



Ирина Станиславовна Пигулевская

365 тибетских и китайских

секретов здоровья и долголетия

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=648255

365 тибетских и китайских секретов здоровья и долголетия / Сост. И. С. Пигулевская.:

Центрполиграф; Москва; 2011

ISBN 978-5-227-02720-7

Аннотация

Книга посвящена советам по здоровому образу жизни двух восточных медицинских традиций: тибетской и китайской. Из нее вы узнаете все о правилах приема пищи для представителей различных типов, прочтете о полезных и вредных блюдах, голодании и посте. Освоите диагностику по лицу, ногтям, глазам. Обучитесь основам очищающего дыхания, тибетской йоги, китайской гимнастики тай-чи. Овладеете техникой самомассажа, откроете для себя секреты правильного сна, получите уникальные рецепты лечебного питания и многое другое.

Содержание

Предисловие	5
Советы тибетской медицины	10
Секрет № 1	10
Секрет № 2	11
Совет № 3	12
Совет № 4	13
Совет № 5	14
Совет № 6	15
Совет № 7	16
Совет № 8	17
Совет № 9	18
Совет № 10	19
Совет № 11	20
Совет № 12	21
Совет № 13	22
Совет № 14	23
Совет № 15	24
Совет № 16	25
Совет № 17	26
Совет № 18	27
Совет № 19	28
Совет № 20	29
Совет № 21	30
Совет № 22	31
Совет № 23	32
Совет № 24	33
Совет № 25	34
Совет № 26	35
Совет № 27	36
Совет № 28	37
Совет № 28	38
Совет № 30	39
Совет № 31	40
Совет № 32	41
Совет № 33	42
Совет № 34	43
Совет № 35	44
Совет № 36	45
Совет № 37	46
Совет № 38	47
Совет № 39	48
Совет № 40	49
Совет № 41	50
Совет № 42	51
Совет № 43	52
Совет № 44	53

Совет № 45	54
Совет № 46	55
Совет № 47	56
Совет № 48	57
Совет № 49	58
Совет № 50	59
Совет № 51	60
Совет № 52	61
Совет № 53	62
Совет № 54	63
Совет № 55	64
Совет № 56	65
Совет № 57	66
Совет № 58	67
Совет № 59	68
Совет № 60	69
Совет № 61	70
Совет № 62	71
Совет № 63	72
Совет № 64	73
Совет № 65	74
Совет № 66	75
Совет № 67	76
Совет № 68	77
Совет № 69	78
Совет № 70	79
Совет № 71	80
Совет № 72	81
Совет № 73	82
Совет № 74	83
Совет № 75	84
Совет № 76	85
Совет № 77	86
Совет № 78	87
Совет № 79	88
Совет № 80	89
Совет № 81	90
Совет № 82	91
Совет № 83	92
Совет № 84	93
Совет № 85	94
Совет № 86	95
Совет № 87	96
Совет № 88	97
Совет № 89	98
Совет № 90	99
Совет № 91	100
Совет № 92	101
Конец ознакомительного фрагмента.	102

Ирина Пигулевская

365 тибетских и китайских секретов здоровья и долголетия

Предисловие

Эта книга посвящена советам по здоровому образу жизни двух восточных медицинских традиций: тибетской и китайской.

Тибетская медицина имеет многовековую историю и большой теоретический раздел. Она сформировалась примерно в VII веке н. э. Врачи Тибета разработали учение о первоэлементах, о деятельности организма, о лечении болезней и сохранении здоровья.

На формирование и последующее развитие тибетской медицины оказали большое влияние медицинские системы соседних с Тибетом стран: Индии, Китая, Ирана. Тибетцы изучали системы этих стран, брали из них то, что подходило для их условий жизни. При этом на ранних этапах развития предпочтение отдавалось китайским научным и практическим медицинским традициям.

В древнейших трактатах по китайской медицине указано, что цели ее не в устранении нарушений, а в сохранении порядка. Пытаться бороться с заболеванием, когда человек уже болен, так же глупо, как начинать искать источник при появлении жажды.

И до сегодняшнего дня именно эти постулаты являются основой китайской медицины. Именно профилактика заболеваний, а не лечение уже больного организма – вот чем сильна традиционная китайская медицина.

Теоретические основы китайской медицины были заложены более 2 тысяч лет назад. Значительное количество древних медицинских знаний сохранено в трактате «Внутреннее оружие», содержащем знания и опыт китайской медицинской теории того времени.

Общефилософскую основу традиционной китайской медицины составляет учение Инь-Ян – о соотношении мужского и женского начала, теория У-син – учение о взаимодействии пяти первоэлементов (металл, дерево, вода, огонь, земля). Считается, что у человека имеется пять органов, которые относятся к категории Цзан: печень, сердце, селезенка, легкие, почки. Это центральные органы. И есть шесть органов, относящихся к категории Фу: желчный пузырь, тонкий кишечник, желудок, толстый кишечник, мочевой пузырь, а также три полости туловища, именуемые в китайской медицине «Саньцзяо». Каждому внутреннему органу соответствует определенный первоэлемент системы У-син.

Кроме того, согласно традиционной китайской медицине, в организме человека существует система энергетических каналов, каждый из которых отвечает за ту или иную систему организма либо орган. Эти меридианы являются как бы проявлениями внутренних органов. Воздействием на энергетические каналы достигается восстановление равновесия между инь и ян, что приводит к нормализации функции внутренних органов. Жизнедеятельность человека обеспечивается циркуляцией по меридианам жизненной энергии Ци.

Китайская медицина рассматривает человеческий организм как единое целое, при этом он связан множеством уз с окружающей его природой и шире – со всем миром. Движения и изменения в природе способны прямо или косвенно влиять на человеческий организм.

Смена времен года, изменения в погоде могут влиять на человеческое тело. Наиболее выраженный эффект в этом плане имеют ветер, холод, жара, влага, сухость и внутренний жар. Чрезмерные или внезапные изменения в погоде могут причинить вред телу. Да и

смены настроения (счастье, гнев, чувство беспокойства, печаль, огорчение, страх и удивление), если они слишком сильны, также причиняют вред здоровью.

В китайской медицине существует шесть факторов, вызывающих болезни, которые, взаимодействуя с эмоциями, указанными выше, формируют основу для возникновения патологий. Изучив жизнь человека, его поведение, преобладающие эмоции и распорядок дня, китайский врач определит, с помощью каких методов можно восстановить нарушенный баланс внутренней энергии.

Тибетская медицина, так же как и китайская, основывает свое учение на теории пяти первоэлементов. Они: воздух, огонь, земля, вода, пространство служат основой всего сущего, и их комбинации являются составными частями организма и всей вселенной. Эти первоэлементы называются махабхутами и именуются великими, так как они являются основой для проявления других всевозможных форм.

Пять махабхут связаны с различными системами человеческого организма. Элемент Пространство формирует все полости в теле и сосуды и отвечает за слух, восприятие звука. Земля представляет костную и мышечную ткань и отвечает за обоняние. Вода дает основу для жидкой среды организма и отвечает за чувство вкуса. Огонь поддерживает температуру тела, отвечает за зрение и внешность человека. Воздух поддерживает дыхание и отвечает за осязание.

Именно с энергией пяти махабхут связаны три составляющие человеческого организма (доши) – ветер, желчь и слизь. У каждой доши есть пять разновидностей.

Ветер – это движение воздуха, процесс дыхания, а в более широком смысле – стихия, ответственная за психику, интеллектуальную деятельность человека, скорость протекания процессов в организме, состояние органов чувств и движение тела.

Пять разновидностей ветра:

- «ветер – держатель жизни» находится на макушке головы и, выходя из этой области, движется в грудной клетке. С его помощью человек вдыхает, глотает, сплевывает, чихает. Также этот вид ветра обеспечивает ясность ума и пяти чувств;

- «восходящий ветер» находится в груди, а функционирует в области носа, горла, языка. Он дает возможность говорить, обеспечивает силу, жизненный тонус, ясность памяти и остроту восприятия;

- «всепроникающий ветер» находится в сердце, но циркулирует по всему организму. С его помощью происходит сгибание и выпрямление конечностей, открывание и закрывание рта, глаз и т. д., то есть все мышечные движения;

- «ветер, сопровождающий огонь», находится в нижней части желудка и движется во всех полых органах – в желчном пузыре, кишечнике, сосудах и т. п. Он помогает пищеварению и обмену веществ, с его участием питательный сок отделяется от непитательных веществ;

- «ветер, очищающий вниз», находится в области гениталий и движется в нижней части живота – в толстом кишечнике, мочевом пузыре, гениталиях. Он заведует процессами опорожнения, выделения семени, менструаций, также удерживает плод в матке и выталкивает его при родах.

Желчь – это огонь, который обеспечивает процесс пищеварения и отвечает за обеспечение организма энергией. Прежде всего это желчь желчного пузыря. Более широко – это функциональная система, которая отвечает за снабжение организма всей необходимой энергией. Функции желчи – переваривание пищи, возникновение аппетита, жажды, поддержание теплоты тела, цвета лица. На психическом уровне желчь дает бесстрашие, блестящий ум, предприимчивость.

Пять видов желчи:

– «переваривающая желчь» находится в желудке между переваренной и непереваренной пищей. Помогает перевариванию пищи и выделению из нее «прозрачного сока». Дает тепло остальным четырем видам желчи;

– «желчь, изменяющая цвет», находится в печени. Под ее действием формируется цвет крови, тканей тела и отходов;

– «претворяющая желчь» находится в сердце. Дает человеку качества смелости, гордости и страсти, побуждает к действию, вызывает удовлетворение от достигнутого;

– «желчь, дающая зрение», находится в глазах. Отвечает за зрение, восприятие цвета и формы;

– «желчь – ясный цвет» находится в коже и отвечает за ее чистый и ясный цвет.

Слизь – это элементы воды и земли, которые обеспечивают стабильность организма, динамическое равновесие внутренней среды. Это функциональная система, отвечающая за удержание в теле всех его элементов и за связь между ними. Слизь обеспечивает стабильность внутренней среды организма и рост его составляющих, приумножает тело и ум. На психическом уровне слизь порождает терпение, умиротворенность, способность переносить вредные воздействия.

Пять видов слизи:

– «поддерживающая слизь» находится в груди. Способствует выделению жидкостей тела – желудочного сока, слюны и т. д.;

– «расщепляющая слизь» находится в верхней части желудка. Подготавливает пищу к перевариванию, превращая ее в полужидкую субстанцию;

– «вкусовая слизь» находится на языке и обеспечивает восприятие шести видов вкуса;

– «насыщающая слизь» находится в голове. Дает возможность почувствовать удовлетворение одних органов чувств и переключиться на другие ощущения;

– «соединяющая слизь» находится в суставах, соединяет их, придает гибкость и подвижность.

Когда ветер, желчь и слизь в организме сбалансированы, человек здоров физически и психически. При дисбалансе эти три доши могут выступать как три виновника болезней различного характера.

Согласно канону тибетской медицины, имеющему название «Чжуд-ши», существуют три чистых конституциональных типа тела. Называются они по ведущей системе регуляции: конституция Ветра, конституция Желчи и конституция Слизь. Кроме того, различают четвертый, смешанный тип конституции, к нему относят людей, в организме которых все системы регуляции представлены более или менее равновесно, без значительного преобладания какого-либо из них. Большинство же людей сочетают в себе две доши, причем одна более выражена, чем другая.

Человек конституции Ветра имеет легкое, тонкое сложение, быструю реакцию, нерегулярный аппетит и пищеварение. У него чуткий сон, часто бывает бессонница. Выражена склонность к запорам, быстрая утомляемость, склонность к перенапряжению, порывистое проявление умственной и физической энергии.

Основное качество Ветра – изменчивость. Люди, принадлежащие к типу Ветер, непредсказуемы и нестереотипны. Умственная и физическая энергия выделяются толчками, они непостоянны. Им свойственно испытывать голод в любое время дня и ночи. Засыпать в разное время, пропускать еду и вообще вести нерегулярный образ жизни. У человека этого типа узкие плечи и бедра, некоторые люди типа Ветра с трудом набирают вес или вообще не поправляются, страдают хронической худобой, другие отличаются приятным изяществом и гибкостью. Хотя у людей этого типа часто чрезвычайно различается аппетит, все они могут есть, что угодно, не набирая при этом в весе.

Самая главная функция Ветра – контролировать центральную нервную систему. Дрожание (тремор), припадки и спазмы – характерные нарушения Ветра. Когда доша находится в состоянии дисбаланса, случаются нервные расстройства, начиная от тревоги и депрессий (при которых человек чувствует опустошенность и истощение) до клинического душевного расстройства. Для ухудшения Ветра характерны разнообразные психопатические симптомы.

Люди конституции Желчи имеют среднее телосложение. У них от природы хороший аппетит, но иногда они могут испытывать сильную жажду. В сбалансированном состоянии люди эти довольны жизнью, живут по часам, не бросая времени на ветер. Иногда они могут просыпаться по ночам от ощущения жажды и жары. Люди типа Желчи среднего роста, хорошо сложены, масса их тела, как правило, резко не меняется, для них не составляет труда прибавить в весе или согнать его на несколько килограммов. У них правильные черты лица. Кожа теплая, мягкая и светлая, загар на нее ложится плохо, и часто такие люди вообще не загорают (особенно если волосы светлые и тонкие).

Этот тип меньше остальных приспособлен к пропуску еды или даже к поздней трапезе; все это вызывает у них жгучий голод и (или) раздражение. Избыток Желчи вызывает жжение в сердце и в желудке, приводит к язве и геморрою. Если вовремя не обратить на это внимание, то выведенная из равновесия Желчь может сильно испортить пищеварение. Кожа подвержена раздражению, воспалениям, появлению сыпи и прыщей. У них очень чувствительные белки, и глаза легко становятся красными (плохое зрение также является одним из признаков дисбаланса Желчи). Они крепко спят, но могут просыпаться ночью от духоты. Выйдя из равновесия, эти люди страдают бессонницей.

Люди конституции Слизи имеют крепкое телосложение, наделены большой физической силой и выносливостью. Они дородны, у них широкие бедра и (или) плечи. У них спокойная, мягкая натура, не склонная к гневу. У них медленное пищеварение, небольшой аппетит. Они легко прибавляют в весе – им достаточно лишь «взглянуть на еду», чтобы набрать несколько килограммов. Поскольку сбросить вес не так уж легко, они часто становятся тучными, когда равновесие доши нарушается. У женщин этого типа часто полное, кругловатое лицо.

Основное свойство этого типа – умение расслабиться. Тибетская медицина считает этих людей счастливыми, поскольку они, как правило, отличаются прекрасным здоровьем и у них спокойное, светлое, умиротворенное мироощущение.

Представители этого типа очень медлительны. К ним относятся и те люди, которые медленно едят, медленно говорят, особенно если эта манера у них нарочитая. Жир, как правило, сосредоточен внизу, в бедрах и ягодицах.

Организм с преобладанием Слизи достаточно силен, чтобы сопротивляться болезни. Поскольку эта доша контролирует влажные ткани организма, нарушения в ней сказываются на слизистых оболочках. Поэтому люди этого типа часто страдают застоем в легких, бронхитами, аллергиями, астмой и болями в суставах (хотя артриты более характерны для типа Ветра). Эти симптомы сильнее всего проявляются поздней зимой и весной. В неуравновешенном состоянии люди этого типа становятся упрямыми, скучными, сонными и ленивыми. Они не любят холодную, влажную погоду и реагируют на нее тем, что становятся медлительными или впадают в настоящую депрессию. Сон у них долгий и глубокий. Люди с преобладанием Слизи спят, как правило, большое количество часов и страдают не бессонницей, а пересыпанием. Утром им трудно встать, зато поздно ночью они испытывают прилив сил.

По представлениям тибетской медицины, «общая причина всех болезней одна – это невежество, возникающее от незнания собственного «Я». Как следствие невежества рассматриваются три частные причины возникновения болезней – три яда: страсть, гнев и глупость. Они называются также «болезнями души» или «болезнями причины». Производными

этих причин болезней в духовной природе человека являются «три порока» в физическом теле человека – расстройства трех систем регуляции, Ветра, Желчи и Слизи. Расстройства систем регуляции называются также «болезнями тела» или «болезнями следствий».



Советы тибетской медицины

Секрет № 1

Все вокруг нас может лечить

Единственная разница между пищевыми веществами и лекарствами состоит в том, что лекарства употребляются в малых дозах, быстрее впитываются и усваиваются и активно способствуют налаживанию правильного функционирования организма. Но из этого же следует, что человек может предупредить болезнь, правильно питаясь, в зависимости от типа своей конституции, времени года и местности, где он живет. Врачебная наука Тибета утверждает, что все вокруг нас является лекарством, надо только воспринимать пищу не как сосредоточие вкуса и калорий, а как источник веществ, необходимых для правильного функционирования организма.



Секрет № 2

Как следить за своим здоровьем

Кроме трех регулирующих систем организма на состояние здоровья влияют климат, образ жизни, характер работы, набор пищевых продуктов. Зная об этом, человек может поддерживать в равновесии регулирующие системы организма соответственно своей природной конституции, возрасту, сезонам года.

Конституцию, возраст и погоду изменить невозможно, но все остальное при необходимости изменить можно, и именно с помощью этих действий можно либо оставаться здоровым, либо привести к норме организм, пораженный каким-либо заболеванием.



Совет № 3

Равновесие систем

Система Ветра действует наиболее правильно во время равноденствий (весеннего и осеннего). Летом в дождливые, с холодным ветром дни жизненные процессы Ветра нарушаются. Осенью во время теплых сухих дней при употреблении теплой и жирной пищи и питья они снова восстанавливаются.

Система Желчи наиболее устойчиво действует в летнее время, а также при употреблении жирной и питательной пищи. Осенью процессы Желчи расстраиваются под влиянием той же питательной жирной пищи и питья, теплой одежды и помещения, но в начале зимы, с приходом холодных дней, восстанавливаются.

Система Слизи наиболее устойчива в конце зимы при употреблении жирной и питательной пищи и питья в холодном виде. В начале весны, с наступлением теплоты, эти жизненные процессы нарушаются, а во время весеннего равноденствия под влиянием сурового образа жизни, легкой и питательной пищи снова восстанавливаются.

Совет № 4

Нарушение систем

Болезни системы Ветра проявляются и обостряются летом, на рассвете и вечером, болезни системы Желчи – осенью, в полдень и в полночь, болезни системы Слизи – весной, в сумерки и поутру.

Поэтому все лечебные мероприятия должны проводиться незадолго до часов проявления болезни. То есть если болезни Ветра проявляются чаще летом, а в суточном цикле – на рассвете и вечером, то наиболее эффективным будет лечение расстройств ветра в начале лета, на рассвете и вечером.

Вообще же расстройства систем происходят от нескольких причин, к которым относятся: 1) неумение приспособиться к изменениям погодных условий, 2) индивидуальные особенности человека, его восприимчивость к различным воздействиям, 3) разного рода отравления, 4) вредные пища и питье, 5) неправильное лечение, 6) порочная жизнь.



Совет № 5

Главное правило для людей системы Ветра

Ветер является главным среди дош, потому что когда она находится в равновесии, то Желчь и Слизь тоже остаются сбалансированными. Поэтому очень важно привести в равновесие Ветер. Основное правило для людей типа Ветра – не перенапрягаться, устраивать себе основательный отдых и обращать серьезное внимание на режим дня. Эти меры могут показаться сложными или утомительными, но они часто приводят к быстрому улучшению физического или душевного состояния.



Совет № 6

Полезное и вредное для системы Ветра

Строгий образ жизни, теплая пища и питье, теплый климат, теплое помещение, теплое время года поддерживают нормальное состояние Ветра. Все холодное: холодный климат, холодное время года, холодное помещение, холодное одеяние, холодная пища и питье причиняет расстройство. Под влиянием всего маслянистого и теплого это расстройство излечивается.

К частным причинам, расстраивающим ветер, относятся: исключительное употребление веществ горького вкуса, мало питательных и грубых веществ, распутная жизнь, голодание, бессонные ночи, усиленная работа и долгие разговоры в голодном состоянии, частая простуда, сильные рыдания и постоянные разговоры на грустные темы, а также физическое и умственное перенапряжение организма.

Совет № 7

Проявления нарушений функции Ветра

Если не следят за своим здоровьем и живут в неблагоприятных условиях, то они начинают испытывать симптомы, которые говорят о дисбалансе в организме и возможном начале заболевания. О расстройстве системы Ветра в организме говорят следующие симптомы: человек начинает проявлять беспокойство, у него появляются частые вздохи; ум перескакивает с одного на другое, что отражается в речи. У человека начинаются головокружения, звон в ушах, появляются сухость и краснота языка и вяжущий привкус во рту. По всему телу проявляются непостоянные, перемещающиеся боли, они могут усиливаться при движении; ощущение, будто тело побито. Появляются зябкость, дрожь, «гусиная кожа». Начинаются частые зевания, желание потягиваться, присоединяются бессонница и раздражительность, боли после переваривания пищи.

О понижении функции Ветра говорят потеря энергии, медленная речь, физический дискомфорт, неясная память.

Совет № 8

Дисбаланс системы Ветра

Все системы должны находиться в равновесии. Однако у людей конституции Ветра при проживании в условиях сухого, холодного, ветреного климата, а также весной происходит усиление этой же системы, что плохо для здоровья. Усиливает это бесполезное действие излишнее употребление острых и сладких продуктов, и тогда в конце весны – начале лета особенно сильной будет тенденция к развитию болезней с недостаточностью функций разных органов. При длительном питании кислыми и солеными продуктами в конце весны – начале лета можно получить болезни, связанные с гиперфункцией разных органов.



Совет № 9

Диета, успокаивающая Ветер

Если люди системы Ветра хотят поддерживать здоровое состояние, то они должны знать, что им благоприятны: теплая, не слишком тяжелая пища; использование масла и жира; соленый, кислый и сладкий вкусы. Эта пища принесет покой и удовлетворение.

Людам Ветра зимой необходима теплая питательная пища: тушеное мясо, супы, запеканки, свежее испеченный хлеб и пироги с фруктами. Холодные салаты, охлажденные напитки, свежие овощи и зелень не очень подходят для них в любое время.



Совет № 10

Правила приема пищи для людей Ветра

У представителей этого типа часто неустойчивое пищеварение, им поможет мягкая, легко усваивающаяся пища. Очень важна атмосфера, в которой протекает прием пищи: ничего не должно напрягать, и неприятные люди или разговоры могут испортить даже самую лучшую еду. Все, что делает ужин более спокойным и тихим, поможет успокоить систему Ветра.

Диета, успокаивающая Ветер, является наилучшей для всех, кто относится к этому типу, придает новые силы, уравновешенность и спокойствие. Если появились слабые симптомы неуравновешенности Ветра: бессонница, нервозность и беспокойство – диету нужно соблюдать две недели.



Совет № 11

Правильное питание для людей системы Ветра

Вся успокаивающая пища благотворно воздействует на растревоженную систему Ветра: молоко (желательно теплое), сливки, масло, теплые супы, запеканки и хорошо протушенное мясо, горячие каши и свежее испеченный хлеб. По основам тибетской медицины все эти продукты являются теплыми и тяжелыми, имеют сладкий вкус, наиболее успокаивающий тело. Необходим плотный питательный завтрак, например рисовая или пшеничная разварные каши (кремообразной субстанции). Также благотворно влияет все теплое, молочное и сладкое.

Многие люди, принадлежащие к типу Ветра, ощущают в конце еды резкий упадок сил. Им поможет горячий сладкий чай. При этом травяной чай успокаивает лучше, чем обычный. Следует помнить, что черный чай и кофе содержат кофеин, который может растревожить Ветер.

Совет № 12

Полезные блюда для Ветра

Теплая, жидкая пища очень успокаивающе действует на Ветер. Прекрасно подходят мучные блюда и каши. Если человек типа Ветра нервничает, чем-либо обеспокоен или подавлен, ему лучше всяких успокоительных отваров или конфет подойдут тарелка горячей овсяной каши или овощного супа со сметаной.

Хотя сладкий вкус благоприятен для Ветра, сахар в чистом виде вызывает прилив энергии, делающей Ветер неугомонным. Сладости, приготовленные из сахара, следует сочетать молоком. Вечером нет ничего лучше для успокоения Ветра, чем теплое молоко с вареньем или медом.



Совет № 13

Обед и ужин для людей Ветра

Перед обедом будет полезно выпить стакан теплой воды маленькими глотками. Если на закуску предлагается салат, то лучше от него отказаться и сразу приступить к горячему супу. Не надо отказывать себе в хлебе, масле и десерте, предпочтительно теплом (в этом случае пирожки лучше мороженого, своим холодом затрудняющего пищеварение у людей типа Ветер).

Очень полезен людям этого типа рис с чечевицей, заправленные любым маслом, и наваристый суп (с любым мясом кроме свинины). Пойдут на пользу все виды макарон.

Замечательно перед сном выпить стакан теплого молока, но не более того – если наесться на ночь, утром самочувствие будет не лучшим.



Совет № 14

Специи и орехи для людей Ветра

Острый вкус обычно люди Ветра не любят, но пряная еда нравится им, если эти блюда подаются теплыми и в них много масла (жирного). Имбирь – идеальная специя для Ветра, она часто используется для улучшения пищеварения, как и сладкие специи (корица, фенхель или кардамон).

Соленые орехи лучше любых сухих и соленых закусок: они считаются тяжелыми и жирными, что прекрасно успокаивает Ветер. Лучше всего подходит миндаль: нужно замочить дюжину неочищенных миндальных орехов на ночь, затем утром очистить и съесть.

Орехи и семена тяжело перевариваются, поэтому людям типа Ветра следует есть их понемногу, можно даже предварительно растереть (ореховая паста).



Совет № 15

Десерты для людей Ветра

Для представителей типа Ветер хороши все сладкие фрукты, особенно зеленый виноград и манго. Вяжущие фрукты, такие как яблоки некоторых сортов и груши, требуют приготовления. Полезны все печеные или просто спелые сладкие фрукты, а вот незрелые, вяжущие, а также вяленые фрукты лучше избегать (особенно незрелые бананы).

Кунжутная паста – превосходный источник кунжутного масла, одно из лучших блюд, согревающих и уравнивающих Ветер.

Как подсластители и на десерт очень полезны и в чистом виде, и в составе различных блюд и печений мед, патока, коричневый сахар.



Совет № 16

Умеренно полезные блюда для системы Ветра

Холодная, легкая и малокалорийная пища увеличивает Ветер, вызывая чувство неудовлетворенности. Если очень хочется поесть салат, то он должен быть комнатной температуры и заправленный маслом, что сделает его более уравновешенной пищей. Так же и свежие овощи следует есть в умеренном количестве и не ледяными. Многие овощи (брокколи, брюссельская капуста, сельдерей, все листовые овощи, перец, кабачки) требуют тушения с небольшим количеством масла, это подходит больше, чем варить их на пару. Это же относится и к грибам. А вот свекла, морковь, огурцы, зеленые бобы, редис, картофель, лук и чеснок (не сырые) полезны людям Ветра.



Совет № 17

Неподходящие продукты для системы Ветра

Эти продукты можно употреблять только в небольших количествах, иначе они приведут к нарушению баланса в организме.

Из круп следует ограничить ячмень, гречиху, кукурузу, сухие каши, просо, рожь. Из бобовых можно только чечевицу, красную фасоль и бобы, а вот горох, белая фасоль нежелательны.

Не подойдет этому типу красное мясо, за исключением баранины (лучше употреблять птицу или морепродукты).

Очень вредно людям Ветра питаться всухомятку. Любые бутерброды, чипсы, перекусы на ходу будут ухудшать их состояние.

Следует исключить приправы в больших количествах, особенно, горькие и острые, такие как кориандр, петрушка, шафран, куркума. И точно так же отрицательно будет действовать на них крепкий алкоголь.

А из фруктов и ягод не следует увлекаться яблоками, клюквой, грушами и гранатами.

Совет № 18

Главное правило для людей системы Желчи

Основное условие для нормального существования таких людей – умеренный, четкий режим дня. Поскольку Желчь особенно чувствительна к любым токсинам, то представители этого типа не переносят испорченную пищу, загрязненный воздух и воду, алкоголь и сигареты и, кроме того, сильно реагируют на отрицательные проявления человеческой природы, такие как враждебность, ненависть, нетерпение и ревность. У людей системы Желчи сильно выражен инстинкт умеренности и правильности, и им надо прислушиваться к себе, чтобы придерживаться этих качеств, так необходимых для здоровья.



Совет № 19

Полезное и вредное для системы Желчи

Им показаны умеренный образ жизни и все прохладное: прохладное время года, прохладное помещение, прохладная одежда, прохладные пища и питье. Все жаркое: жаркий климат, жаркое время года, слишком теплое помещение и одежда, горячие и горячительные пища и питье – приводит в расстройство жизненные процессы Желчи. Под влиянием всего умеренного и прохладного это расстройство излечивается.

К частным причинам, расстраивающим жизненные процессы Желчи, относятся: злоупотребление пищевыми веществами жгучего и приятного вкуса, обильное употребление горячей и острой пищи, продолжительный сильный гнев, сон днем, усиленная сидячая работа, чрезмерное усилие при поднятии тяжелых вещей и физической работе, бег, борьба, удары, чрезмерное употребление мяса, масла и вина.

Совет № 20

Проявления нарушений функции Желчи

Для системы Желчи тоже есть симптомы, показывающие, что человек находится на неправильном пути и не следит за собой. Это жар (ощущение жара в груди и животе или повышенная температура), горький или кислый привкусы во рту, сухие ноздри, пожелтение белков глаз, стреляющие боли в одном месте, боли при переваривании пищи. Может появиться потливость, сильная жажда, понос и рвота желчью, угревая сыпь, покраснение глаз. Человек становится раздражительным, истеричным, при этом вялым, его мучает бессонница. Появляются проблемы со зрением, различные кожные заболевания.

При чрезмерном усилении Желчи наблюдается тяга к холодной и охлажденной пище, ослабление работы органов чувств.

Пониженная функция Желчи придает лицу темный цвет, понижает температуру тела, ведет к потере тонуса кожи.

Совет № 21

Дисбаланс системы Желчи

Излишнее преобладание системы Желчи у людей этого типа происходит при проживании в условиях жаркого климата, при чрезмерно энергичном образе жизни и трудовой деятельности, при проживании в теплом помещении, при теплом одевании, любом перегреве. Также вредит, если человек конституции Желчи в питании использует преимущественно или в большом количестве кислые, соленые, жгучие продукты, тогда в течение лета и теплой половины осени будет происходить значительное накопление системы Желчи, что и может привести осенью к заболеванию, связанному с гиперфункцией различных органов.



Совет № 22

Диета, успокаивающая Желчь

Для людей этого типа благоприятны: холодная или теплая, но не обжигающая пища, умеренно тяжелая, на вкус горькая, сладкая или вяжущая, без масла и жировых добавок. У людей типа Желчи от рождения хорошее, сильное пищеварение, и если его не портить, оно таким и останется. Этим людям не стоит злоупотреблять различными диетами. Однако если они будут есть много соленого, чрезмерно увлекаться кислой и острой пищей или переедать, к чему они имеют склонность, это может привести к неприятным последствиям.

Люди этого типа имеют внутренний жар, поэтому пища им полезна прохладная, особенно летом.



Совет № 23

Правила приема пищи для системы Желчи

Людам этого типа прекрасно подходят салаты и различные овощи (кроме чеснока, острого перца, лука, редиса и помидор). Это обуздывает аппетит, высушивает избыток влаги и раздражает небо, противодействует притупляющему эффекту, который оказывает на вкусовые рецепторы избыток соли и сахара, тем самым помогая людям типа Желчи умерить их аппетит и сделать его таким, каким он должен быть от природы. Все, что способно сделать питание более умиротворенным и упорядоченным, помогает успокоить эту дошу.

Придерживаться этих рекомендаций следует людям, страдающим симптомами средней несбалансированности Желчи: изжогой, раздражительностью или чрезмерной жаждой. Соблюдать диету следует в течение месяца.



Совет № 24

Полезные блюда для Желчи

Холодная или охлажденная пища с пониженным содержанием соли, масла и специй, согревающих тело, наиболее полезна для людей типа Желчи летом. У салатов, одновременно холодных и легких, имеются два вкуса: горький и вяжущий, которые уравнивают Желчь. Хорошо для нее также молоко и мороженое.

Холодная каша, ломтик хлеба и яблочный сок на завтрак будут очень кстати. Люди этого типа любят мясо, но вегетарианская диета приносит им больше пользы, чем остальным. Кроме того, в рационе должно быть достаточно молока, злаков и овощей.

Натуральный лимонный сок можно использовать в умеренном количестве вместо уксуса. Также для успокоения Желчи хорош травяной чай с мятой и корнем солодки.



Совет № 25

Нужные продукты для людей системы Желчи

Поскольку людям Желчи полезна холодная пища, то им подходят почти все овощи и фрукты. Они могут без опасения употреблять спаржу, брокколи, брюссельскую и цветную капусту, сельдерей, листовые зелень и салаты, картофель, пророщенные зерна, сладкий перец, кабачки. Из фруктов: яблоки, авокадо, кокос, инжир, манго, дыня, груши, чернослив, виноград (и изюм), апельсин, ананас и сливы. Все фрукты должны быть сладкие, зрелые и свежие.

Принесут пользу также грибы и горох. Из круп полезны ячмень, овес, пшеница, белый рис. Очень правильным будет употреблять молоко и молочные продукты: свежее сливочное масло, сыворотку из коровьего и козьего молока, топленное масло, мороженое.

Из мясных продуктов на пользу пойдет мясо птицы, а из морепродуктов – крабы и креветки. К ним подойдут сладкие, горькие и вяжущие приправы.

Совет № 26

Вредные блюда для системы Желчи

Избыток Желчи повышает кислотность в организме; чтобы этого не допустить, следует избегать солений, кефира, сметаны и сыра. Кислота, присутствующая в кофе, и алкогольные напитки обостряют Желчь из-за кислого вкуса. Пироги и соки беспокоят Желчь. Этому жаркому типу не требуется дополнительный подогрев, который дает жирное мясо.

Жареная пища, жирная, горячая, соленая и тяжелая, обладает всем набором качеств, которых следует избегать Желчи. Полуфабрикаты и еда в ресторанах быстрого обслуживания часто соленая или кислая; людям типа Желчи лучше по возможности избегать ее.



Совет № 27

Неподходящие продукты для системы Желчи

Все, что усиливает внутренний жар и возбуждает пищеварение, людям Желчи не нужно, у них своего тепла достаточно. Именно поэтому они вполне могут обойтись без красного мяса и всех острых специй и трав (кроме соуса барбекю, кетчупа, салатной заправки и горчицы в небольших количествах). Также им лучше ограничить употребление бурого риса, кукурузы, проса и ржи. И несмотря на то, что холодные блюда и десерты им полезны, все же и среди фруктов есть те, которые лучше отложить в сторону: абрикосы, клюква, грейпфрут, лимон, хурма. И кроме того, ни в коем случае не употреблять любые незрелые фрукты.



Совет № 28

Кухни разных народов в питании людей системы Желчи

Пища, содержащая крахмал, сдерживает аппетит людей Желчи. Именно поэтому им будут полезны блюда из бобовых, картофельное пюре или вареники с картошкой.

Если люди типа Желчи склонны к экзотическим блюдам, то им очень подойдут японская и китайская кухни, содержащие относительно мало жиров и мяса.

Вообще же в кафе или ресторане, где есть выбор блюд, лучше взять салат вместо горячего супа, хлеб с небольшим количеством масла и отказаться от десерта.

Пряная пища слишком возбуждает Желчь, об этом следует помнить любителям мексиканской или индийской кухни.

При этом пресная пища вызывает недовольство людей Желчи, поэтому следует соблюдать меру и в отказе от соли и специй.

Совет № 28

Успокоение обострений Желчи

В таких случаях можно использовать как питание, так и изменение образа жизни.

С помощью питания: 2 чайные ложки снятого молока смешать с кусочком топленого масла и выпить или вместо ужина, или после легкого ужина. При желании можно это лекарство пить и вместо завтрака. Нежелательно его принимать только при повышенном холестерине.

Чтобы эффективно и быстро успокоить Желчь, можно добавлять в готовые блюда кардамон.

Также при расстройствах желчи помогает пребывание на морском побережье и у водоемов, где дует ветер. Мягкое обращение с окружающими людьми успокоит не только расстроенные нервы, но и утихомирят Желчь в организме.

Также будет полезным носить теплую одежду для вызывания усиленного потоотделения. Для успокоения внутреннего жара, который вызывает Желчь, поможет прикладывание холодных компрессов или прохладный душ (у подготовленных людей, а то можно простудиться в прохладное время года).

Совет № 30

Главное правило для людей системы Слизи

Чтобы быть в балансе и чувствовать себя хорошо, эти люди должны развиваться и прогрессировать. Любая застойная ситуация превращает их стабильность в инерцию, они должны быть уверены, что двигаются вперед, хотя часто цепляются за людей и вещи. У людей системы Слизи должна быть уверенность, что у них есть стимулы для развития – это приносит им удовлетворение своим состоянием и необходимую энергию. Что им противопоказано, так это тяжелая, холодная пища, отсутствие физической нагрузки, переедание и однообразная работа. Система Слизи дает ощущение внутренней сохранности и спокойствия, а это весьма существенно для здоровья человека.



Совет № 31

Полезное и вредное для системы Слизи

Ленивый образ жизни, приятный климат, плодородная почва, прохладные помещения и одеяние, жирная и сдобная пища и питье поддерживают нормальное состояние жизненных процессов людей Слизи.

Оттепель и сырость в холодное время года, теплые пища и питье причиняют расстройство. Под влиянием сурового образа жизни, строгой диеты это расстройство излечивается.

К частным причинам, расстраивающим жизненные процессы Слизи, относятся: злоупотребление пищей горького и приятного вкуса, холодной и жирной, продолжительная бездеятельность после обильной еды, сон днем, пребывание в сырости, продолжительное купание, переедание ягод, семян, плодов, овощей, растительных масел, копченой пищи – вообще злоупотребление пищей и питьем. Особенно вредно употребление пищи до усвоения ранее принятой.

Совет № 32

Проявления нарушений функции Слизи

При злоупотреблении процессами, вредными для системы Слизи, у человека появляется чувство тяжести, дрема, тяжесть и негибкость в суставах и ощущение себя старым; во рту часто появляется сладкий привкус.

Чрезмерное увеличение Слизи порождает чувство тяжести в конечностях, сонливость и чрезмерный сон, слабость суставов и бледность.

Пониженная функция Слизи ведет к сухости, ощущению внутреннего жара, чувству пустоты в желудке и кишечнике, ослаблению мышц, жажде, слабости, головокружению, сердцебиению, разболтанности суставов и бессоннице.



Совет № 33

Дисбаланс системы Слизь

У людей конституции Слизь эта система значительно усиливается, накапливается в течение холодного времени года, зимой, при проживании в условиях холодного сырого климата, при частых охлаждениях, прохладном одевании, малоподвижном образе жизни, лени, обильном и калорийном питании. Эти действия усиливаются, если человек конституции Слизь использует в питании преимущественно продукты, обладающие горьким (острым) или сладким вкусом. Тогда организм разбалансируется, система Слизь начинает доминировать и возникают болезни.



Совет № 34

Диета, успокаивающая Слизь

Благоприятно действуют теплая, легкая, сухая пища, приготовленная с небольшим количеством воды, минимальное количество животного и растительного масла и сахара, острый, горький и вяжущий вкусы.

Сахар и сахаросодержащие продукты, шоколад и какао неблагоприятны для этих людей, а в наше время таких продуктов стало очень много, что сразу сказывается на людях системы Слизь.

Осторожными надо быть и с солью, чрезмерное ее употребление вызывает у многих представителей Слизь застой жидкости в организме. Отдавать предпочтение следует всему легкому: скромному завтраку и ужину, слегка вареной или жареной пище, свежим овощам и фруктам.

Пряная пища улучшает пищеварение и обогревает тело; горькая и вяжущая – помогает обуздать аппетит.

Совет № 35

Полезные блюда для людей системы Слизь

При возможности выбора предпочтение следует отдавать горячей пище, а не перекусам: горячий завтрак лучше бутерброда, а горячий пирог лучше мороженого. Для равновесия всегда хорошо согреть холодное пищеварение людей типа Слизь. Для них предпочтительнее блюда, приготовленные без воды (запеченные, жареные), чем приготовленные на пару или вареные.

Перед едой для усиления аппетита полезнее съесть что-нибудь горькое или острое вместо соленого или кислого. Очень хорош для этого имбирь (как приправа к блюдам или даже в виде имбирного чая). Соответствующие приправы будут очень кстати: тмин, кунжутное семя, куркума и другие (кроме мяты).



Совет № 36

Питание людей системы Слизь в течение дня

Завтрак необходим людям Слизь, чтобы взбодриться с утра, а не насытиться. Для бодрости им лучше выпить кофе и возбудить тело легкой, уменьшающей Слизь пищей: рассыпчатым рисом с курицей, запив его травяным чаем, кукурузной сдобой с несладким кофе.

Как правило, хорошо все горячее и легкое, тогда как тяжелое и холодное менее полезно. Холодные каши, холодный сок или молоко, богатые сахаром кондитерские изделия часто приводят к застою в организме, особенно в сырую зимнюю погоду.

Если утром есть не хочется, то завтрак можно пропустить.

Если в течение дня не удалось перекусить, то полная столовая ложка меда, разведенного в горячей воде, поможет поддержать силы. Однако это является дневной нормой, и больше столовой ложки меда в день употреблять не следует.

Совет № 37

Полезные советы для системы Слизь

Почувствовав с утра себя сонными и разбитыми (признак избытка Слизь), съешьте немного меда, выпейте горячей воды, лимонного сока. Горячий имбирный чай является прекрасным напитком для людей типа Слизь, так как он оказывает стимулирующее воздействие на их организм и вымывает избыток Слизь.

Хотя многим людям типа Слизь трудно ограничить потребление сладкого, недельная диета с пониженным содержанием сахара, как правило, дает хорошие результаты, и они начинают чувствовать себя более легкими и энергичными.

Поможет пищеварению обезжиренное молоко, желательно кипяченое, и минимальное количество других молочных продуктов. Булочка и хлеб, посыпанные кунжутными семенами, помогут нейтрализовать сладкую, тяжелую пищу, также не полезную Слизь.

Совет № 38

Полезные продукты для людей системы Слизь

Людам этого типа очень полезны свежие фрукты, овощи и салаты, их волокнистая структура хорошо действует на желудочно-кишечный тракт и, кроме того, они дают вяжущий вкус. Однако фрукты не должны быть очень сладкими и очень сочными. Обостряет Слизь и сильно прожаренная пища, так что до коричневой корочки лучше не дожаривать.

Нет необходимости совсем отказываться от жиров, но все же при приготовлении блюд лучше использовать масла по минимуму. Кукурузное масло согревает тело; в небольшом количестве принесет пользу и подсолнечное масло.



Совет № 39

Вредные продукты для системы Слизь

Бекон и колбасы, содержащие соль и растительное масло, вызывают обострение Слизь.

Потерявшая равновесие Слизь приводит к тому, что люди этого типа начинают отдавать предпочтение молоку, маслу, мороженому и сладостям – что очень вредно для них, эта пища охлаждает и перегружает организм.

Из-за сочетания слишком многих тяжелых сладостей гамбургер, молочный коктейль или даже сэндвич с молоком не следует употреблять слишком часто.

Сладкие, сочные овощи, а также помидоры и кабачки вызовут нарушения в работе организма, поэтому предпочтение следует отдавать обычным овощам: свекле, моркови, картофелю, листовой зелени и т. д.



Совет № 40

Кухни народов мира в питании людей системы Слизь

Лучший способ уравновесить Слизь – это включить в рацион острые специи. Соответственно, подойдут кухни, где такие специи используются в большом количестве: мексиканская, индийская, вообще кухни народов Юго-Восточной Азии. При этом следует иметь в виду, что острая и пряная пища полезнее не летом, а зимой, когда она компенсирует раздражающие Слизь холод и сырость.

Вообще, с ресторанной пищей людям типа Слизь следует быть поосторожнее. Еда в кафе быстрого обслуживания часто слишком жирная, соленая или сладкая; лучше также не злоупотреблять заправками для салатов в закусочных.



Совет № 41

Общие советы по питанию

Вредно питаться только сырой пищей (овощи, фрукты и др.), поскольку от этого уменьшается пищеварительное и телесное тепло.

Не следует принимать пищу, пока предыдущая не переварилась, так как это приведет к ослаблению силы пищеварения.

Мера принимаемой пищи определяется исходя из того, тяжелая она или легкая. Пищу легкую можно есть досыта, тяжелую – вдвое меньше. Мерой принимаемой пищи служит также количество пищи, которое легко и быстро переваривается.

Нужно соотносить силу огня желудка с мерой пищи, с ее количеством и качеством.



Совет № 42

Принципы питания

Завтрак всегда должен быть теплым, то есть состоять из приготовленных (термически обработанных продуктов). Не пойдут на пользу в это время дня йогурт (его свойства – очень холодный), сырые овощи, чашка кофе с бутербродами. В зависимости от типа организма лучше есть каши, омлет, тушеные овощи, если бутерброды – то хотя бы горячие, если кофе – то с теплым молоком.

Совершенно не нужно есть в больших количествах сырые овощи и фрукты – они тяжелы для пищеварения. То же самое относится к молоку и кисломолочным продуктам: их употребление нужно корректировать с состоянием желудочно-кишечного тракта.

Не следует начинать новую трапезу, пока съеденная ранее пища полностью не переварится. Постоянно забрасывать в себя что-нибудь – плохая привычка. Есть нужно при возникновении здорового чувства голода.

Совет № 43

Принципы питания-2

Полезно каждый день есть различную пищу. Не стоит завтракать одной и той же кашей каждое утро. Если же какое-то блюдо очень нравится и не надоедает, то надо хотя бы менять сопутствующие продукты (фрукты, грибы, сладости, овощи).

Не надо есть свежемороженные и приготовленные в СВЧ продукты, потому что в них уже нет жизненной энергии – эта еда бесполезна. Не надо пить воду и соки из холодильника – они слишком холодные. Вообще следует избегать как очень горячей, так и очень холодной пищи.

Начинать и заканчивать прием пищи следует теплой едой. Между теплой пищей можно есть прохладные салаты и десерты. Очень полезно начинать день с чашки горячей воды с добавлением (или без) меда и лимона, по вкусу. Это пробуждает желудок и подготавливает его к полноценной работе.



Совет № 44

Время приема пищи

Для завтрака самое подходящее время с 7 до 9 утра. В это время желудок максимально активен и сможет переварить любое количество пищи.

С 11 до 13 часов максимально активно сердце, и в это время лучше всего устроить большой прием пищи. Обед с друзьями или родными пойдет только на пользу.

С 15 до 17 часов – время активности мочевого пузыря. И если организм настроен выводить жидкость, то надо использовать это время, чтобы почистить внутреннюю среду: время чая с легким десертом.

С 17 до 19 часов – время активности почек, эти часы подойдут для ужина.

Старайтесь не есть на ночь и непосредственно перед сном. В период с 19 до 21 часа энергия в организме уходит на восстановление собственных функций, и не следует ее разбазаривать на переваривание пищи. Если же вы не успели поужинать раньше, то еда должна быть умеренной.

Совет № 45

Несочетаемые продукты

Неправильные сочетания пищевых продуктов в тибетской медицине рассматриваются как «яды». Одновременное употребление этих продуктов оказывает мощное давление на весь организм и приводит к ослаблению пищеварительного тепла, что часто является причиной различных болезней и дисбаланса телесных энергий. По канону тибетской медицины не сочетаются друг с другом:

- рыба с молоком;
- молоко с фруктами;
- молоко и продукты с кислым вкусом;
- молоко и грецкие орехи;
- молоко и редька;
- молоко и чеснок;
- мороженое и алкоголь – плохо для поджелудочной железы;
- рыба и мясо;
- рыба и птица;
- рыба и яйца;
- гороховый суп и сыр;
- вареные бобовые с йогуртом и/или сахаром;
- алкоголь с очень свежим йогуртом;
- грибы, жаренные в горчичном масле;
- цыпленок с йогуртом или другими кисломолочными продуктами;
- смесь меда и растительных масел в равных пропорциях;
- мясо с (белыми) молочными продуктами;
- мясо с кислыми алкогольными напитками;
- мясо с жареной мукой из зерна;
- незрелые молочно-кислые продукты и свежее вино;
- яйцо и чеснок – плохо для печени;
- баранина и холодные напитки;
- йогурт, бананы и груша одновременно;
- орехи и мед – замедляют пищеварение;
- жареный лук и мед – очень вредно;
- топленое масло нельзя запивать холодной водой.



Совет № 46

Как запивать еду

Всегда следует помнить, что нельзя пить холодные напитки до, во время и особенно после приема горячей пищи. Запивать нужно теплым, лучше всего просто кипяченой водой. Запивать еду лимонадом, или есть на десерт мороженое – очень вредно для желудка.

Горячая кипяченая вода – отличное средство для поддержания пищеварительного тепла и лечения уже возникшего несварения. Полезно выпивать хотя бы полстакана теплой воды перед едой, особенно перед завтраком, но и перед любым следующим приемом пищи тоже. Если пришлось поесть что-нибудь на ходу, всухомятку (пирожок, бутерброды, чипсы и т. п.) – лучше запить не чаем или кофе, а кипятком.



Совет № 47

Еда и жидкость

После еды нужно пить, это утоляет жажду, содействует измельчению и перевариванию пищи, увлажняет, укрепляет и развивает тело. Но при потере голоса, выделении большого количества мокроты, кашле, других болезнях, развивающихся в частях тела выше ключицы, запивать питьем прием пищи вредно.

При слабости желудочного огня нужно принимать алкоголь. Если пища плохо переваривается и после еды появляется вздутие живота, после еды нужно пить кипяток. При сильном похудании нужно принимать алкоголь, а при ожирении – пить воду с медом. После приема молочно-кислых продуктов, алкоголя, меда полезно пить холодную воду.



Совет № 48

Свежая пища очень важна

То, что съедено первым, то есть на пустой желудок, – особо значимо для желудка. Если это что-то бесполезное (сухая или холодная пища, или кофе с утра, натошак) – то это вдвойне вредит, если это что-то полезное (кипяток) – то это вдвойне полезно.

Всегда старайтесь употреблять свежеприготовленную пищу, она должна храниться не более суток. Долго хранимая готовая пища становится тяжелой.

Это не относится к замороженным продуктам, они могут храниться сколь угодно долго. Но то, что уже приготовлено, нужно съесть в течение суток. Именно поэтому опасно покупать в магазинах замороженные полуфабрикаты – невозможно проверить, сколько они уже хранятся.



Совет № 49

Что лучше не есть

Нельзя больше десяти дней хранить масло в бронзовой посуде; есть мясо побелевшее, с запахом кислого теста; употреблять вареное мясо, которое долго хранилось закрытым; нельзя есть кислое, запивая молоком; принимать пищу, пока не переварилась ранее съеденная. Непривычная и не ко времени съеденная пища тоже может стать ядом.

Переходить к приему несовместимой и непривычной пищи, если есть необходимость, нужно постепенно, иначе разбалансируются три регулирующие системы организма.

У молодых, сильных людей, у тех, у кого желудок привычен к грубой пище, у кого «силен огонь желудка», у людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, постоянно питающихся маслом, даже нарушения этих правил питания могут не вызывать болезненных нарушений. Всем другим лучше соблюдать указанные правила.

Совет № 50

Свойства злаков

Зерна из колосьев: рис, пшеница, просо, ячмень голосемянный, ячмень дикий, овес и другие обладают сладким первичным вкусом, сладким же остается их вкус после приготовления. По действию на организм большинство зерновых относятся к средствам, подавляющим систему регуляции Ветер и стимулирующим систему Слизи. Все они за счет стимуляции слизи порождают силы организма, но угнетают страсть (как одну из функций организма).

Рис – лечит болезни Ветра, Желчи и Слизи и нарушения их равновесия, увеличивает половую силу, останавливает рвоту и понос. Нагретый рис в качестве грелки успокаивает боли.

Просо, пшено – способствует росту тела (полноте), улучшает сращивание костей.

Пшеница – порождает физическую силу, успокаивает Ветер и Желчь, не увеличивая Слизь, полезна при отеках.

Ячмень – усиливает перистальтику кишечника, лучше всех порождает физическую силу. Полезен при болезнях горла и носоглотки.

Совет № 51

Свойства стручковых

Зерновые в стручках – вяжущие и сладкие, закрывают открытые каналы (поэтому, например, останавливают понос). Лечат болезни Жара и Слизи. Частое употребление их приведет к запорам. Поэтому рекомендуется употреблять не чаще 2 раз в неделю.

Горох – останавливает кровотечение, рвоту, лечит болезни Слизи и Жара.

Маш (или фасоль золотистая, или соя) – успокаивает Ветер, увеличивает Слизь, Желчь, половую силу, увеличивает физическую силу.

Чечевица – полезна при гнойных инфекциях, абсцессах, фурункулах, воспалительных заболеваниях кожи, повышенном артериальном давлении.

Кунжут – увеличивает половую силу, лечит болезни Ветра.

Льняное семя – успокаивает болезни Ветра.

Гречиха – лечит абсцессы, фурункулы и при внутреннем, и при наружном (в виде порошка) применении.

Совет № 52

Свойства мяса

Мясо всех животных, птица и рыба имеют сладкий (приятный человеку) вкус. У многих животных, обитающих на суше, мясо имеет свойства прохладные, легкие и грубые, оно подавляет горячие болезни.

Мясо обитателей воды – горячее, жирное, тяжелое, оно лечит холодные болезни в желудке, почках, пояснице.

Рыба излечивает болезни желудка, улучшает аппетит, проясняет зрение, подавляет и разрушает слизь, лечит язвы, нарывы.

Внутренние органы животных лечат соответствующие органы, т. е. почки полезны при болезнях почек, печень полезна при заболеваниях печени и т. д.



Совет № 53

Свойства отдельных видов мяса и морепродуктов

Мясо овцы (баранина) – увеличивает физическую силу успокаивает Ветер и Слизь, увеличивает аппетит.

Мясо козы – увеличивает Ветер, Желчь и Слизь. Полезно при ожогах.

Мясо коровы (говядина) – лечит болезни Жара и Ветра.

Мясо свиньи – полезно во время лечения язв, ран, ожогов.

Мясо кур, цыплят – очень легкое, увеличивает половую силу, полезно при лечении ран, язв и потертостей.

Мясо кролика – увеличивает пищеварительное тепло, останавливает понос.

Мясо рыбы – лечит болезни желудка, болезни Слизь, улучшает аппетит. В некоторых случаях при ранах и язвах полезно.

Мясо краба – увеличивает мужественность и тучность, лечит гнойные инфекции, абсцессы, изжогу.

Совет № 54

Свойства и польза молока

Любое молоко поддерживает силу тела, улучшает состояние кожи, порождает замечательное настроение, успокаивает Ветер и Желчь, увеличивает мужскую силу, увеличивает Слизь.

Коровье молоко – помогает при болезнях легких, при инфекционном жаре, диабете, увеличивает ясность и остроту интеллекта, увеличивает лактацию у кормящих женщин.

Козье молоко – лучше всех видов молока устраняет затруднение в дыхании (например, при бронхиальной астме).

Овечье молоко успокаивает Ветер, но вредит сердцу и притупляет острому уму.

Кобылье молоко – притупляет остроту ума, однако восстанавливает легкие.

Верблюжье молоко – стимулирует переваривание пищи.



Совет № 55

Свойства разных видов молока

Свежее охлажденное молоко – усиливает болезни Слизи.

Сырое молоко возбуждает Ветер. При кипячении молоко становится более легким для усвоения.

Теплое кипяченое коровье молоко – полезно при болезнях легких, нелокализованных болях и частом мочеиспускании.

Теплое парное молоко – наилучшее, оно подобно нектару для организма.

Снятое (обезжиренное) молоко – лечит инфекционный жар, простуду, жар от травм и физического перенапряжения, возбужденный жар от горячительной пищи (например, специй) и поведения, понос. Заставляет болезнь локализоваться в ее собственном месте.

Сгущенное цельное молоко – тяжелое, плохо переваривается.



Совет № 56

Свойства кисломолочных продуктов

Простокваша – порождает аппетит, лечит болезни Ветра и жара, помогает при запорах.

Свежая пахта – вяжущая, кислая, лечит болезни селезенки и поджелудочной железы, геморрой, увеличивает силы организма.

Сыворотка, снятая с простокваши, – очищает каналы изнутри, действует как слабительное.

Сыворотка, остающаяся от сыра, – устраняет излишнюю Слизь, не увеличивая Ветер или Желчь.

Вареная простокваша – устраняет метеоризм, лечит понос с кровью (или от жара).

Шо (молочно-кислый продукт, простокваша) из цельного молока – «изгоняет жар Ветра», возбуждает аппетит. Шо из снятого молока лечит различные заболевания. Сыворотка шо слабит, прочищает сосуды, сыворотка от сыра подавляет слизь, не возбуждая Ветер и Желчь.

Совет № 57

Свойства масел

Масла растительные, масла и жиры животные можно использовать наружно для втираний в кожу, в том числе в кожу головы, использовать в клизмах, закапывать в глаза, уши, нос и принимать внутрь.

В зависимости от уровня желудочной секреции прием масла нужно сопровождать умеренным, средним или усиленным питанием. Чем выше кислотность, тем больше масла можно использовать в питании.

Если человек постоянно употребляет в пищу масло и жир, то он должен питаться грубой пищей. В таком случае масло нужно подсаливать. Кроме того, употребление масла обязательно нужно сопровождать горячим питьем.

Если масло принимается с лечебной целью, то в это время нельзя есть кислую, сырую пищу, а нужно теплое, легко усваиваемое и понемногу.

Во время масляного лечения не рекомендуются утомляющие физические и интеллектуальные работы, дневной сон, купание, пребывание на ветру и в дыму.

Совет № 58

Польза топленого масла

Те, кто хочет долголетия, усиления огня и тепла тела, ясной памяти, развития ума, должны принимать топленое масло. Делать это лучше зимой.

Для укрепления сил тела, утомленным, истощенным, старикам, детям, тем, у кого ослаблен огонь и снижено тепло тела, топленое масло можно давать с мясным бульоном, жареным ячменем и рисом, с медом и патокой, хорошо перемешав их. Эта смесь легко усваивается, увеличивает силы тела.

Если принимать масло до, во время и после еды, то соответственно оно будет оказывать действие на верхнюю, среднюю и нижнюю части тела. Для послабления нужно использовать топленое масло на рассвете, натошак.

Если нормализуется стул, возрастает тепло тела, исчезает желание есть масло – значит курс лечения прошел благополучно и прием его можно прекратить.

Следует знать, что при переедании масла исчезает аппетит, человек чувствует себя опять плохо.

Совет № 59

Польза масел и жиров

Те, у кого силен Ветер, «тело худое», для прибавления в весе должны принимать растительное масло. Делать это лучше летом.

При жаре после родов, при сильном утомлении, истощении, при закупорке сосудов нужно принимать костный мозг, костный жир. Делать это лучше весной и в дневное время.

При язвах, ожогах, болях в костях и суставах, при болях в животе, при патологии в половой сфере, при болезнях уха, головы лучше использовать жир животного происхождения.

Назначение масла весной может сопровождаться возбуждением Слизи и Желчи, зимой от применения жира внутрь могут появиться зябкость и несварение. Эти осложнения нужно лечить голодом, жаждой, компрессами, принимать горох и рис, старые молочно-кислые продукты и прозрачный алкоголь.



Совет № 60

Свойства животных масел

Свежее сливочное масло – увеличивает мужскую половую силу, улучшает цвет кожи и увеличивает физическую силу, лечит жар Желчи.

Старое масло (сливочное масло, выдержанное в холоде, например, в холодильнике, в течение 9 месяцев и более) – помогает при плохой памяти, склонности к обморокам, при ранах и язвах. Это также может быть топленое сливочное масло, которое хранилось 1 год.

Осветленное топленое масло (сливочное масло хорошего качества топится на маленьком огне и снимается пена, появляющаяся на поверхности, пока масло не станет прозрачным) – делает ум острым, улучшает память, дает физическую силу и увеличивает продолжительность жизни.

Свежее масло из овечьего молока – лечит болезни холода и Ветра.

Свежее масло из коровьего или козьего молока – лечит болезни жара и Ветра.

Совет № 61

Свойства растительных масел и животных жиров

Кунжутное масло (сезамовое) – увеличивает полноту тела у худых людей, уменьшает полноту толстых людей. Употреблять его в пищу нужно теплым или горячим. Лечит болезни Ветра. Вредно при сильном жаре.

Горчичное масло – лечит болезни Ветра, но усиливает Слизь и особенно Желчь. Употреблять можно не более 0,5–1 чайной ложки в день.

Костный мозг – в любых видах лечит болезни Ветра, увеличивает силу семени и яйцеклетки. Немного увеличивает Слизь.

Жир (любой) полезен при ожогах, болезнях Ветра, болезнях ушей, головного мозга и матки, при болях в суставах и костях, воспалениях кожи.

Летом и зимой полезно употреблять растительные масла, весной – старое масло, осенью – свежее сливочное масло.

Совет № 62

Польза капусты

Капуста белокочанная – подавляет скопление газов и спазмы в животе, способствует сну, помогает при гастритах и является профилактическим средством при болезнях сердца, связанных с Ветром, и как профилактика рака. Блестящие верхние листья можно применять на коже для лечения ран, волдырей, нарывов и зуда. Вредна при болезнях Слизи и холода.

Капуста брокколи – разжижает кровь, лечит воспаления, уничтожает паразитов; усиливает работу желудка и действует как профилактическое средство против диабета. Вредна при болезнях Слизи и холода.

Китайская капуста – помогает уменьшать лихорадку, воспаление в горле и охриплость голоса; помогает при язве желудка и кишечника и кровотечениях. Она вредна при нарушениях Ветра, относящихся к легким и селезенке, а также при поносе и спазмах в животе.

Совет № 63

Польза бобовых и кольраби

Бобы кормовые, вика – полезны при повышенной Слизи и Ветре; помогают при астматических явлениях и скоплении мокроты, при геморрое, могут помочь при болезнях зубов. Однако могут приводить к ухудшению при болезнях крови и Желчи.

Горох – помогает собирать вредные вещества в теле, помогает при высокой Желчи, хорош против ран и язв, помогает в переваривании овощей, увеличивает аппетит, убирает чрезмерное количество масла с тела и хорош для лечения зоба. Цветы гороха полезны в случае кровотечений и болезней почек. Он вреден при болезнях Слизи-Ветра и холода.

Фасоль – успокаивает нарушения Ветра, увеличивает физическую силу и семя. Вредна при болезнях Слизи и Желчи.

Кольраби – омолаживает тело, устраняет воспаления, лечит раны, дает силу нервной системе. Вредна при болезнях Слизи и холода.

Совет № 64

Польза картошки и других овощей

Картофель – помогает при гастритах, спазмах в желудке и запорах, предотвращает тошноту. Однако он вреден при болезнях Слизи, ожирении, астме, болезнях половых органов, диабете и импотенции.

Кабачок – приносит пользу телу, улучшает образование материнского молока, хорош при трещинах и нарывах на грудных железах; семена помогают убивать бактерии.

Кукуруза – снижает жар, возникающий от усиления Желчи, воспаления; полезна при белях, задержке мочи, отравлениях и запоре. Может вызвать небольшое ухудшение болезней Слизи и холода.

Баклажан – благоприятен при болезнях крови и жара (воспалительные заболевания, интоксикации), помогает при язвенном колите, лечит трещины в молочных железах, болезни кожи (зуд), задержку мочи и понижает высокое кровяное давление. Вреден при хроническом поносе и слабом пищеварении.

Совет № 65

Польза моркови, огурца и помидора

Морковь – восстанавливает кровь и укрепляет печень; успокаивает жар, помогает при отравлениях, ослаблении зрения (проясняет зрение) и запорах; смягчает грубость кожи и является профилактическим средством против рака. Может быть вредна при слабом пищеварении.

Огурец – успокаивает жар, сильную жажду, помогает при задержке мочи, помогает при поносе от жара, при высоком давлении и гастрите. Может быть вреден при слабом пищеварении, болезнях холода.

Помидор – лечит болезни крови (воспаления с общей интоксикацией), успокаивает лихорадку, удовлетворяет жажду, останавливает кровотечения, помогает в переваривании непереваренной пищи, улучшает зрение и хорош при гипертонии. Может быть вреден для кожи, при болезнях лимфы и головных болях, если употребляется сырым. Плох при болезнях Желчи и крови, если употребляется сваренным.

Совет № 66

Польза сои, гриба чага, ламинарии и подсолнуха

Соя – подавляет Ветер, противодействует ядам, хороша как мочегонное и подавляет опухания.

Гриб древесный (чага) – приносит пользу телу, оживляет легкие, останавливает кровотечения и успокаивает боли.

Морская капуста, ламинария – очень полезна при зобе, воспалении в горле, помогает в переваривании пищи, затруднениях при глотании, при задержке жидкости; профилактика кариеса. Вредна при слабой деятельности желудка и слабом здоровье.

Подсолнух – улучшает функцию почек, дает силу нервам и мышцам, помогает при кашле от Слизии и скоплении мокроты, хорош при нарушениях Ветра, головокружении, звоне в ушах и отеках во время беременности. Вреден при повышенной Желчи и лихорадке.



Совет № 67

Польза чеснока, редьки, репы, ревеня

Чеснок – успокаивает болезни Ветра, помогает при спазмах в животе, опухолях, бактериальной инфекции, болезнях лимфы, астме и простуде; хорош при последствиях отравлений, увеличивает температуру тела и работу желудка; улучшает аппетит. Также хорош при бессоннице. Вреден при болезнях Желчи, синуситах; вызывает жжение во рту и желудке.

Редька – помогает пищеварению, выводит мокроту, помогает при болезнях горла, ранах, болезнях Ветра; является профилактическим средством против простуды и кист. Хороша в случае астмы, задержки мочи и поносе. Однако вредна при болезнях Желчи, крови и жара.

Репа – успокаивает нарушения Ветра и отеки, сжигает жир. Вредна при сильной Желчи и поносах.

Ревень – лечит Слизь, повышает аппетит.



Совет № 68

Польза свеклы, сельдерея и спаржи

Свекла – улучшает кровь, помогает при лихорадке и сильной Желчи, отравлениях и дизентерии, болезнях кожи, при прыщах и волдырях. Также хороша при язвах и рвоте с кровью. Вредна при слабой работе желудка.

Сельдерей – уменьшает жар, помогает при болезнях легких, похмелье, жажде, увеличивает аппетит, помогает при рвоте из-за жара желудка, при выделении мочи с кровью, недержании мочи и снижает кровяное давление. Вреден при болезнях Слизи (холода) и при пониженном давлении.

Спаржа – улучшает состояние крови и дает силу телу, сжигает скопившуюся мокроту и жир, помогает при диабете, утомлении, импотенции. Вредна при поносе, инфекциях в мочевом тракте, подагре и опухании стоп.



Совет № 69

Польза тыквы и зеленных культур

Тыква – помогает при скоплении мокроты в легких, проблемах с дыханием, геморрое и паразитах в организме, помогает при образовании гноя и задержке мочи, дает энергию печени и почкам. Вредит при слабом пищеварении и ощущении давления на грудь и верхнюю часть спины.

Цветная капуста – успокаивает воспаления, лечит нарушения Ветра, поддерживает вес. Вредна в случае болезней Слизи и холода, подагры и артритов.

Салат-латук – улучшает состояние крови; увеличивает материнское молоко и регулирует стул (перистальтику).

Шпинат – улучшает функцию печени и кровь, утоляет жажду, помогает в переваривании пищи, при запоре, куриной слепоте, геморрое, чувстве жжения во рту, языке и коже; хорош в питании для кормящих матерей, улучшает качество их молока. Вызывает повышение давления и понос.

Совет № 70

Польза зелени

Кресс-салат – хорош для очищения крови и лимфатической жидкости, лечения воспалений и мокроты в легких, уменьшения отеков из-за задержки жидкости. Вреден при заболеваниях, при которых увеличена селезенка.

Лук – содействует пищеварению, способствует сну; помогает при болезнях Ветра и Слизи, останавливает кровотечения и является профилактическим средством от рака толстой кишки. Вреден при сильной Желчи, лихорадке, в случае неприятного запаха тела или при обильном потении.

Лук-порей – улучшает переваривание пищи, помогает при болезнях Ветра и Слизи, бактериальных болезнях, опухолях, воспалении в горле. Вреден при жаре от Желчи, синуситах и вызывает появление неприятного запаха от тела.



Совет № 71

Польза фруктов

Банан – лечит болезни Воздуха.

Апельсин – лечит болезни Желчи.

Лимон – лечит болезни Желчи и Слизи.

Грейпфрут – лечит болезни Воздуха.

Арбуз – лечит болезни Воздуха и Желчи.

Дыня – лечит болезни Воздуха.

Виноград – лечит жар, полезен для легких. Лечит болезни Воздуха и Желчи.

Персик – полезен для сердца, лечит болезни Воздуха.

Абрикос – лечит болезни Желчи.

Яблоко – лечит болезни Воздуха и Желчи.

Земляника – лечит болезни Желчи и Слизи.

Ананас – лечит болезни Воздуха и Слизи.

Малина – лечит болезни Ветра и жара.

Облепиха – лечит болезни Слизи.

Манго, айва, хурма – лечат болезни желудка.

Гранат – лечит болезни Слизи и Ветра, полезен для сердца и желудка, улучшает аппетит.

Жимолость – лечит болезни Слизи.

Совет № 72

Свойства и польза орехов и специй

Практически все орехи (грецкие, арахис, кокос, фундук, кедровые орешки и др.) имеют свойства усиливать энергию тела, поэтому они используются для лечения болезней, связанных с недостатком энергии (болезней Ветра). При этом их следует ограничить или исключить людям, у которых повышена система Слизь.

Соль – выявляет вкус пищи, увеличивает возможности к перевариванию пищи, регулирует функцию прямой кишки.

Черный перец – лечит болезни Слизь, увеличивает аппетит.

Красный перец – лечит болезни Ветра, увеличивает тепло в теле, способствует хорошему пищеварению.

Тмин – лечит болезни Ветра, Желчи и Слизь.

Зира – успокаивает Ветер, лечит болезни Слизь и несварение, полезна при болезнях легких с жаром.

Совет № 73

Польза специй

Кориандр – полезен при усиленном Ветре, лечит болезни желудка с жаром, болезни Слизи, утоляет жажду.

Куркума – хороша при интоксикациях, во время лихорадки.

Имбирь – вызывает тепло, увеличивает способность желудка к перевариванию пищи, способствует аппетиту, лечит болезни Ветра и Слизи.

Корица – лечит слабую работу желудка и печени, понос, лечит болезни Ветра.

Мускатный орех – лечит болезни Ветра, несварение, лучшее средство при болезнях сердца.

Кардамон настоящий – лечит холод (недостаточную работу) почек и болезни Ветра.

Кардамон ароматный (черный) – лечит недостаточную работу желудка, селезенки и поджелудочной железы.

Гвоздика – лечит болезни Ветра, осиплость горла.

Совет № 74

Сладкие приправы

Белый сахар – лечит болезни Желчи, жара и крови (воспалительные процессы).

Коричневый сахар (или патока) – хорош при болезнях Ветра, улучшает пищеварение и дает энергию почкам. Не следует применять его в чистом виде, а только вместе с кашей, чаем или маслом.

Мед – лечит болезни лимфы (то есть большинство болезней кожи, в основном мокнущие, многие болезни суставов, различные виды отеков). Хорош для похудения, дает энергию головному мозгу и помогает селезенке и коже. Полезен также, если в состоянии организма сочетаются жар и холод.



Совет № 75

Свойства и польза воды

Вода – успокаивает Желчь, увеличивает Ветер.

Лучшая вода та, что течет по чистым местам, которых касаются Солнце, Луна и Ветер. Она не вредит желудку, не вредит горлу и поддерживает здоровье.

В сухих местах вода хорошая и легкая, в сырых местах – плохая и тяжелая. Хуже всего вода в колодцах, недоступных солнцу, луне и ветру, соленая и мутная.

Дождевая и ледниковая вода – прохладная, легкая и мягкая, хорошо утоляет жажду, облегчает болезни и проясняет ум, подобно лекарству. Однако в настоящее время, учитывая нынешнюю экологию, дождевая вода не будет столь целебна.

Речная вода хороша, если течет по незагрязненным сухим местностям, днем нагревается солнечным светом, ночью охлаждается светом луны и звезд.

Морская вода – насыщена солью, возбуждает Ветер, Желчь и Слизь.

Лесную воду можно употреблять только кипяченой.

Совет № 76

Свойства минеральной воды

Целебные минеральные воды, которые употребляются внутрь:

- вода, сладкая на вкус, – лечит нарушения Ветра,
- вода, горькая, очищающая (послабляющая) – лечит нарушения Желчи,
- вода кислая – обладает рвотными свойствами, лечит нарушения Слизи,
- вода горько-сладко-кислая – лечит хронические заболевания с поражением желудка, печени и кишечника,
- вода горько-сладкая – лечит болезни Ветра и Желчи,
- вода горько-кислая – лечит нарушения Слизи и Желчи,
- вода сладко-кислая – лечит нарушения Слизи и Ветра.

Совет № 77

Польза воды

Прохладная проточная вода устраняет головокружение, обмороки, тошноту, отравление, похмелье, избыток Желчи или крови, сопровождаемые высокой температурой, утомляемость, жажду, полноту тела.

Кипяченая вода способствует пищеварению, лечит метеоризм из-за Слизи, свежую простуду и инфекционный жар. Но если кипяченая вода хранится более суток, то она возбуждает Ветер, Желчь и Слизь.

Если воду нужно кипятить, чтобы она стала пригодной для питья, то это делают определенным образом:

- летом и зимой, а также в местности с ровным увлажнением воду кипятят, упаривая $\frac{2}{3}$ объема, чтобы осталась $\frac{1}{3}$,
- весной и в сырой местности, где вода поднимает осадок со дна, кипятят воду, упаривая $\frac{3}{4}$, чтобы осталась $\frac{1}{4}$,
- осенью и в сухой местности, где вода легкая, ее кипятят, упаривая на $\frac{1}{2}$.

Совет № 78

Действие блюд из риса

Жидкий рисовый бульон – рассеивает остатки болезней, нормализует пищеварение, уравнивает функции тела, устраняет жажду, приводит Ветер, Желчь и Слизь в равновесие, увеличивает способность желудка к перевариванию пищи, делает каналы гибкими изнутри.

Более густой рисовый бульон – увеличивает способность желудка к перевариванию пищи, устраняет голод и жажду, постепенно восстанавливает ослабленное тело, устраняет запоры от блокирования газов.

Рисовая каша – останавливает понос, увеличивает аппетит и устраняет жажду.

Эти виды рисовых отваров хороши при истощении из-за любых поносов.

Сам рис для лечебных целей нужно варить на воде, можно добавить специи (имбирь, перец и т. п.), а если сварить его в мясном бульоне или молоке, то он тяжелый и плохо переваривается.

Жареный рис (или «поп-корн» из риса) останавливает понос и помогает сращиванию сломанных костей.

Совет № 79

Зерновые супы

Суп, сваренный из незрелых зерен, вызывает запор и замедляет работу желудка, поэтому вреден.

Слегка поджаренные зерна любого растения становятся легкими для пищеварения.

Холодная цампа (слегка поджаренные зерна ячменя) увеличивает физическую силу, а если ее перемолоть в муку и сварить как клецки, то становится легкой, хороша для переваривания.

Цампа с горячей водой, чаем или вином легко переваривается, способствует похудению, устраняет недостатки Ветра, Желчи и Слизи.

Все виды мясных бульонов восстанавливают истощенное тело, дают физическое удовлетворение, лечат болезни Ветра.



Совет № 80

Сроки хранения пищи

Нельзя держать пищу, приготовленную с водой (супы, каши и др.), более суток, в том числе и в холодильнике, поскольку она тяжела для пищеварения и подавляет работу желудка.

Хлеб и разные булочки, выпечка – это сухие продукты и их пекут, поэтому они могут храниться больше суток.

Сырые овощи и фрукты от хранения на холоде практически не меняют свойств, а сырое замороженное мясо после нескольких месяцев хранения становится теплее по свойствам и поэтому не вредно.



Совет № 81

Питание весной и осенью

Весна (примерно апрель-май). Из-за зимы в природе накапливается холод, а из-за мало-подвижного образа жизни и холода в человеческом теле накапливается Слизь. Весной от света и тепла в человеческом теле тает накопленная Слизь, что приводит к возбуждению болезней Слизи. В этот период хороша пища горького, жгучего и вяжущего вкусов, а также грубая и легкая: старый ячмень, мед, кипяченая вода, отвар имбиря, специи, выдержанное вино.

Осень (октябрь-ноябрь). В течение всего лета происходит накопление Желчи, и осенью она возбуждается. Поэтому сейчас полезна пища и питье сладкого, горького и вяжущего вкусов, прохладная по свойствам: рис, ячмень, бобовые, мед, белый сахар, молоко, кисломолочные продукты.

Не подходит: жирная пища, кунжутное масло, алкоголь.

Совет № 82

Питание летом

Раннее лето (июнь-июль). В этот период из-за сильного жара солнца организм теряет силы. Не обязательно много есть, скорее пища должна быть легкая, прохладная, маслянистая, также нужны вкусы: сладкий, горький вяжущий: вареный рис; молоко, свежее сливочное масло, свинина, кисломолочные продукты, кипяченое и охлажденное молоко с сахаром, алкоголь, разбавленный водой.

Позднее лето (август-сентябрь). Испарения земли, ветер, мутная вода из-за дождей могут повредить перевариванию пищи. В этот период подходит пища кислого, соленого, сладкого вкуса, легкая, теплая и маслянистая: жареный ячмень, жареный рис с топленым маслом, курятина, абрикосы, изюм, персик, вишня, орехи.



Совет № 83

Питание зимой

Ранняя зима (декабрь-январь). В это время поры кожи закрыты из-за холода. Пищеварительный Жар силен, поэтому необходимо хорошо питаться. Если употреблять недостаточное количество пищи, то тело придет в упадок. Предпочтительна пища кислого, соленого, сладкого вкусов, а также теплая и маслянистая: мясной бульон, баранина, топленое масло, жиры, костный бульон, крепкий алкоголь.

Поздняя зима (февраль-март). В эти месяцы поры тела закрыты, в теле накапливается Слизь. Усиливаются все качества предыдущих месяцев, и питание должно быть такое же плотное и теплое.

Вредно в это время голодать, делать кровопускания и переохлаждаться.



Совет № 84

Несколько правил питания

После приема пищи желудок должен быть заполнен: наполовину твердой пищей, на четверть жидкостью и четверть должна остаться незаполненной, чтобы было пространство для пищеварения.

После еды необходимо пить достаточное количество жидкости, чтобы получить удовлетворение от приема пищи. Но в случаях охриплости, бронхита, общей простуды и при болезнях, локализующихся выше шеи, питье сразу после еды вредно.

Мясо следует запивать вином во время еды или запить после, если желудок слабо переваривает пищу.

В случаях несварения, вздутия живота хорошо после еды пить кипяченую горячую воду.



Совет № 85

Об изменении веса тела

Желающим увеличить вес тела полезны вино с медом, молоко с медом. Хороши в этом случае продукты питания белого цвета (молоко, сметана, рис, сахар, светлая патока и т. д.).

Желающим снизить вес тела рекомендуется принимать жидкости до еды, а после приема пищи не пить в течение часа. Полезно пить теплую воду с небольшим количеством меда.

Если пить жидкости во время еды, то это не отражается на весе тела.

Если есть мало, то это не увеличивает вес тела, не увеличивает физическую силу, но усиливает все болезни Ветра.

Если переедать, то это приведет к увеличению Слизи и несварению, к блокированию функции Ветра, пищеварительное тепло (способность к перевариванию пищи) ослабляется и три энергии (Ветер, Желчь и Слизь) возбуждаются.

Совет № 86

Голодание

Голодание укрепляет здоровье, повышает иммунитет, выводит шлаки, очищает кровь, нормализует внутренние функции организма, повышает стойкость организма к болезням, способствует взаимопомощи внутренних органов. Но голодание может использовать отнюдь не каждый.

Если человек чувствует слабость или находится в острой фазе болезни, тогда нельзя голодать.

При этом следует знать, что для голодания наиболее благоприятны определенные месяцы года. Летом голодать нельзя. Самое лучшее время: межсезонье (март, апрель, май, октябрь, ноябрь). Эти месяцы идеально подходят, поскольку в это время природа и человеческий организм находятся в гармонии.

Существует очень много разных способов голодания в зависимости от заболевания. Лучше подбирать способ вместе со специалистом.

Совет № 87

О посте

Поститься и голодать полезно людям с избытком Слизи, средне – с избытком Желчи и вредно тем, у кого избыток Ветра.

Голодать полезно при несварении, отрыжке и чувстве полноты после еды.

Голодание (для типа Слизи) вполне можно совмещать с работой, голодать лучше на чистой кипяченой воде или кипяченой воде с добавлением небольшого количества лимонного сока для избавления от лишней Слизи. Рекомендуется голодать не более 3-х дней.

Лучшее время для голодания – весна, когда в организме много Слизи, накопившейся за зиму. А также благоприятен период между осенью и зимой, когда все в природе затихает. Зимой голодать вредно – теряются силы и телесное тепло.

Если пытаться похудеть только за счет непитательной пищи, это приведет к увеличению Лимфы и Слизи в теле.

Совет № 88

Симптомы истощения систем регуляции

Тибетская медицина учит, что к своему организму надо прислушиваться и не ждать, пока организм ослабеет настолько, что человек не сможет стоять на ногах.

Вот каковы симптомы истощения трех систем регуляции в организме:

- система Ветра: понижается активность, человек становится неразговорчивым, малообщительным, снижается внимание, память становится неясной, появляются ощущение дискомфорта и признаки усиления системы Слизи;

- система Желчи: уменьшается тепло в теле, теряется цвет кожи, лицо темнеет, человек мерзнет, дрожит;

- система Слизи: появляются головокружение, сердцебиение, слабость всех суставов и связок.



Совет № 89

Симптомы избытка систем регуляции

В любое время года может произойти накопление энергии в какой-либо из систем регуляции организма, и человек должен обратить на это внимание, чтобы не допустить развития болезни.

Симптомы при увеличении Ветра: тело «сохнет», лицо темнеет, живот становится твердым и напряженным, человек тянется к теплу, появляются болтливость, сонливость, головокружение, уменьшаются силы, вместе с тем становятся ясными и четкими все ощущения.

При увеличении Желчи: желтого цвета становятся моча, кал, глаза, кожа, усиливаются голод и жажда, болит голова, тело становится горячим, появляются бессонница, а днем сонливость, жажда, понос.

При увеличении Слизи: уменьшается тепло тела, снижается способность переваривать пищу, появляется много слюны и выделений из носа, болит поясница, сонливость, затрудненное дыхание, бледность кожных покровов, равнодушие к делам.

Совет № 90

Признаки возбуждения пяти видов Ветра

«Держатель жизни»: головокружение, сердцебиение, отдышка с затрудненным вдохом, трудно проглатывать пищу и питье, боли в центре головы, обмороки.

«Бегущий вверх»: заикание или неразборчивая речь, уменьшаются силы тела, перекашивается рот, ухудшается память. Чувство подступающего комка к горлу.

«Всепроникающий»: чувство «перекручивания сердца», иногда обмороки, многословие, желание двигаться, выраженное чувство страха, легкая возбудимость, дрожь в теле, потеря аппетита, задержка кала и мочи или недержание.

«Подобный огню»: отвращение к пище до рвоты, вздутие живота, постоянная отрыжка воздухом, после еды облегчение.

«Вниз очищающий»: перемежающиеся боли в тазовых костях, суставах нижней части тела, хромота, задержка кала, газов и мочи.

Совет № 91

Признаки возбуждения пяти видов Желчи

«Переваривающая»: язык желтеет, сильная жажда, пища не переваривается, пропадает аппетит.

«Изменяющая цвет»: желтеет моча, слабость и чувство тяжести.

«Действия осуществляющая»: чувство скручивания в сердце, отдышка, жажда, неустойчивый аппетит, дрожь и жжение в сердце.

«Видение осуществляющая»: болит голова, глаза желтеют и различают лишь вблизи.

«Проясняющая цвет»: тело становится горячим, кожный покров грубеет и становится темно-зеленым.

При расстройстве двух или сразу трех виновников признаки болезней будут смешанными. Например, при объединении Ветра и Желчи будут проявлены как некоторые признаки Ветра, так и некоторые признаки Желчи.

Совет № 92

Признаки возбуждения пяти видов Слизи

«Поддерживающая»: неприятное ощущение в желудке, постоянная изжога, отрыжка кислой жидкостью, потеря аппетита.

«Расщепляющая»: ухудшается переваривание любой пищи, появляется отрыжка, при пальпации желудок ощущается твердым.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.