

**Концепция
правильного
питания в
китайской
медицине**

**Мини - Гайд по
питанию**

СОДЕРЖАНИЕ

КОНЦЕПЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ.....	3
ПИТАНИЕ ПО СЕЗОНАМ.....	12
СПИСОК НЕСОВМЕСТИМЫХ ПРОДУКТОВ.....	20
КИТАЙСКАЯ ДИЕТОЛОГИЯ.....	22
ЗЛАКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЯТИ ОРГАНОВ... 	26

КОНЦЕПЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Для всех народов и культур можно выделить основные правила питания, имеющие общечеловеческое значение.

Их надо соблюдать во всяком возрасте, во все времена года, при любых условиях.

1. Нежелательно есть при разного рода нагрузках. А именно, в спешке или при усталости, при переохлаждении или перегревании, в возбужденном эмоциональном состоянии, особенно дурном.

В гневе, страхе, сомнении, зависти, отчаянии, озлоблении, похоти. Нельзя есть при высокой температуре, лихорадке, при болях любой локализации.

Не следует есть без отчетливого чувства голода, наедаться до полного насыщения.



2. Человек обязательно в течение суток должен получать пищу разнообразную, всякого вкуса, если к тому нет противопоказаний.

Необходимо учитывать показания и противопоказания.

Некоторые запреты на употребление определенных видов пищи **имеют весьма серьезное значение.**

Наиболее строгие из них следующие:

- исключается употребление острой пищи **при нарушениях работы иммунной системы** (заболевания печени, желчного пузыря);
- **при нарушениях работы** эндокринной, сердечно-сосудистой систем (заболевания сердца, тонкой кишки) запрещается соленая пища;
- при ухудшении работы **пищеварительной системы** (болезни селезенки, поджелудочной железы, желудка) запрещается кислая пища;
- **при нарушении функций дыхательной системы** (болезни легких, толстой кишки) из рациона надо исключить горькую пищу;



- **при нарушениях в кровеносной системе** (болезни почек, мочевого пузыря) запрещается сладкая пища.

3. Основой здорового питания должна стать не высоко- или низкокалорийная пища, а сбалансированность основных элементов – белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов, присутствие клетчатки, необходимых ферментов и гормонов. **Человек на протяжении суток** должен получать все пять вкусов (горький, кислый, соленый, острый, сладкий) согласно внутренним биологическим часам.

4. Пищу нужно употреблять в ее естественном состоянии, сырой – овощи, фрукты, семена, орехи, семечки. Вместо промышленного сахара лучше есть мед, сухофрукты, сладкие фрукты.

5. Уменьшить употребление поваренной соли, мяса, алкоголя, солений, копченостей, консервов.

6. Не есть слишком холодную или слишком горячую пищу.



7. Все продукты как можно меньше подвергать тепловой обработке (для этого крупы, например, рекомендуется замачивать на 2-3 часа, либо на ночь).

8. Больше пить свежеприготовленных соков или настоев трав, ягод (свежих и сухих).

9. Вместо молока лучше употреблять кисломолочные продукты (йогурт, кефир, мацони, кумыс, простоквашу и т.д.).

10. Соблюдать правильное сочетание продуктов.

Питание должно формировать здоровые клетки всех органов тела, особенно тех, от которых зависят жизненные процессы и гармоничное развитие организма.

Основные характеристики пищи.

Главное свойство пищи для ощущения человека – ее вкус. Человек способен различать множество вкусов, однако основных всего пять – соленый, сладкий, кислый, острый, горький.



Самый сильный вкус – соленый. Соль улучшает вкус блюда, устраняет в нем неприятные компоненты запахов рыбы.

Сахар растворяет жиры и приглушает горечь.

Уксус растворяет кальций и уменьшает жирность блюда. **Перец придает еде** острый вкус и аромат, возбуждает аппетит. Полынь, как и другие горечи, используют в малых количествах, она оттеняет и обогащает остальные вкусы, устраняет неприятные запахи.

Через свойства вкуса, запаха и другие характеристики пищевые продукты получают свое место в классификации первоэлементов и первооснов.

Каждый основной вкус соответствует своему первоэлементу.

Солёный – воде, сладкий – земле, кислый – дереву, острый – металлу, горький – огню.

Чрезмерное преобладание какого-либо вкуса ведет к нарушению физиологического равновесия на уровне органов систем, причем это нарушение может быть разной степени интенсивности:



оно может заключаться как в ослаблении генерирующих и контролирующих связей, так и в паталогическом извращении действия управляющих связей.

В здоровом организме не допускается превосходство активности одного органа над другим через регуляцию по двум родам связей между ними – воспроизводства и управления.

Любое паталогическое воздействие, вызывающее сбой этого физиологического равновесия, усиливает влияние одного органа на другой: например, при заболевании почек (вода) они паталогически влияют на сердце (огонь) – вода гасит огонь, повышается артериальное давление.

Характеристика пяти вкусовых ощущений и их влияние на организм.

Кислый вкус имеет характер **ИНЬ**, способствует выделению метаболитов из организма, благотворно влияет (тонизирует) на печень (ИНЬ-орган) и на желчный пузырь (ЯН-орган), активизирует сердце.



При избытке кислого развиваются синдромы жара, полноты печени и желчного пузыря, при его недостатке – синдромы холода, пустоты печени и желчного пузыря. Сильнее всего кислое ощущается при температуре продукта 10-15*С.

Продукты, которые относятся к данному вкусу: пшеница, курятина, щавель, лимон, алыча, клюква, апельсины, морская капуста, шиповник, кефир, творог. Кислый – печень, желчный пузырь – 23 часа вечера.

Горький вкус имеет характер ИНЬ, благотворно влияет (тонизирует) на сердце (ИНЬ-орган) и тонкую кишку (ЯН-орган), способствует метаболическому равновесию. Укрепляет селезенку, «осушая» при ее избыточной влажности, «управляет» легкими. **При избытке горького** развиваются синдромы жара, полноты сердца и тонкой кишки, при его недостатке – синдромы холода, пустоты сердца и тонкой кишки. **Сильнее всего горечь** ощущается при температуре продукта 37*С.



Продукты, которые относятся к данному вкусу: просо, баранина, капуста, сельдерей, баклажаны, чеснок, рябина, редька, петрушка, кофе, прополис. **Горький вкус** – сердце, тонкая кишка, максимальная активность с 11 до 13 час. Или с 13 до 15 часов

Сладкий вкус имеет характер ЯН, способствует активности легких, благотворно влияет (тонизирует) на селезенку (**ИНЬ-орган**) и желудок (**ЯН-орган**). «Управляет» (расслабляет) почками и является мочегонным. **При избытке сладкого** развиваются синдромы жара, полноты селезенки и желудка, при его недостатке – синдромы холода, пустоты селезенки и желудка. **Сильнее всего сладость** ощущается при температуре продукта 37*С.

Продукты, которые относятся к данному вкусу: говядина, рожь, свекла, груша, мед, абрикос, черника, вишня, карп, лещ.

Максимальная активность – желудок, селезенка, поджелудочная железа – с 7 до 9 часов утра или с 9 до 11 часов утра.



Острый вкус имеет характер ЯН, положительно влияет на легкие (**ИНЬ-орган**) и толстую кишку (**ЯН-орган**), способствует активной циркуляции **энергии ЦИ** по меридианам, концентрирует влагу организма, усиливает фильтрационную активность почек, «увлажняя» их, открывая поры кожных покровов, «управляет» печенью. **При избытке острого** развиваются синдромы жара, полноты легких и толстой кишки, при его недостатке – синдромы холода, пустоты легких и толстой кишки. **Сильнее всего острое** ощущается при температуре продукта 10-15*С.

Продукты, которые относятся к данному вкусу: перец, чеснок, редис, редька, брюква, конина, имбирь, лук. Максимальная активность – легкие, толстая кишка с 5 до 7 часов утра.

Соленый вкус имеет характер ИНЬ, способствует выведению шлаков из организма, тонизирует печень, благотворно влияет на почки (**ИНЬ-орган**) и мочевого пузырь (**ЯН-орган**), «управляет» сердцем.



При избытке соленого развиваются синдромы жара. Полноты почек и мочевого пузыря, при его недостатке – синдромы холода, пустоты почек и мочевого пузыря. **Сильнее всего соленое** ощущается при температуре продукта 10-15*С. Продукты, которые относятся к данному вкусу: морская капуста, соевый соус, цветная капуста, свинина, бобы. Время активности – почки, мочевой пузырь – с 17 до 19 часов вечера или с 15 до 17 часов дня.

Вяжущий вкус. Это промежуточный вкус, связывающий продукты между собой, к нему относятся: айва, репа, крахмал, сельдерей, облепиха, арахис, рис, черемуха, черная смородина.

ПИТАНИЕ ПО СЕЗОНАМ

Каждый сезон года влияет на состояние здоровья человека, на его функциональные системы особым образом. **Весной** повреждающим фактором для человека является ветер, который поражает печень и желчный пузырь.



Для профилактики заболеваний рекомендуется питаться следующим образом:

- **мясо** – куриное;
- **рыба** – омуль белый, судак, сазан, корюшка;
- **морепродукты** – морская капуста;
- **молочные продукты** – кумыс, кисломолочные продукт;
- **яйца** – куриные, перепелиные;
- **крупы** – гречиха, пшеница, овес, пшено;
- **мучные продукты** – мука пшеничная грубого помола, а также ржаная, гречишная, соевая, кукурузная, отруби;
- **овощи** – картофель, морковь, свекла, капуста белокочанная, перец сладкий, лук репчатый, помидоры, огурцы, сельдерей яблочный (корень), брюква, репа, редька, лукпорей, чеснок; зелень – шпинат, сельдерей, петрушка, укроп, кинза, реган, кресс-салат;
- **бобовые** – фасоль, маш (узбекский горох), чечевица, нут (горох), соя;
- **фрукты** – гранаты, лимоны, яблоки, грейпфруты, айва, груши, сухофрукты;



- **орехи** – грецкие, кедровые, фундук, кунжут, кешью, арахис, семечки подсолнечника;
- **масла** – кунжутное, подсолнечное нерафинированное, оливковое, льняное, кедровое; продукты пчеловодства – цветочная пыльца, прополис, маточное молочко;
- **напитки** – воды, овощные и фруктовые соки, травяные чаи, вино красное сухое, какао; пряности – горчица белая, черная, имбирь, перец (черный, белый, красный), хрен;
- **специи** – уксус яблочный.

Летом основным вредоносным началом является жара, которая поражает сердце и тонкую кишку.

Для профилактики рекомендуется питаться так:

- **мясо** – баранина;
- **рыба** – речная;
- **молочные продукты** – молоко козье, кумыс, кисломолочные продукты;
- **крупы** – гречиха, пшено;



- **овощи** – кабачки, баклажаны, патиссоны, капуста цветная, капуста белокочанная, помидоры, огурцы, зеленый горошек, перец сладкий, лук-порей, лук репчатый, чеснок;
- **зелень** – петрушка, укроп, мята, реган, кинза, кресс-салат, щавель, сельдерей, любисток;
- **бобовые** – фасоль, маш, чечевица;
- **фрукты** – клубника, земляника, черника, ежевика, черешня, вишня, шелковица, абрикосы, персики, сливы, малина, смородина (черная, красная, белая);
- **грибы** – шампиньоны, белые, подосиновики, подберезовики, лисички и другие, черные древесные;
- **масла** – кунжутное, кукурузное, подсолнечное нерафинированное;
- **продукты пчеловодства** – мед, прополис;
- **напитки** – вода, чай зеленый, травяные чаи; пряности – горчица белая, черная, имбирь, перец (черный, белый, красный);
- **специи** – уксус яблочный.

В конце лета повреждающим действием обладает сырость, от которой страдают



селезенка и желудок.

Для профилактики рекомендуется питаться следующим образом:

- **мясо** – говядина;
- **рыба** – карп, лещ;
- **молочные продукты** – молоко козье, кумыс, кисломолочные продукты;
- **крупы** – гречиха, рожь;
- **овощи** – зеленый горошек, кабачки, баклажаны, перец сладкий, капуста цветная, помидоры, огурцы, чеснок, картофель, морковь, кукуруза, патиссоны; зелень – шпинат, кресс-салат, укроп, петрушка, салат, реган, кинза, цавель, сельдерей;
- **бобовые** – чечевица, бобы, фасоль, маш;
- **фрукты** – арбуз, яблоки, бананы, сливы, груши, изюм, виноград, крыжовник, малина, гранаты, кизил, барбарис, персики, дыни;
- **орехи, семечки** – кунжут, подсолнечник, арахис;
- **грибы** – разные;
- **масла** – кунжутное, подсолнечное нерафинированное;



- **масла** – кунжутное, подсолнечное нерафинированное;
- **продукты пчеловодства** – мед;
- **напитки** – вода, травяные чаи, чай зеленый;
- **специи** – неочищенный сахар.

Осень характеризуется такой опасностью, как сухость, которая вредит легким и толстой кишке.

Для профилактики рекомендуется питаться следующим образом:

- **мясо** – конина;
- **рыба** – омуль белый, судак, сазан;
- **молочные продукты** – кумыс, молоко козье, кисломолочные продукты;
- **яйца** – куриные;
- **крупы** – гречиха, рис;
- **мучные продукты** – мука пшеничная грубого помола, а также ржаная, кукурузная, соевая, гречишная, отруби;
- **овощи** – кабачки, баклажаны, перец сладкий, патиссоны, морковь, картофель, свекла, помидоры, огурцы, сельдерей яблочный (корень), лук репчатый, тыква, репа, редька, чеснок,



лук-порей;

- **зелень** – укроп, петрушка, сельдерей, кинза, реган, кресссалат; бобовые – фасоль, соя;
- **фрукты** – айва, клюква, брусника, яблоки, груши, хурма, фейхоа;
- **грибы** – разные;
- **масла** – кунжутное, подсолнечное нерафинированное;
- **продукты пчеловодства** – мед, прополис;
- **напитки** – чай черный, чай зеленый, вода, вино красное сухое;
- **пряности** – горчица черная, перец (черный, белый, красный);
- **специи** – уксус яблочный.

Зимой главным повреждающим свойством обладает холод, который поражает почки и мочевой пузырь.

Рекомендуемое питание:

- **мясо** – свинина, сало;
- **рыба** – омуль белый, судак, сазан;
- **морепродукты** – морская капуста;
- **молочные продукты** – молоко козье, кисломолочные продукты;
- **яйца** – куриные;



- **крупы** – гречиха, кукуруза;
- **мучные продукты** – мука пшеничная грубого помола, ржаная, кукурузная, гречишная, овсяная, соевая; овощи – картофель, морковь, свекла, репа, редька, брюква, чеснок, лук-порей, сельдерей яблочный (корень), лук репчатый;
- **бобовые** – фасоль, соя, бобы, чечевица;
- **фрукты** – яблоки, грейпфруты, мандарины, апельсины, лимоны, гранаты, киви, айва;
- **орехи, семечки** – грецкие, фундук, арахис, кедровые, подсолнечника, кунжут, кешью, кокосовые, абрикосовые;
- **грибы** – сушеные;
- **масла** – кунжутное, льняное, оливковое, кедровое, подсолнечное нерафинированное;
- **продукты пчеловодства** – мед, прополис, цветочная пыльца, маточное молочко;
- **напитки** – вода, чай зеленый, чай черный, кофе, какао, травяные чаи, вино красное сухое;



- пряности – имбирь, горчица черная, белая, перец (черный, белый, красный), хрен, фенугрек;
- **специи** – соль, сахар.

СПИСОК НЕСОВМЕСТИМЫХ ПРОДУКТОВ

В китайской диетологии принято считать, что **практически любой продукт** можно отнести к белковому, углеводному, жирному или живому. **Белки расщепляются** в желудочно-кишечном тракте преимущественно в кислой среде, углеводы – в щелочной, жиры поддаются частичному перевариванию и в кислой, и в щелочной средах, а вот живые продукты способны саморасщепляться.

Последние, как правило, те, которые не прошли тепловой обработки. Они содержат как питательные вещества, так и ферменты для их переваривания.

На основании биохимического анализа расщепления продуктов различной природы был составлен следующий **список несовместимых продуктов**:



- мясо, рыба – фрукты, хлеб, крупы;
- бульоны – сухофрукты, сахар, чай, компот, варенье;
- яйца – овощи (кроме картофеля);
- баклажаны, грибы – картофель;
- бобовые – соки, ягоды, мед;
- соевый творог – мед;
- баранина – арбуз;
- арахис – огурцы;
- креветки, крабы – хурма;
- молочные продукты, дыня – ни с чем не совместимы.

Примечание: знак – (не совместимы).

Следует отметить, что **китайские кулинары** придерживались этих правил еще задолго до возникновения науки биохимии.

Отдельно про молоко! Опыт многих веков подсказывает, что коровье молоко служит источником слизи, поэтому его следует принимать только при сухом кашле для смягчения горла и улучшения отхаркивания.

Коровье молоко пригодно только для телят в первое время после рождения.



Поэтому **рекомендуется употреблять** в пищу козье молоко, кумыс и другие кисломолочные продукты.

Таким образом, некоторые вполне доброкачественные и полезные продукты теряют свои свойства, будучи соединены в неправильной пропорции и ненадлежащим образом.

КИТАЙСКАЯ ДИЕТОЛОГИЯ

С точки зрения китайской традиционной медицины, любая болезнь – это следствие нарушения внутреннего баланса энергий **Инь и Ян.**

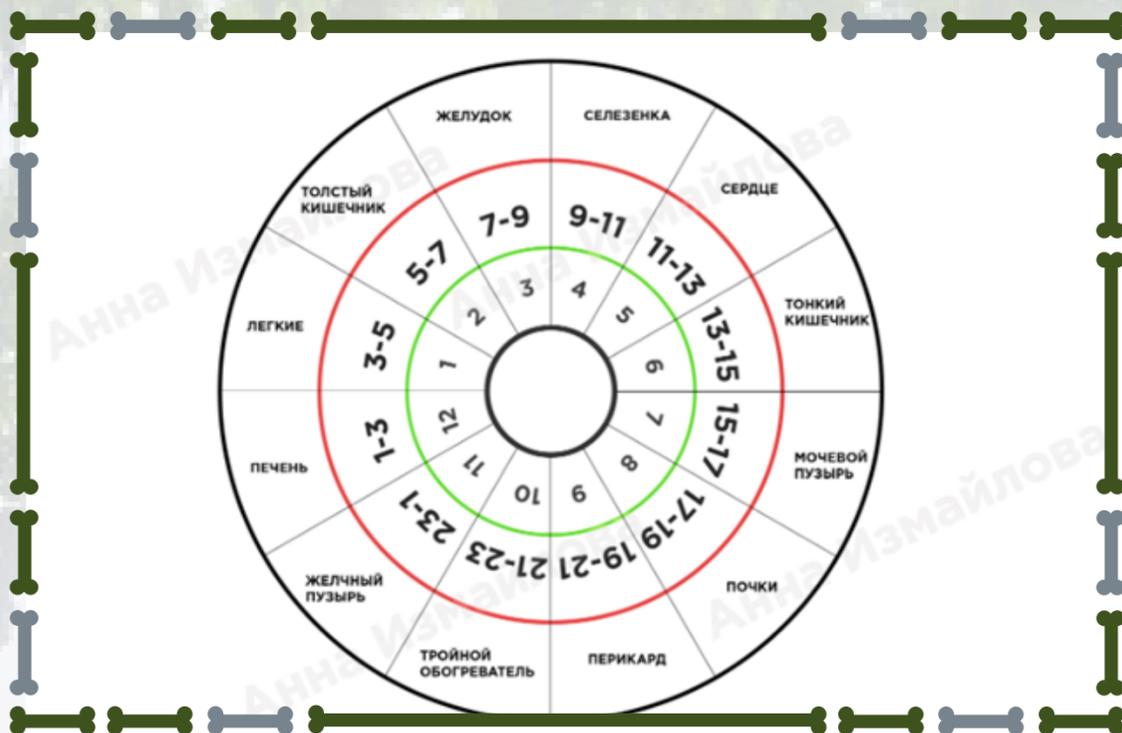
90 % заболеваний происходит из-за холода. Холод может быть внешний (холодная погода, вода и т.д.) и внутренний (холодная еда).

С точки зрения традиционной китайской медицины **любая болезнь – это следствие** отсутствия янской энергии.

В древнем Китае ели 2 раза в день: первый прием пищи с 7:00 утра второй прием пищи днем - до 16:00.

Ложились спать на закате солнца в 19:00-20:00.





Современному человеку рекомендуется принимать пищу **3 раза в день:**

- 1 раз с **7:00 до 9:00** работает меридиан желудка,
- 2 раз с **11:00 до 13:00** работает меридиан сердца,
- 3 раз с **17:00 до 19:00** работает меридиан почек.

• **С 9:00 до 11:00 НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИНИМАТЬ ПИЩУ, ТАК КАК РАБОТАЕТ МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ.**

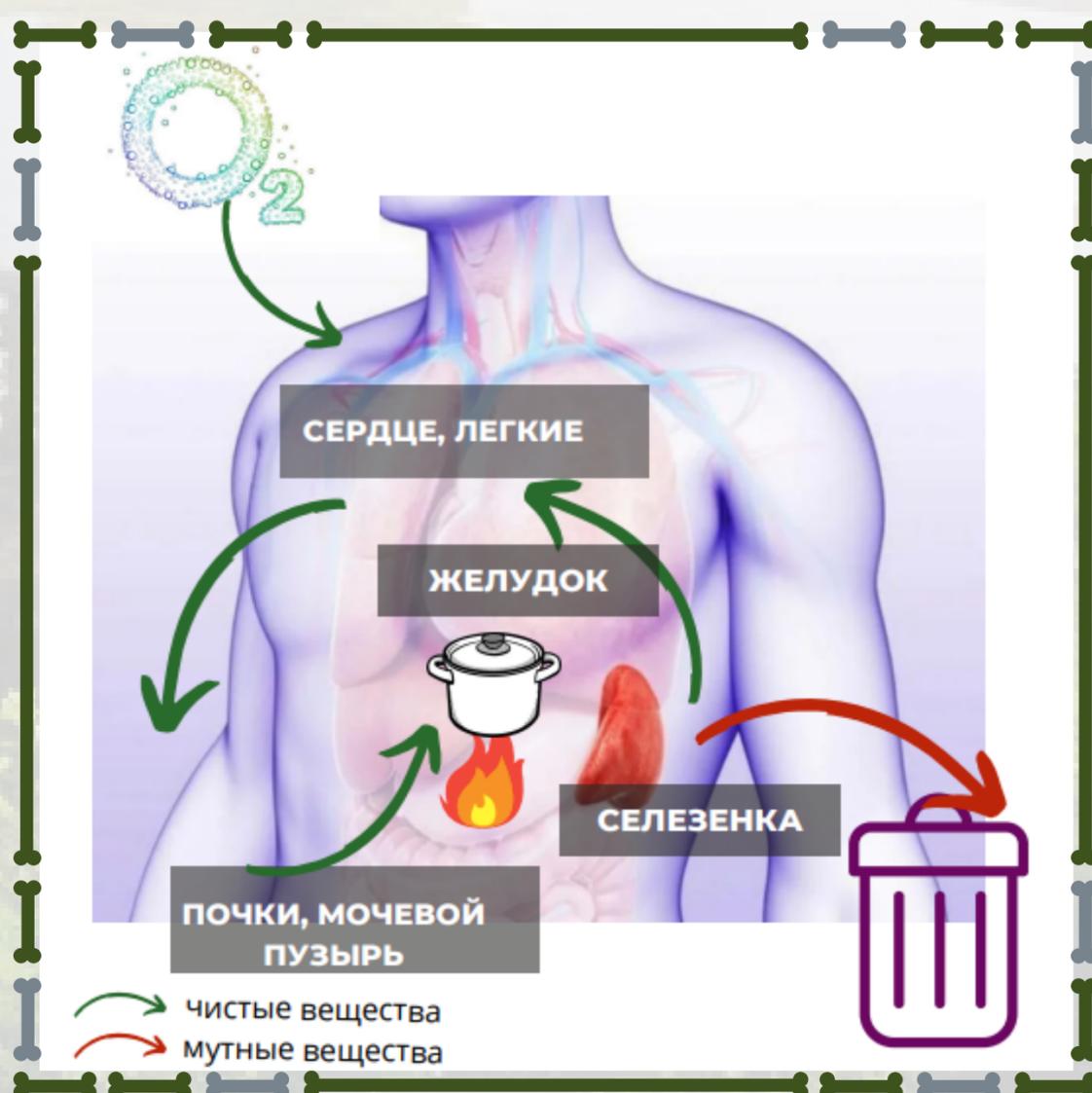
В китайской традиционной медицине селезенку и желудок объединяют в одну систему – это главный пульт управления всего ЖКТ. **Селезенка участвует** в трансформации пищи в питательную **Ци**, разделяя ее на мутные и чистые вещества.



Янская энергия желудка помогает селезенке переваривать еду, которую он получил. **Все, что переварил желудок,** отдается селезенке. **Задача селезенки** – напитать органы верхнего обогревателя (сердце, легкие) чистой энергией, которую она получила.

Если не нарушены функции внутренних органов, то естественным способом мутное (шлаки, токсины) уходит вниз. Если селезенка работает некачественно, то часть мутного идет вверх, и в организме происходит зашлакованность.

В КТМ это называется «избыток сырости». Если все хорошо, чистое идет в легкие и насыщается кислородом, а затем опускается в нижний обогреватель.



Чистые вещества отправляются в верхний обогреватель (сердце, легкие), обогащаются кислородом и поступают в нижний обогреватель (почки, мочевой пузырь), затем возвращаются в средний обогреватель (желудок). **На этом круг замыкается.**

Мутные вещества (плохая энергия) выводятся естественным путем. Этот круг повторяется при каждом приеме пищи.

Если у человека здоровы желудок и селезенка, то с 7:00 до 9:00 и с 11:00 до 13:00 организм сам подскажет, что пора есть. Если янской энергии достаточно, человеку самостоятельно захочется поесть утром и в обед.

Как и что есть в идеале:

1.Сезонные продукты, **если рыбу**, - то местную,

2.Исключаем холодные продукты (не употреблять продукты сразу из холодильника и еду «холодного характера»),

3.Пищу в идеале **пережевывать по 36 раз** на каждой стороне,



4. Во время еды сохраняем спокойствие и хорошее настроение, не занимаемся посторонними делами (просмотр ТВ и пр.)

ЧТО ЕСТЬ? На 60-70 % ваш рацион должен состоять из злаков. В злаках содержится на 70 % больше янской энергии, чем в других продуктах. Желудок меньше тратит энергии во время переваривания пищи.

ЗЛАКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЯТИ ОРГАНОВ

Взято из Трактата Желтого Императора «О внутреннем».

1. Пшеница - для здоровья печени.

При слабости энергии печени нужно включить в рацион пшеницу. Если огонь печени сильный и высокое давление, надо есть рис и гречку, меньше употреблять пшеницу.

2. Слабость энергии сердца поможет просо, сорго.

3. Слабость селезенки - маленький желтый рис (ксиоими) варить как суп.



Вообще же рис: белый рис - для легких, красный рис - для сердца, черный рис - для почек.

Рис имеет **иньский характер**, поэтому, если мы готовим рисовую кашу, то нужно добавить зиру (кумин). После приготовления ее можно удалить. **Рис, в отличие от фруктов**, легко переваривается.

Если энергии недостаточно, нужно меньше употреблять рис, больше пшеницу. **Рис полезен для кожи**, но легко нарушает глаза.

4.Слабость почек - употребляем фасоль. Фасоль трудно переваривается, поэтому пожилым людям лучше меньше употреблять бобовые продукты.

Для накопления янской энергии рекомендуется включить в свой рацион теплое соевое молоко и соевый сыр "ТОФУ", особенно пожилым людям.

Питайтесь правильно! Живите долго и счастливо!





**Присоединяйтесь, туда,
где Вам более комфортно:**

