**Китайское питание (правильное питание, принципы)**

Дорогие друзья! Даосский центр «Дао Дэ» представляет новый курс «Китайское питание», посетив который Вы сможете ознакомиться с основными принципами правильной и гармоничной еды, а также узнаете:

* Что такое нейтральные, холодные и согревающие продукты;
* Какие специи лучше употреблять современному человеку;
* Чем опасны холодные завтраки;
* Газовая духовка или всё-таки электрическая плита;
* Наиболее эффективные способы приготовления китайских блюд;
* Какие органы чаще всего страдают при опустошении энергии «ци»;
* И многое другое;

Подавляющую часть жизненной энергии люди получают с пищей. Каждое блюдо обладает своими уникальными свойствами и качествами. Любой продукт, согласно принципам китайской медицины, относится либо к инь, либо к ян (взаимодополняющим противоположностям). Энергетический баланс инь/ян – это идеальное состояние организма. Но такое, конечно, встречается довольно редко. У большинства людей в процессе решения ежедневных задач возникают те или иные отклонения. Они могут быть как незначительными, так и весьма существенными, в конце концов, приводящими к заболеваниям внутренних органов. Качественная, полезная и здоровая еда – лучшая профилактика многих болезней.

Помимо этого, в китайском питании большое внимание уделяется теории о пяти элементах «У-син» - земля, огонь, металл, дерево, вода. Древняя традиция основана на знании, что Вселенная и люди состоят из этих пяти элементов, связанных между собой. Каждый орган соответствует какому-либо элементу. Например, земле  – желудок и селезёнка, воде – мочевой пузырь и почки, огню – тонкая кишка и сердце, дереву– желчный пузырь и печень. Существуют деструктивные и созидающие взаимосвязи. С одной стороны, вода может потушить огонь, огонь может расплавить металл, металл может разрезать дерево. С другой стороны, земля контролирует воду, дерево контролирует землю, огонь контролирует металл, вода контролирует огонь. Всеми процессами в организме можно управлять, зная основные принципы китайского питания.

Авторский курс, разработанный в даосском центре «Дао Дэ» предназначен слушателей любого возраста. Его легко освоить, а потом на протяжении всей жизни Вы сможете применять полученные навыки на практике, самостоятельно балансируя и гармонизируя состояние своего организма.