1. Перегрев. Поставьте прохладный компресс, меньше ешьте и больше пейте.
2. Недосыпание или излишество во сне. Отрегулируйте режим дня.
3. Переедание. Будьте умеренны в еде.
4. Вентилятор. Просто не пользуйтесь им. Прохлады он всё равно не даёт.
5. Духота. Проветривайте своё помещение. Кроме того, есть огромное разнообразие бальзамов от головной боли.

Грибок

Чтобы его не подхватить, натирайте ноги маслом нима или имейте аллопатический крем от грибка.

Автор: Мадхурья Кадамбини даси

Книга: Страна, где все по-другому