

Inspiro Chef's table

САНСАРА: КРУГОВОРОТ ЖИЗНИ

Чтобы понять природу нашего существования, мы начинаем с понимания двенадцати звеньев обусловленного возникновения, которые определяют форму и путь нашей жизни по мере её развёртывания. Тот, кто может созерцать эти двенадцать звеньев, полностью поймёт причины страдания, как и путь от страдания к освобождению.

Двенадцатичленная формула бытия, или 12 нидан, — это детализированное выражение буддийской концепции причинности; схема причин и следствий, образующих круговорот жизни и смерти — сансару.

*Не будьте готовы, просто будьте,
Команда Inspiro Family*



Меню

Нажмите на интересующее вас блюдо или напиток, чтобы ознакомиться с ним подробнее.

1. Avijjā / Неведение
2. Sankhārā / Кармические формирующие факторы
3. Viññāṇa / Сознание
4. Nāmarūpa / Психологическое и физическое
5. Saḷāyatana / Шесть сфер познания
6. Phassa / Контакт
7. Vedanā / Ощущения
8. Taṇha / Жажда
9. Upādāna / Присвоение
10. Bhāva / Становление
11. Jāti / Рождение
12. Jarā / Старение и Maraṇa / Смерть



1. Avijjā / Неведение

Морковь / Культура Кодзи / Масло виноградной косточки /
Микрозелень альфа-альфа / Огурец / Цветы бораго

Морковь с её корнями «мо» (тьма), «р» (река, движение), «ко» или «коло» (образ защиты и в то же время форма, черпающая энергию из глубин), «вь» или «ве» (несущая мудрость и самодостаточность) — это символ поглощения первозданной силы Земли, питающий ум и повышающий энергетические характеристики нашего тела. Она аккумулирует в себе значительное количество бария, что делает её не только рекордсменом среди овощей по этому показателю, но и мощным источником для усиления энергии тела, визуальных функций и мозговой активности.

Культура Кодзи добавляет блюду уникальные вкусовые ноты и обогащает его полезными микроорганизмами, способствуя глубокому усвоению питательных веществ.

Масло виноградной косточки, микрозелень альфа-альфа, огурец и цветы бораго вносят свежесть и легкость, каждый со своими целебными свойствами.

Бораго, в частности, известен своими сапонинами, разжижающими кровь, и танинами, которые эффективно очищают организм, повышая его защитные функции и способствуя ускорению метаболизма.



2. Sankhārā / Кармические формирующие факторы

Б/а джин / Гидролат Пало Санто / Роза / Жасмин / Чай клитория

Роза является символом благородства и чистоты, влияющим на эндокринную систему благодаря своему уникальному энергетическому потенциалу. Химический состав розы, обогащённый марганцем и молибденом, способствует укреплению нервной системы и улучшению работы эндокринной системы, а также облегчает стрессовые состояния, благотворно влияя на эмоциональное состояние человека.

Гидролат Пало Санто, добавленный в этот безалкогольный джин, вносит свою уникальную духовную и лечебную силу. Пало Санто, что в переводе с испанского означает «святое дерево», издавна ценится за свои очищающие и исцеляющие свойства. Этот компонент не только обогащает напиток уникальным ароматом, но и способствует глубокой эмоциональной и энергетической очистке, создавая чувство спокойствия и внутреннего мира.

Жасмин, содержащий муравьиную кислоту, известен своими антипаразитарными свойствами. Это делает его не просто приятным по аромату добавлением к напитку, но и мощным средством для очищения организма от нежелательных «гостей».

Клитория, благодаря высокому содержанию марганца, является мощным энергетическим стимулятором. Она восполняет ресурсы нервной системы и положительно влияет на органы воспроизводства, улучшая когнитивные функции и общую проводимость нервных импульсов в теле.



3. Viññāṇa / Сознание

Дайкон / Кедр / Пекинская капуста / Яблочный уксус / Шисо / Имбирь / Шпинат / Кинза

Дайкон, или японская редька, своим названием утверждает свою роль в активизации жизненной силы в области половых органов. Термин «Да» исторически ассоциируется с задней частью малого таза, в то время как «Кон», символизируя конус, отражает не столько форму, сколько важный принцип энергетического движения. Дайкон выступает как катализатор, «зажигая» внутреннюю энергию и направляя её восходящим потоком, с особым вниманием к точке Бань-Хуэй, которая является ключевой для питания половой системы.

На химическом уровне дайкон богат серой, обуславливающей его характерный вкус. Традиционные методы его приготовления в китайской и японской кулинарии — ферментация или вымачивание в холодной воде — имеют глубокий смысл, направленный на инициирование химической реакции между мирозиназой и глюкорафанином для получения сульфорафана. Этот процесс делает овощ более усвояемым и активизирует его защитные функции в организме.

Пекинская капуста, близкая родственница дайкона, подчёркивает важность серы в пище для поддержания здоровья, как утверждал Гиппократ. Оба овоща, принадлежащие к семейству капустных, выступают в качестве мощных источников серы, обеспечивая организм необходимыми защитными и питательными веществами.



4. Nāmaṅgūra / Психологическое и физическое

Сельдерей / Фенхель / Пастернак / Спаржа / Комбу / Шиитаке / Томат

Сельдерей, фенхель и пастернак являются выдающимися представителями семейства зонтичных. Сельдерей и пастернак, представляя собой отличную альтернативу картофелю, обогащают организм кремнием. Этот элемент играет ключевую роль в поддержании здоровой микрофлоры, эффективно и быстро устраняя патогенные микроорганизмы. Фенхель, со своим богатым составом железа, магния, меди, марганца и цинка, служит надежным стимулятором для пищеварительной и репродуктивной систем, укрепляя здоровье всего живота.

Грибы шиитаке, как и другие грибы, обладают целебными свойствами, способствуя оптимизации метаболических процессов в печени благодаря высокому содержанию меди. Они являются источником легкоусвояемого витамина D и витаминов группы B, которые необходимы для полноценной работы мозга, улучшения настроения и обеспечения стабильной работы нервной системы.

Комбу и шиитаке, включая свои уникальные питательные и лечебные качества, вносят в рацион не только микроэлементы, но и уникальные витамины, поддерживая целостное здоровье организма.

Спаржа и томаты, обогащая диету разнообразием витаминов и антиоксидантов, дополняют питательный профиль этого симбиоза овощей и грибов, создавая комплексное воздействие на все системы организма, от пищеварения до укрепления иммунитета.



5. Saḷāyatana / Шесть сфер познания

Кордицепс / Цветная капуста / Трюфель / Темпе из гороха / Соевое молоко / Миндаль

Кордицепс, известный своими выдающимися адаптогенными свойствами, повышает уровень концентрации, укрепляет ясность мысли и способствует улучшению памяти за счет обогащения организма медью. Этот уникальный гриб служит мощным стимулятором иммунной системы благодаря содержанию пантотеновой кислоты и селена, а также активизирует метаболические процессы в нервной системе, благодаря своему богатому содержанию холина, цинка и марганца.

Цветная капуста, благодаря своему богатству витамином К, играет ключевую роль в процессах регенерации и восстановления поврежденных тканей, включая сосуды и стенки кишечника, тем самым способствуя здоровью и крепости организма.

Трюфель, с его уникальной природой и формой, напоминающей мозг, не только является кулинарным деликатесом, но и мощным источником питания для мозга. Растущий под землей, этот гриб собирает в себе максимальное количество питательных веществ, включая цинк и аминокислоты, обеспечивая поддержку мозговой активности и улучшая метаболические процессы в печени, одновременно способствуя детоксикации.

Темпе из гороха, соевое молоко и миндаль, обогащенные растительным белком, витаминами и минералами, вносят в рацион важные компоненты для поддержания энергетика, здоровья сердечно-сосудистой системы и укрепления нервной системы. Эти продукты служат источником устойчивости и жизненной силы, поддерживая организм в условиях повышенных нагрузок и стрессов.



6. Phassa / Контакт

Дистиллят из перлового Кодзи / Шисо / Галангал

Шисо, или перилла, принадлежит к семейству яснотковых и является родственником таких растений, как крапива, базилик и мята. Его уникальный вкус сочетает в себе нотки базилика и крапивы, что делает его выдающимся представителем своего семейства. Шисо известен своими благотворными эффектами на эндокринную и нервную системы, служа не только кулинарной изюминкой, но и ценным лекарственным средством.

Галангал, или альпиния лекарственная, из семейства имбирных, в народе известен как калган. Этот корень обладает мощными лечебными свойствами и считается шаманским растением, сбор которого допускается лишь знающим людям. Галангал способствует улучшению функций желудочно-кишечного тракта, стимулирует работу желудка и желчного пузыря, оказывая общеукрепляющее воздействие на организм. Благодаря своим противовоспалительным и антипаразитарным свойствам, калган является незаменимым средством в народной медицине.

Вместе, шисо и галангал в сочетании с дистиллятом из перлового кодзи создают уникальный напиток, обогащенный лечебными свойствами и глубокими вкусовыми качествами. Эта композиция представляет собой синтез традиционных знаний и современных кулинарных трендов, принося вкусовое и здоровьесберегающее удовольствие.



7. Vedanā / Ощущения

Ежовик / Куркума / Цветная капуста / Красная чечевица /
Кокосовое молоко / Листья карри / Черный кардамон

Ежовик — это кладезь уникальных веществ, в том числе эрицинолов и хериноцитов, сложных сахаров, которые в сочетании с витамином B12 играют ключевую роль в восстановлении и поддержке нервной системы. Этот плод применяется в медицине как средство для стимуляции иммунитета и способствует регенерации нервных тканей.

Куркума известна своими мощными свойствами для укрепления иммунной системы, но её особая ценность кроется в способности согревать и поддерживать здоровье печени. Содержащиеся в ней медь, железо и марганец способствуют улучшению качества крови и очищению желчных протоков печени. Это в свою очередь усиливает желчеотделение, что обеспечивает более эффективное удаление токсинов из организма.

Цветная капуста, красная чечевица, кокосовое молоко, листья карри и черный кардамон вместе создают богатую палитру питательных веществ и вкусов. Каждый из этих компонентов несет в себе свой уникальный набор микроэлементов и витаминов, обогащая блюдо и делая его не только вкусным, но и чрезвычайно полезным для здоровья.



8. Таҥһа / Жажда

Рис / Шиитаке / Шампиньоны / Тофу / Сычуаньский перец /
Бадьян / Базилик

Рис служит источником кремния, элемента, крайне важного для здоровья костей и соединительных тканей. В процессе приготовления кремний претерпевает изменения, облегчая его усвоение организмом, особенно при сочетании с кальцийсодержащими продуктами, такими как тофу. Это делает рис не просто питательным, но и функциональным ингредиентом для укрепления здоровья костей и суставов.

Шиитаке — грибы, занимающие особое место в питании благодаря своим уникальным лечебным свойствам. Они насыщены медью, элементом крайне важным для здоровья кровеносной системы, а также содержат селен и витамины группы В, особенно В1, В2, В4, В5 и В9. Эти витамины необходимы для полноценной работы мозга, поддержания хорошего настроения и эффективности нервной системы. Шиитаке способны улучшать метаболические процессы в печени, что способствует детоксикации организма и улучшению общего самочувствия.

Сычуаньский перец занимает уникальное место в мировой кулинарии благодаря своему необычному аромату и специфическому «покалывающему» вкусу. Этот ингредиент выделяется своими уникальными свойствами, которые не просто придают блюдам изысканность, но и обладают определённым воздействием на организм. Сычуаньский перец активизирует вкусовые рецепторы, стимулирует слюноотделение и улучшает пищеварение. Его влияние на нервную систему особенно ценно: активные компоненты перца способствуют высвобождению эндорфинов, «гормонов счастья», обеспечивая ощущение благополучия и улучшая настроение.

Шампиньоны, обогащенные кобальтом, селеном, медью и хромом, представляют собой ценный источник микроэлементов для поддержания здоровья кровеносной системы. Кобальт является ключевым для формирования эритроцитов, хром способствует нормализации уровня сахара в крови, медь улучшает электрическую проводимость нервных импульсов, а селен выполняет функцию мощного антиоксиданта, защищая клетки от повреждений.



9. Upādāna / Присвоение

Б/а красный биттер / Тайский базилик / Лемонграсс /
Б/а красный вермут

Безалкогольный красный биттер, насыщенный экстрактами лекарственных трав, таких как анис, полынь и апельсин, служит не только как уникальный компонент для напитков, но и как мощный эликсир для улучшения общего состояния организма. Особенно полынь, известная своими магическими свойствами, проводит эффективную противогрибковую профилактику, стимулируя производство желчи и улучшая функции пищеварительной системы. Такой биттер не только оживляет напитки своим глубоким вкусом, но и способствует здоровью желудочно-кишечного тракта и поддержанию оптимального уровня иммунитета.

Тайский базилик, представитель семейства яснотковых, выделяется среди прочих благодаря своему уникальному аромату и множеству полезных свойств. Этот вид базилика богат витаминами К и А, медью и железом, что делает его незаменимым для восстановления и поддержания функций печени, а также для очищения крови. Базилик благотворно влияет на работу толстого кишечника, способствуя улучшению эмоционального состояния и общего благополучия. Его включение в рацион помогает укрепить иммунную систему и поддерживать здоровье на оптимальном уровне.

Лемонграсс, известный также как лимонная трава, обладает ярко выраженным цитрусовым ароматом, который способен не только освежать, но и оказывать положительное влияние на общее самочувствие. Этот ингредиент широко применяется в кулинарии и традиционной медицине многих стран благодаря своим антиоксидантным, противовоспалительным и антисептическим свойствам. Лемонграсс способствует нормализации артериального давления, улучшает пищеварение и стимулирует обновление клеток организма, таким образом укрепляя иммунную систему.

Безалкогольный красный вермут, сочетая в себе вытяжки из трав и пряностей, является отличным напитком для стимуляции аппетита и улучшения пищеварения. Его компоненты, такие как полынь, кориандр, ромашка и другие лекарственные травы, обладают тонизирующими и укрепляющими свойствами, что делает его не просто напитком, а настоящим эликсиром для здоровья.



10. Bhāva / Становление

Мандарин / Черный кардамон

Мандарин является не только вкусным и ароматным фруктом, но и обладает значительной ценностью на более глубоком, фундаментальном уровне. Он, благодаря своим эфирным маслам, активно воздействует на нервную систему, стимулируя работу толстого кишечника и симбиотические процессы в нем. Этот фрукт традиционно ассоциируется с праздниками, так как его способность стимулировать кишечник приводит к усилению энергетики в нервной системе и способствует выработке «гормонов счастья» — дофамина и серотонина. Мандарин, как и другие цитрусовые, богат на горечи, особенно в белой части плода, которые способствуют процессу желчеотделения, укрепляя тем самым иммунную систему. Пектины, находящиеся в мандарине, эффективно очищают кишечник от токсинов и крахмалов, что способствует не только улучшению физического, но и ментального здоровья.

Черный кардамон указывает на его мощное и глубокое влияние. Символизируя темную, или скрытую сторону Луны, он напрямую связан с нашим внутренним миром и мышлением, напоминая о приливах и отливах, которые являются явным доказательством влияния Луны на Землю. Кардамон богат эфирными маслами, включая терпены, которые способствуют улучшению кровообращения, особенно в капиллярах, обеспечивая насыщение кислородом самых отдаленных уголков нашего тела. Эти эфирные масла делают кардамон не просто пряностью, обогащающей вкус блюд, но и ценным ресурсом для поддержания здоровья и витальности, усиливая энергетический потенциал и обеспечивая глубокое питание для мозга и нервной системы.



11. Jāti / Рождение

Кардамон / Куркума / Черный перец / Имбирь / Мед / Гвоздика /
Бадьян / Кокосовое молоко

Сочетание кардамона, куркумы, черного перца, имбиря, меда, гвоздики, бадьяна и кокосового молока создает уникальный симбиоз, направленный на укрепление дыхательной системы и стимуляцию слизистых оболочек. Эти ингредиенты, обладающие выраженным острым вкусом, не только активизируют дыхательные процессы и способствуют насыщению крови кислородом, но и оказывают мощное антигрибковое действие. Их уникальные свойства позволяют ускорить передачу нервных импульсов, обогащая организм азотом, который усиливает реактивность и восприимчивость нервной системы.

Мед, как натуральный источник трегалозы и плазмы крови, не только питает лимфу и клетки тела, но и способствует стимуляции сперматогенеза, подтвержденной научными исследованиями. Этот комплекс ингредиентов создает не просто кулинарный союз для улучшения вкуса блюд, но и мощный эликсир для поддержания здоровья дыхательной системы, очищения организма от патогенов и обеспечения клеточного питания.



12. Jarā / Старение и Marana / Смерть

Черненный лайм / Кокосовое молоко / Ваниль / Манго / Мука цельнозерновая / Сироп топинамбура / Кокосовая вода / Лимон / Кинза

Черненный лайм представляет собой уникальный продукт, полученный благодаря тщательно контролируемому процессу ферментации. Этот процесс позволяет трансформировать содержащиеся в лайме горечи в легко усвояемые углеводы, минимизируя энергетические затраты организма на их обработку. Интересно, что черный цвет лайма является результатом концентрации широкого спектра микро- и макроэлементов, становясь своеобразным хранилищем питательных веществ. Этот цвет символизирует собой синтез всех цветов, что делает черненный лайм поистине редким и ценным продуктом.

Влияние черного цвета продуктов на организм человека особенно заметно в контексте эндокринной системы и половых органов. По традициям восточной медицины, продукты черного цвета способны эффективно снижать уровень страха и панические атаки, обеспечивая поддержку почкам и надпочечникам. Это подчеркивает их значимость в диете для поддержания не только физического, но и психоэмоционального здоровья.

