

Здоровое питание и устойчивое потребление.

Питание является важнейшей составляющей потребления. Все остальные виды потребления – результат развития человеческого общества. Питание населения – проблема глобальная, состоящая из многих аспектов. Несомненно одно – рациональное питание – основной элемент здоровья и продолжительности жизни.

Если принять абсолютное состояние здоровья за 100%, то 30% отводится питанию, 30% зависит от психического состояния и 40% - от состояния позвоночника.

Вашему вниманию представляется рассмотреть нестандартный подход к питанию, которого придерживается автор доклада. В его основе – многовековая теория и практика Тибетской медицины.

Как и любая наука, Тибетская медицина обладает своим языком, который сложно перевести на язык, легко доступный пониманию широкой аудитории. Я буду использовать оригинальные термины, делая их максимально доступными для понимания.

Тибетская медицина базируется на учение о трех энергиях, управляющих всей жизнедеятельностью человеческого организма. Эти три энергии называются образно Ветер, Желчь и Слизь. Они являются основой как здоровья, так и болезней. У каждого человека с рождения превалирует одна из этих трех энергий, либо они находятся в определенном сочетании. Поэтому все люди конституционально подразделяются на типы Ветра, Желчи и Слизи и их комбинации, такие как, Ветер-Желчь, Слизь-Ветер, Слизь-Желчь и очень редко Ветер-Желчь-Слизь. Всего, таким образом, конституций - семь.

Определить свою конституцию можно, имея представление об этих трех энергиях.

Человек с конституцией Ветра имеет худощавое, гибкое или сутулое тело, смуглый, цвет лица бледный с зеленоватым оттенком, при ходьбе у него могут скрипеть суставы. Он многословен, артистичен, любит петь, смех, ссоры, драки, пиротехнику, стрельбу, подвижен, любопытен, страстен, легко меняет место пребывания, не переносит холода, тумана, ветра. От природы он имеет небольшое достояние, короткую жизнь, поверхностный сон. Напоминает грифа, ворона или лису как внешне, так и по повадкам. В пище особенно привержен к сладкому, кислому, горькому и горячему.

Человек с преобладанием энергии Желчи подвержен жажде и голоду, имеет желтоватый цвет волос и тела. Для него характерна постоянная сильная потливость с неприятным запахом. Он талантлив, горяч, вспыльчив, горд и амбициозен, имеет острый ум, может решать сложные и опасные задачи. Размеры тела, достояние, продолжительность жизни – средние. Напоминают тигра, обезьяну или лошадь. В питании предпочитает сладкое, горькое, терпкое и прохладное.

У человека с природой Слизи тело крупное, мясистое, склонное к полноте, кости и суставы имеют округлые формы, цвет кожи белый, фигура сутулая. Он очень спокойный, медлительный, добрый и терпеливый, легко переносит голод и жажду, жару, страдания. Жизнь у него долгая, сон глубокий, достаток хороший. Напоминает льва, буйвола, слона. Любит жгучую, кислую, вяжущую, грубую пищу.

Кроме определения конституции, при подборе правильного питания, необходимо иметь характеристики пищи, согласно которым и будет осуществляться этот выбор. Такими критериями являются 5 стихий, 6 вкусов и 17 свойств пищи.

5 стихий - это Пространство, Ветер, Огонь, Вода, Земля. Они участвуют как в образовании 6 вкусов, так и 3 конституций.

Пространство, Вода и Земля участвуют в образовании конституции Слизи,

Ветер участвует в образовании конституции Ветра,

Огонь участвует в образовании конституции Желчи,

6 вкусов – это Сладкий – формируется сочетанием стихий Воды и Земли.

Примеры сладкого вкуса: сахар, патока, виноград, мясо, масло, морковь, шафран, солодка и т.п...

Кислый - формируется сочетанием стихий Огня и Земли.

Примеры кислого вкуса: сухое вино, гранат, простокваша, земляника, кизил, лимон, плоды шиповника и т.п..

Соленый - формируется сочетанием стихий Огня и Воды.

Примеры солёного вкуса: разные виды солей (каменная соль, селитра, глауберова соль, сода), корица и т.п.

Горький - формируется сочетанием стихий Ветра и Воды.

Примеры горького вкуса: рябина, жимолость, барбарис, желчь, мумиё, горечавка.

Жгучий - формируется сочетанием стихий Ветра и Огня.

Примеры жгучего вкуса: перцы (черный, красный), лук, чеснок, имбирь и т.д.

Вязущий - формируется сочетанием стихий Ветра и Земли.

Примеры вяжущего вкуса: черёмуха, грибы, айва, плоды манго, кора и желуди дуба и т.д.

Стихия Пространства не входит в число стихий, формирующих вкус.

Из 17 свойств будут рассмотрены только *Холодное-теплое* свойство пищи. Это способность пищи поддерживать, усиливать или ослаблять внутреннюю жизненную теплоту организма.

Холодная пища уменьшает жизненную теплоту, энергию Желчи и усиливает энергию Ветра и Слизи в соответствующей конституции. Поэтому пищу холодную по свойствам, а это практически все фрукты, кофе, шоколад, молочные продукты, мороженое, вино, пиво, зеленый чай лучше употреблять в жаркое время года, людям с высоким уровнем жизненной теплоты и с конституцией Желчи.

Теплая пища усиливает жизненную теплоту и энергию Желчи, ослабляя энергию Ветра и Слизи в соответствующей конституции. В холодное время года, людям, в конституции которых преобладает энергия Ветра и Слизи, людям, ведущим малоподвижный образ жизни, ослабленным, пожилым желательно употреблять пищу теплую по свойствам.

Примеры теплой пищи – баранина, рыба, морепродукты, топленое масло, мед, пшено, баклажан, сладкий перец, кукуруза, лук, чеснок, практически все пряности, соль, абрикос, банан, груша, дыня, гранат, орехи, сухофрукты, кроме изюма, черный чай, кипяток, крепкие спиртные напитки.

Эти характеристики настолько важны, что все продукты разделены на *холодные* и *теплые*. В соответствии с суточными биоритмами рекомендуется употреблять пищу следующим образом:

Время суток	Пища и напитки
6-7 час.	200мл горячей кипяченой воды натощак
8-11 час.	Каши с топленным маслом, мясные (кроме свинины) и рыбные блюда, птица (кроме утки), яйца, омлеты, зеленый и черный чай с молоком, мед.
11-16 час.	Супы и вторые блюда: мясные (кроме баранины), рыбные, заливные, пельмени, каши, овощные гарниры, фрукты и овощи, бобовые (горох, фасоль), грибы, молочные продукты(сливочное масло, сыры, сметана, творог, кефир), чай с сахаром, лимоном, кофе или какао (не часто), пиво.
16-20 час.	Бульоны рыбные и мясные (особенно баранина), птица, морепродукты (устрицы, мидии, крабы, кальмары), блины, оладьи, выпечка, орехи, лук, чеснок, черемша, спаржа, алкоголь (водка – зимой, вино – летом).
20-22 час.	Каши (с молоком, со сливочным маслом, мясом), молочные продукты, напитки, соки, чай с лимоном, мятой, с вареньем, с сахаром.

При конституции Ветра в питании следует придерживаться продуктов со вкусами, в которых отсутствует стихия Ветра – это Сладкий, Кислый, Солёный.

Рекомендуемая пища для конституции Ветра - баранина, конина, медвежатина, сушёное (вяленое) мясо, старое масло (годовой давности), неочищенное растительное масло, свекольная или тростниковая патока, чеснок, лук, бульоны из костей или баранины, тёплое или парное молоко, крепкий алкоголь в небольшом количестве.

При конституции Желчи в питании следует придерживаться продуктов со вкусами, в которых отсутствует стихия Огня – это Сладкий, Горький, Вяжущий.

Рекомендуемая пища для конституции Желчи – свежее мясо травоядных (говядина, козлятина) и крупных диких (оленина) животных, кисломолочные продукты из коровьего и козьего молока (йогурт, кефир, простокваша, пахта, сыворотка, творог, сыр), свежее сливочное масло, каша из свежего ячменя грубого помола, охлажденная кипячёная, холодная или талая вода.

При конституции Желчи в питании следует придерживаться продуктов со вкусами, в которых отсутствует стихия Воды – это Жгучий, Кислый и Вяжущий.

Рекомендуемая пища для конституции Слизи – мясо барана и хищных зверей (дикий кабан, медведь), рыба, каша из зрелого ячменя (выдержанного 1 год или выращенного в сухой местности), мёд, выдержанное вино или крепкие спиртные напитки в небольшом количестве, горячая кипячёная вода.

Еще одно важное понятие - Пищеварительное Тепло. Это причина и необходимое условие для переваривания пищи. Отвечает за правильный обмен переваренных пищевых веществ. Если Пищеварительное Тепло сильное, то пища переваривается легко, а если

слабое – то плохо. С годами из-за неправильного питания Пищеварительное Тепло угасает, что также необходимо учитывать при выборе пищи.

Кроме конституции на выбор пищи влияют возраст, место проживания, время суток, смена сезонов, увеличивая или уменьшая соответствующие энергии и стихии.

В соответствии с возрастом: в детстве (до 16 лет) в конституции преобладает энергия Слизи, во взрослом периоде - энергия Желчи и в старости (после 70 лет) - в конституции преобладает энергия Ветра.

Место проживания влияет следующим образом - холодная и ветреная местность повышает Ветер, сухая и жаркая местность усиливает Желчь, холодная и сырая местность повышает Слизь.

Влияние времени суток происходит так - вечером и ранним утром до восхода солнца усиливается Ветер, в полдень и полночь - Желчь, рано утром после восхода и в сумерки до заката - Слизь.

Соответственно смены сезонов питание должно быть следующим.

Весной, что в европейском календаре примерно соответствует февралю, марту и апрелю из-за зимы в природе накапливается холод, а из-за малоподвижного образа жизни и холода в человеческом теле активизируется Слизь. В этот период хороша пища горького, жгучего, и вяжущего вкусов, а также грубая и лёгкая. Например: горячие острые блюда, старый ячмень, жареное мясо животных из сухих местностей, зелень, мёд, кипятки, отвар имбиря, специи, выдержанное вино. Следует воздержаться от пищи тяжёлой, маслянистой, кислой, солёной, сладкой, мягкой и прохладной.

Ранним летом - это - май -июнь из-за жара солнца легко теряются силы организма. Не обязательно много есть в это время, т.к. стихии Земля и Вода усилены и служат естественным базисом для нормального самочувствия. Предпочтительна пища и питьё сладкого, горького, вяжущего вкусов, а также лёгкое, прохладное, маслянистое. Например: варёный рис, молоко, свежее сливочное масло, свинина, кисломолочные продукты, кипячёное и охлажденное молоко с сахаром, алкоголь и пиво, разбавленные водой. Не подходят в это время солёный, жгучий и кислый вкусы.

Поздним летом – июль – август –это как правило, время дождей - подходит пища кислого, солёного, сладкого вкуса, лёгкая, теплая и маслянистая. Например: жареный ячмень, жареный рис с топлёным маслом.

Осенью - в сентябре – октябре происходит подъем энергии Желчи, которая естественным образом накопилась в течение лета. Поэтому в тот период полезна пища и питьё сладкого, горького и вяжущего вкусов, прохладная по свойствам. Например: рис, ячмень, бобовые, мёд, белый сахар, молоко, кисломолочные продукты. Не подходит жирная пища, кунжутное масло, алкоголь.

Если зимой – это ноябрь – декабрь- январь употреблять недостаточное количество пищи, то составляющие тела придут в упадок. Предпочтительна пища кислого, солёного, сладкого вкусов, а также тёплая и маслянистая. Например: мясной бульон, баранина, топлёное масло, жиры, костный бульон, крепкий алкоголь в небольшом количестве. Вредно голодать и переохлаждаться.

- По отношению к количеству пищи правила следующие:

После приёма пищи желудок должен быть заполнен: на половину твёрдой пищей, на четверть жидкостью и четверть должна остаться незаполненной, чтобы было пространство для пищеварения. Если есть мало, то это не увеличивает вес тела, не увеличивает физическую силу, но усиливает все проявления Ветра. Если переесть, то это приведёт к увеличению энергии Слизи и несварению, Пищеварительное Тепло ослабляется и 3 энергии (Ветер, Желчь и Слизь) увеличиваются.

-по отношению к приему жидкости

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

Желающим увеличить вес тела жидкость лучше пить после еды.

Если вы хотите похудеть - рекомендуется принимать жидкость до еды, например, стакан сока или кипятка, или выпейте воду, подслащенную медом (на 300 мл кипятка – 10г меда). После приёма пищи не пить в течение 1 часа.

-по отношению к совместимости продуктов

Несовместимы следующие сочетания продуктов:

Рыба + молоко.

Рыба + мясо (задерживает жидкости в теле).

Рыба + яйцо

Рыба + домашняя птица.

Соленые продукты (рыба, мясо, грибы, овощи), свежие овощи и фрукты + молоко (кроме картофельного пюре)

Курятина + кисломолочные продукты.

Кислая пища или питьё + молоко.

Мёд + топленое (или растительное масло) в одинаковом количестве.

Арахис + мёд.

Персики + другие фрукты.

Бананы + груша + йогурт.

Алкоголь + мороженое (вредно для поджелудочной железы).

Огурцы + простокваша, йогурт.

Яйца + чеснок (вредно для печени).

Горячие жирные блюда (баранина, козлятина, утятина) нельзя запивать холодной водой или напитками.

Такое смешивание продуктов ослабляет организм, даже если нет неприятных ощущений непосредственно после приема пищи.

- по отношению к сочетаемости продуктов между собой

Рекомендуется за один прием пищи сочетать не более двух видов пищи:

белки + некрахмалистые углеводы, например: мясо или рыба + овощи (кроме картофеля),

жиры + некрахмалистые углеводы, например: овощи + растительное масло или каша + сливочное масло.

Молочные продукты, фрукты, орехи лучше употреблять отдельно от других продуктов. Также желательно не смешивать одновременно несколько видов мяса, рыбы, фруктов, орехов.

Это правило можно не соблюдать людям с высоким уровнем Телесной и Пищеварительной теплоты и конституцией Желчи, а значит, только они могут позволить себе такие сложные блюда, как пельмени, пиццу, пирожки с мясом и т.д. без вреда для здоровья.

-по отношению ко сну

При полноценном приеме пищи рекомендуется есть не позже чем за 3 часа до сна, при легком приеме – не позже чем за 2 - 1,5 часа до сна. Также желательно не спать после любого приема пищи утром или днем, а лучше прогуляться, особенно при конституции Слизи.

-по отношению к физическим упражнениям

Желательно принимать основную пищу не позже чем за 3 часа (легкую - не позже чем за 2 - 1,5 часа) до начала упражнений, и не раньше чем 40 минут после окончания упражнений.

-по отношению к физической нагрузке

Если предстоят большие физические нагрузки, следует употреблять пищу тяжелого и грубого свойства.

-по отношению к эмоциональному состоянию

Желательно принимать пищу в осознанном состоянии сознания и не приступать к приему пищи, если присутствуют отрицательные эмоции (раздражение, гнев, печаль), так как принятая в это время пища будет вредить.

-по отношению к приготовлению пищи

Используя различные способы приготовления пищи, можно в той или иной степени изменять свойства пищи. Например, свежевскипяченная вода - теплая по свойствам, а

охлажденный кипяток – холодный. Добавление соли, специй, длительная тепловая обработка будет делать пищу теплее по свойствам.

Приготовленная пища, по прошествии суток считается несвежей и холодной по свойству, даже если она хранится в холодильнике. Замороженные сырые продукты не изменяют свои свойства. Хлеб может храниться длительно и лучше усваивается в черстве или подсушенном виде.

Эмоциональное состояние во время приготовления пищи также оказывает на нее влияние.

- по отношению к традиционной пище

Общей для всех типов конституций является рекомендация питаться тем, что входит в пищевые традиции страны, поскольку в таком случае в организме есть все необходимые ферменты для ее переваривания.

-по отношению к качеству пищи

Безусловно, в идеальном варианте качество продуктов должно быть максимально высоким, таким, какое мы можем себе позволить на данном этапе развития. Продукты должны быть безопасными.

Несколько слов о голодании. Голодать полезно людям с типом Слизи, можно - с типом Желчи и вредно тем, у кого тип Ветра. Голодать лучше на кипячёной воде и кипячёной воде с добавлением небольшого количества лимонного сока, 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. Зимой голодать вредно - теряются силы и Телесное тепло. Если пытаться похудеть только за счёт непитательной пищи, это приведёт к увеличению Лимфы и Слизи в теле. Питаться только сырой пищей (овощи, фрукты и др.) вредно т.к. уменьшается Пищеварительное и Телесное тепло. Не следует также принимать пищу, пока предыдущая не переварилась полностью, так как это приведёт к ослаблению силы пищеварения.

В заключение хочу подчеркнуть - питание должно подходить человеку, как хорошо подогнанный костюм. Оно должно быть гибким и отвечать постоянно меняющимся запросам организма. Очень важно создать для себя базу знаний о действии пищи и тогда выбор подходящих продуктов и блюд станет простым делом.

Правильное питание – это большой ежедневный труд над собой. Но от этого зависит здоровье, как каждого отдельного индивидуума, так и всего человеческого сообщества в целом. Выбор за вами.

Спасибо за внимание.

Коротенко Наталия.