

АТРИС ТРЕБУТ БЕ

m	k
tr	u
c	m
g	h
r	u
e	c
a	k
e	o
m	u
h	
u	u
u	u
o	g
n	u
tr	u
m	h
	tr

ИТАНИЕ

TO CUSTOMER

-"y^:rë"§^

МАТЕРИ И РЕБЁ

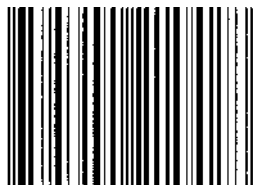
борового питания

Эта книга знакомит с древним китайским учением о питании и его практическим применением в современных условиях. То целостное понимание телесного и психического развития человека, которое излагается в ней, может стать неоценимой опорой для будущих и кормящих матерей, для родителей маленьких детей и подростков. Содержащиеся в книге сведения будут интересны как для врачей, так и для психологов.

Кроме того, читатель найдёт в ней множество кулинарных рецептов вкусных и полезных блюд, приготавливаемых согласно системе пяти элементов.

БАРБАРА ТЕМЕЛИ завершила полный курс обучения традиционной китайской медицине с основным направлением по китайскому учению о питании. Ныне возглавляет практику консультаций по питанию в Мюнхене и обучает питанию по пяти элементам. Как её первая книга «Питание по системе пяти элементов», так и опубликованная совместно с Беатрис Требут «Кулинарная книга по системе пяти элементов» многие годы остаются в Европе бестселлерами.

БЕАТРИС ТРЕБУТ — целительница и специалист по лечебной гимнастике, а также мать двоих детей. Обучение традиционной китайской медицине она прошла в Китае. Её деятельность включает в себя не только персональные консультации по питанию, курсы кулинарии, но и проведение курсов тайцзи и цигун.



15BM 978-5-94121-042-8

9"785941 "21 0428'

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	II
НЕДОЕДАНИЕ В ЗАЖИТОЧНОМ ЗАПАДНОМ ОБЩЕСТВЕ.....	13
Новые веяния, пришедшие с Дальнего Востока ...	16
ИНЬ И ЯН.....	20
Корни инь и ян.....	20
Неуравновешенность инь и ян.....	21
ТЕПЛОВОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ...	24
Общее представление о правильном использовании продуктов питания на основании их теплового действия.....	27
ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ.....	32
Связь между внутренними органами и душой.....	32
Пять вкусов.....	36
Элемент дерево — кислый вкус.....	37
Элемент огонь — горький вкус.....	39
Элемент земля — сладкий вкус.....	40
Элемент металл — острый вкус.....	43
Элемент вода — солёный вкус.....	45
Руководство по приготовлению пищи согласно циклу пяти элементов.....	46
Развитие человека как смена пяти последовательных этапов.....	49
Элемент дерево.....	50

Элемент огонь.....	52
Элемент земля.....	54
Элемент металл	55
Элемент вода.....	56
ТРИ ОБОГРЕВАТЕЛЯ.....	58
Что родители дают своему ребёнку.....	58
Нижний обогреватель—вместилище жизненной	
энергии.....	59
Откуда берется ци почек?.....	60
Укрепление ци почек — подготовка	
к зачатию	62
Развитие трёх обогревателей у ребёнка.....	62
Психо-духовные аспекты нижнего	
обогревателя.....	64
Подготовка к зачатию с помощью искусства	
движений.....	66
Неблагоприятные условия для зачатия.....	66
Состояние дисбаланса почек и советы по	
питанию.....	68
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ — ИСТОЧНИК	
ЖИЗНИ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ.....	73
Задачи селезёнки и желудка и недостаточность их	
работы.....	74
Извлечение энергии: отделение чистого от	
нечистого.....	75
Питание мускулатуры и конечностей.....	76
Восстановление крови и контроль	
кровеносных сосудов.....	77
Контроль соединительной ткани.....	77
Контроль рта, губ и чувства вкуса.....	78
Контроль над соками тела и содержащимися	
в организме жидкостями.....	78
Пополнение цзинь почек.....	79
Психо-духовные аспекты центрального	
обогревателя.....	80

ВЕРХНИЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ — МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ

НИИ ДУШИ.....	82
«С дыханием течет ци».....	83
«С ци течёт кровь».....	83
Функции и недостаточность органов металла — лёгких и толстого кишечника.....	84
Движение — панацея для лёгких.....	85
Функции и недостаточность сердца.....	86
Юмор и невозмутимость—панацея для сердца.....	88
БЕРЕМЕННОСТЬ.....	90
Душевное равновесие во время беременности.....	90
<i>Окружение беременной женщины.....</i>	91
<i>Благоприятные условия жизни для беременной женщины.....</i>	92
Из центра берёт начало жизнь—энергетическое развитие в начале беременности.....	93
Питание во время беременности	96
<i>Что значит укреплять центр?.....</i>	97
<i>Принцип действия отдельных сортов злаков... Приготовление пищи в соответствии с временем года.....</i>	104
<i>Советы по питанию для восстановления ци селезёнки.....</i>	107
<i>Советы по питанию для восстановления крови.....</i>	109
<i>Советы по питанию при чрезмерном внутреннем жаре</i>	113
<i>Советы по питанию при непомерном желании сладкого.....</i>	115
<i>Советы по питанию при избыточной тяге к соли.....</i>	115
<i>Советы по питанию при избыточной жажде.....</i>	117
<i>О молоке и кальции.....</i>	118

<i>Возбуждающие средства и продукты,</i> <i>которых стоит избегать.....</i>	118
Осложнения во время беременности.....	122
<i>Тошнота по утрам.....</i>	122
<i>Отёки.....</i>	126
<i>Усталость из-за недостатка ци и крови.....</i>	129
<i>Боли в спине.....</i>	130
Внутреннее самосозерцание (медитация) во время беременности.....	131
Движение во время беременности.....	133
Подготовка к родам	135
РОДЫ.....	138
Энергетические оттоки при родах.....	138
<i>Энергетические оттоки у ребёнка.....</i>	140
Драгоценный суп для матери.....	141
ПИТАНИЕ МАТЕРИ ПОСЛЕ РОДОВ И В ПЕРИОД ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ.....	143
Вредные вещества в молоке матери?.....	144
Желание сладкого.....	145
Что способствует образованию молока?	145
НОВАЯ ЖИЗНЬ	148
Как развивается ребёнок в период грудного вскармливания.....	148
Как вскармливать ребёнка	151
Что делать при вздутии живота или коликах в возрасте трех месяцев.....	154
Если матери отказываются от грудного вскармливания.....	156
Об аллергии.....	157
Если мать не может кормить грудью.....	160
Питание младенца от рождения до четвертого месяца.....	162
Первая твёрдая пища для младенца.....	164
<i>Отнятие от груди.....</i>	164

<i>Пюре из овощей, фруктов и злаков.....</i>	166
<i>О замораживании и микроволновках.....</i>	173
<i>Приготовление детского питания с любовью</i>	175
<i>В чём малыши совсем не нуждается</i>	177
МАЛЕНЬКИЙ РЕБЁНОК.....	180
Детская кухня — как маленький ребёнок познаёт питание?.....	183
Дети должны становиться сильными	185
Питание маленьких детей.....	188
<i>Завтрак.....</i>	191
<i>Обед.....</i>	193
<i>Ужин.....</i>	195
<i>Полдники.....</i>	196
<i>Какие сорта злаков полезны для каждого ребёнка индивидуально.....</i>	197
РЕБЁНОК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	202
Питание школьника.....	205
<i>Завтрак и перекус на перемене.....</i>	207
Питание при состояниях энергетического дисбаланса.....	208
<i>Ребёнок со слабым ци.....</i>	208
<i>Недостаток крови и инь у школьника.....</i>	213
РАЗДЕЛ РЕЦЕПТОВ.....	217

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как важно для детей хорошее, гармоничное и здоровое питание, понятно почти каждому. Более того, если человек достаточно проницателен, он осознаёт, что причины разнообразных болезней, поражающих нас в зрелом возрасте, чаще всего закладываются в детстве. Но у нас, на Западе, едва ли известно, что для здоровья детей играет огромную роль питание родителей до наступления беременности, и в особенности это касается будущих матерей. Эта известная житейская мудрость впервые явилась к нам — тогда ещё неискушённым в теоретическом знании китайской медицины—в лице наших китайских учителей Санли Чана и его жены, знатоков системы тайцзи. Уже четырнадцать лет Санли Чан обогащает нас наставлениями, которые основываются на его глубоком знании энергетических принципов тайцзи. Те же самые принципы лежат в основе китайской медицины и её учения о питании. Однако эти энергетические и духовные принципы трудно оценить в полной мере, если ты лишь пытаешься освоиться с теоретическими знаниями о китайской медицине или изучаешь систему инь-ян только по книгам.

Питание детей уже долгое время представляет для нас главный интерес. Так как мы в силу сферы нашей деятельности — Беатрис Требут как целительница,

Предисловие

консультант по питанию, руководитель курса по тай-цзи и питанию и Барбара Темели как консультант по питанию и руководитель курса — работали главным образом со взрослыми, прошло года два, прежде чем мы приобрели достаточный практический опыт работы с детьми, чтобы решиться его обнародовать.

Беатрис Требут к тому же является матерью двоих детей. Её беременности, последовательное питание её семьи по принципу пяти элементов, равно как и опыт консультаций по питанию родителей и детей и сведения, накопленные в семьях друзей, которые питались «по пяти элементам», дали Беатрис Требут практическое знание, составляющее содержание этой книги, начиная с главы «Беременность». Таким образом, личные высказывания, начиная со стр. 90 принадлежат Беатрис Требут, а текст перед этим—Барбаре Темели.

Если повествование идет от первого лица во множественном числе, оно передаёт мнение обоих авторов.

Барбара Темели Беатрис Требут Июль 1994

НЕДОЕДАНИЕ В ЗАЖИТОЧНОМ ЗАПАДНОМ ОБЩЕСТВЕ

Тысячелетиями обычаи в питании людей развивались соответственно климатическим и географическим условиям окружающей среды. В силу этого приспособление пищеварительного тракта к изменениям в палитре питания протекало очень медленно. По сравнению с этим перемены в питании, которые за прошедшие шестьдесят лет люди и само их пищеварение встречали сопротивлением, были подобны революции. Раньше знания и обычаи укоренялись тогда, когда они обеспечивали людям выживание. Если для здоровья и дальнейшего существования человеческих рас они были вредны, то они отмирали. Сегодня одного короткого взгляда в микроскоп достаточно, чтобы перевернуть с ног на голову традиции в питании целого общества, переделать старинные знания и отправить на свалку всё то, что проверено опытом поколений.

С открытием витаминов в 1907 году западная наука о питании начала весьма преуспевать в том, чтобы посредством теоретических достижений и расчётов питательности развивать новое учение о еде и выдавать его за единственное верное, чему немало способствует не оставляющая выбора, беспримысленная продовольственная индустрия. Поразителен результат: более 90% людей, которые в течение последних пяти лет приходили на наши консультации по питанию, страдают слабостью

пищеварительной системы и, как следствие, — недостатком энергии и другими недугами, обусловленными нездоровыми привычками в питании. Это тем более удивительно, если учесть тот факт, что на наших консультациях мы имеем дело большей частью с людьми, которые чрезвычайно обеспокоены тем, чтобы питаться «здорово», например с будущими матерями и родителями, стремящимися ориентироваться в новейших достижениях на «рынке питания» и добросовестно следовать этим советам.

Среди советов, которые там звучат: ешьте зимой достаточно южных фруктов против простуды; давайте детям апельсиновый сок для получения витамина С; во время беременности возмещайте вашу потребность в кальции посредством как можно большего количества молока; покупайте глубоко замороженные овощи против недостатка витаминов и ешьте сырую пищу против рака. Несмотря на то что ни одна из этих рекомендаций не доказывает своей состоятельности, с помощью рекламы, манипуляций числами и запугивания эти полуистины снова и снова удаётся насаждать в головы людей, сознательно относящихся к питанию. Но, как вы скоро узнаете, пищевые продукты представляют собой нечто большее, чем просто сумма содержащихся в них веществ, выявляемых тщательным химическим анализом. Следуя упомянутым рекомендациям, ответственные люди, пытаясь защитить себя от болезней, будут мало-помалу подрывать своё здоровье, и особенно здоровье своих детей, которые больше, чем взрослые, страдают от внедрения ошибочных представлений о питании. Так как у детей сначала должна сформироваться основа для стабильного здоровья, все ошибки, допускаемые в детстве, имеют большое значение. Более отчетливо эти фатальные результаты: аллергии, астма или же банальная эмоциональная неустойчивость—проявляются при

условии неумеренного назначения детям медикаментов и психотерапевтических средств.

В дополнение ко всем этим недальновидным, поверхностным рекомендациям в питании наше столетие породило следующий угрожающий здоровью феномен: недостаток времени. Впервые в истории машины, компьютеры и другая высокоразвитая техника облегчают людям работу при одновременном приросте продукции и прибыли. В частности, благодаря этому развитию в профессиональной среде значительно сократилось рабочее время. В личной сфере ваши кухонные приборы, стиральная и моечная машины выполняют за вас максимум домашних дел, высвобождая время досуга. Тем поразительнее то, что недостаток времени все слои общества и возрастные группы субъективно воспринимают как худшую тяготу. Неудивительно, что особенно страдают от этого феномена работающие по специальности домохозяйки и матери, и сберегающие время советы по питанию, например предложение употреблять готовые блюда, есть сырую пищу, а также использовать замороженные и приготовленные в микроволновке продукты, принимаются ими с большой благодарностью— тем более что благодаря рекламе такое питание всегда выдаётся за здоровое и научно обоснованное.

По сути, у любой из подобных разновидностей пищи, экономящей время, есть одно общее: в них, что называется, нет *ци*, нет энергии. Как саркастически выразился один из моих учителей, «с тем же успехом можно есть газету». На деле такая еда служит причиной недостатка энергии, прежде всего, в пищеварительном тракте. Последствия этого таковы, что организм никак не усваивает питательные вещества, витамины, энзимы и минералы, содержащиеся в пище. По этой причине большинство людей и, что главное, детей в наши дни

истощены, по меньшей мере, с точки зрения их энергетического потенциала. Усталость и отсутствие инициативы у взрослых, хронический насморк и кашель у детей являются лишь парой безобидных признаков этого события. Но разве можно уставшей, находящейся в постоянном стрессе домохозяйке, которая должна кормить двух больных детей, ставить в вину то, что она нова и снова прибегает к готовым и быстрозамороженным блюдам? Можно ли ставить ей в вину то, что она увлекается привычной едой, которая в итоге позволяет ей обходиться без приготовления пищи и вместо того самой есть на завтрак любимые фрукты, а любимым малышам подавать готовый стаканчик и бананы с творогом? Кто поставит ей в вину, что она применяла на практике все эти замечательные знания, если её годами убеждали, что старомодная морковь, которую так сложно натирать вручную, после приготовления всё равно больше не содержит питательных веществ. То, что варёная морковь обеспечивала полезное, хорошо усваиваемое и дешёвое детское питание многим поколениям людей, то, что эти простые, домашние овощи представляют собой отраду для маленьких детей и панацею для их животиков, уже почти предано забвению. Собственно почему? Всё просто: тем самым мы как бы делаем жизненной силой ещё невидимую под микроскопом потенциальную энергию моркови — ведь каждое поколение пользуется своими новыми открытиями, ведь новое всегда лучше старого, ведь всё должно идти быстрее, ведь нет времени разобратся, что делают с ребёнком подогретый в микро-волновке «стаканчик» или бананы.

Новые веяния, пришедшие с Дальнего Востока

С тех пор как открыла себя миру китайская экономика, точно так же в Европе и Америке, похоже, получают

распространение как новый тренд и китайские методы лечения. Мы можем сказать, что, к счастью, есть много людей, которым уже в течение последних сорока лет целостные принципы китайской медицины оказывают хорошую услугу и которым поточные методы современной западной высокотехнологичной медицины неизменно внушают мало доверия. Также для нашего энергетически истощённого зажиточного общества благоприятно и то, что оно в результате получает с Востока помощь в развитии. Ведь благодаря увеличивающейся популярности традиционной китайской медицины к нам всё-таки, пусть и с некоторым опозданием, приходит традиционное китайское учение о питании, или о питании по пяти элементам, адаптирующиеся к современным условиям Запада.

Китайский народ, составляющий четверть мирового населения, на протяжении более трёх тысяч лет с успехом пользуется диагностическими и терапевтическими методами традиционной китайской медицины (ТКМ) и питается согласно принципам традиционного китайского учения о питании. В гигантской стране, в которой люди в большинстве своём живут в неблагоприятных климатических, экономических и социальных условиях, эта медицина совершила настоящее чудо. Здравоохранение целого народа, которое, кроме всего прочего, отличается весьма низкой стоимостью, имеет большие достижения в области профилактики.

Эффективное предупреждение болезней удаётся ТКМ по нескольким причинам. Во-первых, она располагает особой педиатрией, которая, принимая во внимание особенности физиологической и энергетической конституции ребёнка, укрепляет хрупкий, энергетически незрелый организм с помощью профилактики или терапии, применяя детскую диететику, туина-массаж и лечение травами, и тем самым препятствует возникновению возможных болезней.

Во-вторых, в медицине для взрослых техника дифференциальной диагностики помогает распознать и лечить болезни в их зачаточном состоянии. И, в-третьих, она обладает собственным убедительным и обширным учением о питании, которое делает возможным укреплять организм таким образом, что болезнь изначально вовсе не возникает. Причём важно подчеркнуть, что в китайской диететике рекомендации по питанию всегда учитывают индивидуальные особенности пациентов — это означает, что они применяются на практике только тогда, когда будут установлены основательные данные путем изучения энергетического состояния всех систем организма. Кроме того, в Китае всё ещё сохраняется общее знание о том, как пищевые продукты действуют в целом, как следует гармонично питаться и как дети могут расти и крепнуть без «Милупы».

Если говорить о принципе профилактики, нужно отметить характерный для него факт: всего лишь несколько лет назад врачи в Китае получали плату только в то время, когда семьи, о которых они заботились, были здоровы. Заболевал член семьи — прерывался платёж. Врач имел все стимулы, чтобы заботиться о здоровье своих пациентов, когда им угрожают неблагоприятные условия, например сырые и холодные зимние месяцы или эпидемия гриппа, или когда радостные обстоятельства требуют совета и помощи для матери и ребёнка. Многообразие терапевтических методов и превосходная диагностическая система ТКМ сегодня позволяют китайскому врачу также предоставлять своему пациенту широкую страховку во многих жизненных обстоятельствах. Кроме заботы о беременных и детях, сюда включают психологические советы при внутренних конфликтах, указания по упражнениям цигун в случае энергетических заторов в организме, приме-

нение акупунктуры и лечение травами при острых и хронических заболеваниях, а также, не в последнюю очередь, предоставление индивидуальных рекомендаций по питанию, соответствующих времени года и личной конституции.

Несмотря на то что Китай начал перенимать механистический образ мышления, свойственный западной медицине, и, по сути говоря, предпринимать совсем не нужные усилия, чтобы доказать правомерность китайских методов лечения, привлекая западные знания, терапия питанием смогла удержать в медицине своё коренное место, по крайней мере в Китае, но отнюдь не в Европе или Америке, так как вполне понятно, что, за исключением немногих случаев, это невозможно. Она была просто забыта всеми теми, кто по праву может ею гордиться, кто в течение последних ста лет внедрял на Западе китайскую медицину. Благодаря неутомимой работе нескольких терапевтов ТКМ, таких как Боб Флоус в США, Генри Ц. Лу в Канаде, Клауде Диолоза в Европе, и их последователей и сотрудников, питание по пяти элементам тоже достойно занять на Западе подобающее ему место как важнейший раздел в области ТКМ. Было бы весьма своевременно, как мы снова и снова убеждаемся в нашей практике консультаций по питанию, противопоставить сумятице на западном рынке питания и энергетическому истощению наших детей настоящую альтернативу.

ИНЬ И ЯН

В философии даосизма используются две модели: необходимость соблюдать основные духовные принципы и законы природы и делать перемены предвиденными. Первая модель—учение о инь и ян, с помощью которого разъясняется первостепенная энергетическая важность для организма и участие пищевых продуктов с точки зрения их теплового действия. Вторая—это система пяти элементов. В рамках этой книги она служит для того, чтобы объяснить физические и психологические связи и доказать роль продуктов питания в зависимости от их вкуса. Третья модель, происходящая из китайской медицины, — это так называемая система трёх обогревателей. Она используется, чтобы осветить извлечение энергии и функции органов.



Корни инь и ян

Когда инь и ян объединяются, возникает целостность. Одиннадцатый знак, *тай*, «согласие», в соответствии с *И-Цзин*, китайской книгой предсказаний и мудрости, отражает этот союз тем, что состоит из женского символа для инь и мужского для ян. Один день под этим знаком равноценен шестидесяти дням, и, согласно традиции, в Китае этот день был предпочтительным для назначения свадебной церемонии, так как брак, физиче-

екая любовь и зачатие ребёнка основаны на союзе инь и ян, женской и мужской энергии. Вследствие притяжения обоих полюсов возникает новая жизнь. Человеческая жизнь основана на союзе души, то есть ян, и концентрированной энергии, или материи, то есть инь. Уравновешенные отношения между инь и ян обеспечивают гармонию во всех сферах. Разъединение инь и ян означает смерть.

Каждый живой организм повинуетя этим принципам. Каждый орган тела находится в зависимости от гармоничных отношений между инь и ян. Сконцентрированная энергия инь порождает в организме человека всё, что является зримым. Она образует так называемый *корень инь* человека, который вырабатывает *кровь, соки и плоть*, чтобы снова и снова обновлять, охлаждать и увлажнять организм. В противоположность ему *корень ян* порождает всё незримое: *энергию и тепло*—и обеспечивает активность и обогрев тела.

Болезнь означает, что инь и ян находятся в неравновесии: орган или меридиан (проводящий путь энергии) имеют слишком много или слишком мало энергии (ян) или субстанции (инь) —это влечёт за собой избыток или пустоту в одном или более органах.

Неуравновешенность инь и ян

Здоровье подразумевает успешное самоисцеление организма, стремящегося поддерживать гармоничные отношения инь (материи) и ян (энергии). Благодаря этому временные неблагоприятные факторы, такие как холодная погода, гнев, перенапряжение или плохая еда, будут уравновешенны.

Тем не менее, если такие физические и психические нагрузки сохраняются длительное время, механизм уравнивания может отказать и человек заболевает.

Чтобы разъяснить понимание болезни с китайской точки зрения, далее мы кратко опишем состояния избытка и пустоты. Затем мы детально рассмотрим состояние неуравновешенности в связи с отдельными органами, например селезёнкой и почками, которые важны при беременности и для питания детей.

В рамках *корня инь* могут встречаться следующие состояния неуравновешенности:

Недостаток соков (недостаток инь) и *ли* и *недостаток крови* может быть вызван высушивающими факторами. Высушивающие продукты питания—кофе, чёрный чай, —а также сигареты, равно как и длительный стресс, нехватка времени, умственное переутомление и недостаток сна истощают соки тела. Это проявляется в так называемом «недостатке крови», результатом которого бывает болезненная чувствительность глаз к свету, онемение конечностей, истощение нервной системы и трудности с засыпанием. В отличие от недостатка крови, начальные признаки очевидного недостатка инь — это ночная испарина, горячие ступни, сухость слизистых оболочек и невроз. Выпадение волос у женщин после родов также является признаком временной потери инь почками.

Избыток инь проистекает от слабости *корня ян*. Недостаток энергии и тепла в результате соответствующих обычаев в питании может иметь следствием накопление воды. В данном случае важнейшим фактором могут быть увлажняющие и слизееобразующие продукты питания, например молочные продукты.

В рамках *корня ян* могут встречаться следующие состояния избытка или пустоты:

Недостаток ци, проистекающий от усталости, слабости концентрации и слабого пищеварения; он будет

подробно рассмотрен при обсуждении такого органа, как селезёнка, поскольку недостаток ци селезёнки является отправным пунктом для многих заболеваний. Именно во время беременности и у детей профилактика таких заболеваний с помощью питания, богатого ци, является весьма разумным делом. Ци селезёнки ответственно за всё пополнение энергии в организме.

Недостаток ян — явление, чаще всего прогрессирующее больше, чем недостаток ци. Особенно страдают от этого состояния, сопровождающегося истощением и сильной чувствительностью к холоду, чувствительные к холоду почки. Более подробные пояснения к этому см. в главе о нижнем обогревателе.

Избыток ян подразумевает излишек жара в организме. Разогревающие продукты питания, такие как рыба, кофе, алкоголь, и горячие эмоции, например ярость, способствуют этому явлению. Горячие чувства, красный цвет лица, громкий голос и нарушения сна являются признаком излишка ян в одном или более органах.

Гармоничное питание согласно принципам китайского учения о еде в любом случае является важным для укрепления здоровья, а также для профилактики и лечения болезней. Полярная классификация продуктов питания по качествам инь и ян, то есть соответственное подразделение их на холодные и горячие, аналогична классификации энергетических состояний на пустоту и избыток, соответствующих холоду и жару в организме. Именно эта аналогия позволяет подбирать подходящие продукты питания, приправы и методы приготовления пищи для индивидуальной ситуации человека или в зависимости от времени года.

ТЕПЛОВОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Тепловая классификация продуктов питания основывается на их энергетическом воздействии на организм. Такие крайние качества, как *холод и жар*, большинство людей после употребления соответствующей пищи воспринимают непосредственно как ощущение холода или тепла.



Восстанавливающее ци действие многих *нейтральных* продуктов питания проявляется скорее, чем длительное улучшение здоровья вообще. Гармоничное питание, с точки зрения китайского учения о питании, подразумевает, что продукты питания сочетаются по своему тепловому действию таким образом, чтобы энергетический баланс тела сохранялся или восстанавливался. Чрезмерное преобладание продуктов питания с одним тепловым действием, например, в том случае, если человек потребляет сырую пищу, является ошибкой и, по мнению китайской медицины, неизбежно приводит к энергетическому неравновесию, а следовательно, к болезни.

Деление продуктов питания соответственно их тепловому воздействию вы найдёте в прилагающейся к книге таблице продуктов питания. Для тех продуктов питания, которые обычно едят в приготовленном виде: овощей, злаков и мяса — классификация относится к приготовленному состоянию, а для продуктов питания, которые обычно едят сырыми, — к сырому состоянию.

Холодные продукты питания, например южные фрукты, помидоры, огурцы, йогурт, чёрный чай, минеральная вода и охлаждённые на льду напитки, сильно охлаждают организм. Однако будет разумным употреблять их в малом количестве, чтобы не допустить возникновения избытка ян (внутреннего жара). Большие же количества холодных продуктов питания и напитков приводят даже летом к недостатку ци и ян, при котором охлаждающее действие лишает силы пищеварительные органы—желудок и селезёнку,—равно как и почки. Беременные женщины, поскольку у них повышается энергия ян, имеют склонность к повышенной чувствительности к теплу. Также внутренним жаром часто страдают чрезмерно подвижные дети. Однако в обоих случаях из-за восприимчивости пищеварительного тракта к холоду следует остерегаться избыточного потребления *холодных* и сырых продуктов питания. В качестве разумной альтернативы предлагается употреблять приготовленную *освежающую* пищу.

Освежающие продукты питания являются источником соков тела и крови. К этой категории относятся большинство овощей, местные сорта фруктов и салаты. Если же их едят сырыми в холодное время года или употребляют в больших количествах люди со слабой энергией, то они, как и холодная пища, служат причиной расстройств пищеварения и внутреннего холода. Зато приготовленные освежающие продукты питания хорошо усваиваются, и организм может получать из них значительно больше соков и живительных веществ, чем из сырой растительной пищи, хотя в сырых фруктах и овощах содержится, конечно, больше витаминов. Тем не менее, питает тело не то, что съедено, но то, что переварено. Чтобы переварить и усвоить сырую пищу, требуется значительно больше энергии, чем для усвоения

приготовленной пищи. Из этого следует, что в целом в аутогенные вещества может быть преобразовано больше витаминов, минералов и энзимов, если пища перед употреблением будет приготовлена посредством нагревания.

Нейтральные продукты питания восстанавливают и упорядочивают корень инь и корень ян. Они предупреждают энергетический дисбаланс, а потому должны составлять большую часть питания. Это справедливо прежде всего по отношению к полноценным злаковым продуктам из цельного зерна. Некоторые сорта злаков, например рис и ячмень, кроме того, что оказывают восстанавливающее влияние на ци, воздействуют на организм освежающе, пополняя его соки. Чтобы подчеркнуть эту особенность, такие продукты будут отнесены в списке к освежающим. А крупа из полбы и сладкий рис являются нейтральными с наличием согревающей тенденции и поэтому мы классифицируем их как тёплые. Говядина тоже действует нейтрально и является первостепенным поставщиком энергии. Однако, поскольку мясо всё-таки постоянно производит в организме токсичные отложения, его следует употреблять лишь в небольшом количестве, лучше в виде мясного бульона. Чтобы не допускать токсичных отложений, рекомендуется регулярно есть полноценные злаки и овощи. Обе эти группы продуктов питания связывают токсичные вещества и обеспечивают их выведение.

Тёплые продукты питания укрепляют так называемый корень ян, они доставляют организму энергию и тепло. Вместе с нейтральными и освежающими продуктами питания они составляют неизменный элемент гармоничного питания. Особую роль в выработывании тепла играют тёплые, сушёные травы и приправы. Вегетари-

анцы, которые часто страдают от недостатка энергии и внутреннего холода, могут длительно возмещать этот дефицит путём регулярного использования небольшого количества тёплых и горячих приправ.

Горячие продукты питания следует употреблять, так же как и холодные, в малом количестве, поскольку они очень быстро вызывают в организме энергетическое неравновесие. В небольшом количестве они предохраняют от внутреннего холода и являются вкусной приправой ко всем зимним блюдам. Съеденные в избытке, они вызывают внутренний жар (избыток ян).

Общее представление о правильном использовании продуктов питания на основании их теплового действия

Если учитывать тепловое действие продуктов питания, взяв его за основу, питаться гармонично становится необыкновенно просто. Следующие принципы дают вам возможность привести в гармоничное состояние все блюда для себя и своей семьи и исправить состояние дисбаланса:

Гармоничность каждого блюда достигается, если употреблять *нейтральные* продукты питания в виде зерновых культур и (или) овощей. Пшено — самый нейтральный сорт зерна. Пшено, морковь, зелёная фасоль, все сорта капусты, кукуруза, бобовые, орехи и говядина — всё это составляет большую группу источников ци. Разнообразие питания, его энергетическая наполненность и обеззараживающее действие обеспечиваются также всеми остальными полноценными зерновыми культурами. Кроме того, ввиду их слегка освежающей и согревающей тенденции они имеют универсальное действие, уравнивающее внутренний жар и холод.

Гармоничная организация блюда, кроме выбора нейтральных продуктов питания в виде зерновых культур и (или) овощей, предполагает также *освежающие* и тёплые добавки. Благодаря богатому выбору согревающих трав и приправ, освежающих салатов и сортов овощей, каждое блюдо может быть почти идеально гармоничным целым, если вы приобрели навык ориентироваться в том, что предлагает вам каждое время года.

Приспособление к соответствующему времени года достигается лёгким смещением принципа гармонии с помощью нейтральных, охлаждающих и тёплых факторов. В *холодное время* года организм нуждается в обилии тёплой энергии (ян), чтобы защититься от внешнего холода и недостатка энергии вследствие гиподинамии. Акцент на *тёплые* продукты питания при ограничении освежающих и употребление небольшого количества горячих приправ и баранины создаёт противовес холодной погоде. Это, правда, удаётся только тогда, когда вы полностью отказываетесь от цитрусовых, бананов, йогурта, помидоров и огурцов. Распространенное мнение, что цитрусовые защищают от простуды,—полуправда, которая, как и многие другие научные представления о питании, не отражает действительности. Так как западное учение о питании не учитывает теплового действия питания, оно, как можно отчетливо видеть по результатам, приходит к неправильным выводам. Сильное охлаждающее действие цитрусовых уменьшает энергию ян и тем самым снижает сопротивляемость организма. Этого не может исправить даже наличие витамина С. Люди, которые зимой едят цитрусовые, сырую пищу и другие охлаждающие продукты питания и, следуя своим установкам, воздерживаются от согревающих овощных и мясных блюд, как правило, весьма подвержены про-

студным заболеваниями. Когда маленьких детей зимой кормят, в буквальном смысле, одними бананами и йогуртом, логическим последствием является их хроническая «сопливость» и недостаток энергии.

Янизирующие методы приготовления пищи дают вам возможность удовлетворять потребность в охлаждающей еде, так как такие методы создают противовес. Употребление острых приправ, репчатого и зелёного лука в салате является янизирующим методом, который к тому же ещё и препятствует тому, чтобы салат слишком охлаждал организм. Салат из помидоров с репчатым луком или душицей является примером применения такого метода также и здесь, на Западе,—пусть и без знания соответствующих основ.

Посредством употребления алкоголя и горячих приправ тёплую энергию можно повысить ещё больше. Другими янизирующими методами приготовления пищи, которые предлагаются именно для вегетарианской кухни зимой, кроме дополнительных согревающих компонентов, являются долгая варка, тщательная обжарка, тушение и запекание в духовке. Противоположность этому — «инизация», то есть пищу варят быстро, обваривают или вовсе не варят. Например, бобовые можно долго варить вместе с луком и морковью. Чтобы оживить кашеобразную консистенцию и к тому же несколько укрепить корень инь, в конце приготовления пищи добавляют немного свежего шпината или савойской капусты. Именно сочетание очень долго готовящихся блюд с очень быстро приготовленными гарнирами способствует укреплению обоих корней и являет собой интересное блюдо.

В тёплое время года ян-ци (энергия-тепло), которая зимой сохраняет тепло внутренних органов, выходит

наружу, чтобы организм получил возможность приспособиться к внешнему жару. Однако именно поэтому летом пищеварительный тракт особенно уязвим.

В жаркое время года дети часто страдают от поноса и болей в животе, так как они злоупотребляют мороженым, ледяными напитками или слишком большим количеством фруктов. Здесь тоже вопрос в том, чтобы определить разумные пределы. Само собой разумеется, фрукты, салаты и другая растительная пища неотъемлемы от летнего меню. Но они должны не заменять полноценный обед, а служить дополнением как гарнир. Идеальными и вкусными сочетаниями, которые снабжают пищеварительный тракт не только холодными ингредиентами, являются салаты с приготовленными или подогретыми добавками, например с обжаренными грибами и поджаренными грецкими орехами. Салаты из варёных овощей—тоже превосходные освежающие летние блюда. Равным образом хороши компоты и каши, которые, едят ли их тёплыми или холодными, пополняют соки тела, утоляют жажду и, особенно это касается детей, удовлетворяют потребность в сладком. Неизменное ежедневное мороженое для многих детей служит причиной недостатка энергии, слабости пищеварительной системы и трудностей с концентрацией внимания. Даже самая хорошая еда не может компенсировать такие привычки, как ежедневное употребление ледяного лимонада и мороженого.

Охлаждение и пополнение соков тела достигается летом в том случае, если *охлаждённые* сваренные и свежие добавки преобладают над тёплыми. Небольшие количества *холодных* продуктов питания составляют гарнир. Горячие, острые приправы и поджаренное на гриле мясо, разумеется, следует употреблять с осторожностью, так как злоупотребление горячим питанием летом, особенно людьми со склонностью к избытку ян, быстро вызывает перегрев организма.

Инизирующим является метод, в соответствии с которым, в частности, летом в блюда добавляют освежающие компоненты. Например, при жарке на гриле мясных блюд необходимо компенсировать излишек ян с помощью инизирующих (освежающих или холодных) сырых или приготовленных ингредиентов, таких как овощи, молодые ростки, шампиньоны, салат, помидоры, огурцы, лимонный сок или йогурт. Это приемлемый вариант для людей, обладающих горячей конституцией, которые, вообще говоря, не должны постоянно употреблять горячие мясные блюда, но временами хотят позволить себе исключение. Благодаря этому разогревающее, усиливающее ян действие мяса, хотя и не непосредственное, будет сохраняться, а освежающие добавки обеспечат подкрепление корня инь, соков в теле, так что организм сможет сам восстанавливать равновесие.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Представление о пяти элементах, на котором строится китайское учение о питании, связано с системой подобий и сходно с идеей о четырёх элементах, присутствующей в западной алхимии и астрологии. Времена года, эмоции, органы тела – по сути, все явления вселенной – подразделяются на основе особого сродства сродства, сходства с одним из пяти элементов, то есть с деревом, огнем, землей, металлом и водой. То же самое относится и к пяти разным вкусам: кислому, горькому, сладкому, острому и солёному. Опираясь на соответствие между тем или иным вкусом и органом, китайское учение о питании может сделать вывод о том, как питание действует на организм, как его можно эффективно использовать для лечения или профилактики и какие продукты питания должны быть исключены. Воздействие питания на организм рассматривается с точки зрения теории пяти элементов, и в китайской традиции оно уже в древности было известно и подробно освещено врачами и целителями. Однако возможности использования пяти элементов далеко превосходят эту задачу.



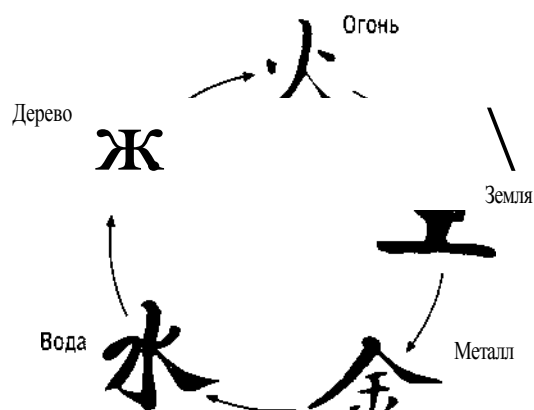
Связь между внутренними органами и душой

Пока в западном полушарии дискутируют по поводу того, имеют ли женщины душу и насколько женский

мозг меньше мужского, в Китае уже тысячелетиями пользуются системой пяти элементов, чтобы осветить связь между телом и душой (духом). Хорошо поразмыслив, приходишь к мудрому выводу, который мы на Западе всё ещё не сформулировали: не только определённые эмоции влияют на определённые органы тела, но и наоборот—вполне конкретные заболевания тех или иных органов влекут за собой конкретные эмоции.

Прослеживая соотношение между эмоциями, или духовными основами, и органами, можно отчётливо понять, что

чрезмерный гнев или раздражение вредят печени, и напротив, творческие силы и широта натуры укрепляют её.



Цикл питания элементов: дерево питает огонь, тепло огня пробуждает к жизни землю, из земли добывают металл, минералы металла делают воду животворной, вода питает растения (дерево).

Пять элементов	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Времена года	весна	лето	бабье лето	осень	зима
Климатические явления	ветер	жара	влажность	сухость	холод
Цвета	зелёный	красный	жёлтый	белый	чёрный
Органы инь	печень	сердце	почки	лёгие	селзёнка
Органы ян	Желчный пузырь	Тонкий кишечник	желудок	Толстый кишечник	Мочевой пузырь
Чувство	зрение	речь	вкус	обоняние	слух
Разновидности вкуса	кислый	горький	сладкий	острый	солёный
Эмоции и душевные состояния	гнев широта натуры	радость ум интуиция	разум стабильност ь размышлен ия	грусть доверие правдивость	страх смелость скромност ь
Стадии жизни	детство	юность	взрослое состояние	зрелый возраст	старость

Подобным же образом определённые эмоции усиливают или, наоборот, ослабляют соответствующие органы. *Затяжная грусть* вредит *лёгким*, а вера и оптимизм придают им силу. *Сильное стремление к чему-либо и стресс* возбуждают *сердце*, душевая открытость и спокойствие дарят ему покой.

Размышления и заботы ослабляют *селезёнку*, осмотрительность и тому подобное поддерживают её функции.

Страх парализует *почки* и лишает их жизненной силы, смелость и преисполненные любви отношения активизируют их и повышают жизнеспособность.

Противоположная цепь реакций выглядит следующим образом:

У человека с избытком *ян* (жара) на почве злоупотребления алкоголем или чрезмерного потребления свинины нарушение работы *печени* приводит к открытой или скрытой *агрессии*. Аналогичным образом чеснок, острые приправы и избыток соли могут способствовать возникновению агрессивных склонностей у детей.

Сердечный жар, вызванный большим количеством кофе, доводит личные переживания до *внутренней напряженности* и *беспокойства*. Если люди с недостатком *ци* угнетают *селезёнку* большим количеством сахара и молочных продуктов, они становятся подверженными *тягостным размышлениям* и *озабоченности*. Дети с подобной энергетической ситуацией очень склонны к эмоциональной неустойчивости.

Следствие *недостатка ци в лёгких* — *грусть*. Люди со *слабыми почками* часто бывают *чересчур боязливыми*.

У нас же, на Западе, знание об ответном воздействии энергетических и органических расстройств на душевную сферу распространено пока ещё относительно слабо, точно так же и вытекающий из него вывод о том, что питание влияет на душу и дух, тоже ещё мало пользуется вниманием. Так как мы имеем дело с китайской медициной и учением о питании, основывающимися на опыте, а не с школьными знаниями, имеющими только теоретическую основу, советуем вам попробовать воспользоваться нашими рекомендациями по питанию, чтобы на примере собственного здоровья и хорошего самочувствия своих близких убедиться в том, что учение о пяти элементах действует на практике.

Пять вкусов

Питание в соответствии с пятью элементами подразумевает, что следует подбирать продукты питания соответственно личной конституции и времени года, дабы в течение всего года снабжать организм достаточным количеством энергии и соков с целью обеспечить его функционирование согласно его особенностям. Этот принцип иллюстрируется перечнем продуктов питания, классифицируемых исходя из их вкуса.

Разные продукты питания сочетаются в одном блюде так, что проявляются *все пять* отдельных вкусов, и это гарантирует, что все органы будут гармонично обеспечены энергией. Это звучит сложнее, чем выглядит на практике. По сути, всё получается очень просто: блюдо, которое, допустим, состоит из продуктов, содержащих только два-три элемента, дополняют небольшим количеством пряностей или трав, содержащих недостающие элементы, чтобы это блюдо обрело полноту с энергетической точки зрения. Опыт показывает, что блюда, которые, применяя богатое воображение, допол-

няют по этому способу, имеют и лучший вкус. (В нашей «Кулинарной книге по системе пяти элементов» вы найдёте много рецептов и практических советов по этому методу приготовления.) Список продуктов питания, прилагающийся к данной книге, предназначен для того, чтобы его можно было вывесить на кухне и вы, занимаясь приготовлением пищи, могли бы бросить на него взгляд, когда нужна приправа, снабжающая тем или иным элементом.

Исключение из правила, гласящего, что блюдо по возможности должно содержать все пять вкусов, представляет собой элемент земля. Блюдо может состоять из сладких земных продуктов питания: злаков, овощей, сладких фруктов, — не нарушая равновесия организма. К другим вкусам это не относится. Можете ли вы представить, что целый день поглощаете только острые или горькие продукты?! Наверняка это очень быстро отбило бы вам аппетит! С продуктами из элемента земля всё обстоит не так. Вспомните хотя бы такое типичное немецкое блюдо, как жаркое из говядины, картофеля и зелёной фасоли: все основные ингредиенты, не считая пряностей, состоят из элемента земля. Сладкое питание гармонизирует, основывается на ци и является наилучшим для детей — это подтверждает, что земля занимает особое положение.

Дополнительные сведения вы получите в последующем обсуждении отдельных конкретных вкусов и в главе о детском питании.

Элемент дерево — кислый вкус

Дополнительные соответствия: печень, желчный пузырь, весна, ветер, зелёный цвет. С одной стороны, элемент дерево связан с продуктами питания, которые проявляют кислый

вкус, но с другой — и с некоторыми из тех, что имеют специфическое влияние на печень и желчный пузырь. Сюда же относятся зерновые: спельта, крупа из полбы, пшеница, а также куриное мясо. На основании своего сладкого вкуса и действия, построенного на ци, все основные зерновые и сорта мяса принадлежат к элементу земля. Однако некоторые из них дополнительно оказывают особое действие на органы другого элемента. Чтобы сделать ясным, каково это действие, упомянутые зерновые и сорта мяса будут приведены в списке продуктов питания при описании следующего элемента. Все продукты элемента земля, например зелёные овощи, тоже имеют в основе их цвета компонент дерево. Но всё же их объединяет вкус, поскольку именно вкус представляет собой важнейший критерий, определяющий сочетание элементов.

Действие кислого вкуса — вяжущее. Благодаря этому он сберегает соки тела. Это действие может быть полезно летом, например, после занятий спортом или детских игр хорошо съесть кислый фрукт или выпить фруктового чая, чтобы избежать чрезмерного потоотделения и потери соков.

Кислое направляет энергию тела вниз. Оно противостоит восходящей энергии таких состояний жара, как раздражение, вспышки гнева, внутреннее беспокойство и расстройства сна. Выйти из этих состояний помогают кислые освежающие продукты, которые охлаждают организм и обращают энергию в правильном направлении — вниз.

Типичная тяга беременных женщин съесть чего-то солёного происходит от похожих причин. Во время беременности у здоровой женщины энергия ян увеличивается, энергия тела поднимается вверх, и это обуславливает её румяный и сияющий цвет лица. Это естественная оборонительная мера, так как от ци-ян проистекает защитная энергия. И так как большинство кислых про-

дуктов: фрукты и кисломолочные продукты — имеют освежающую природу, организм подсказывает, что желателен именно этот вкус, который будет противодействовать излишку ян и ощущению избытка тепла. Пресловутый солёный огурец, конечно, не сможет достичь того же эффекта. Хотя маринад, как и все кислые продукты, даёт снижение энергии, но вследствие его тёплого термического действия неприятные ощущения избытка тепла могут не уменьшаться. Эффективно же погасить внутренний жар могут кислые и освежающие фрукты, компоты, приятные фруктовые чаи, салаты и тушёные овощи. В период беременности вряд ли можно порекомендовать обильное питьё, поскольку оно грозит задержкой жидкости в организме. Разумнее будет усиливать запас соков освежающими — приготовленными и сырыми — продуктами питания и небольшими порциями кисломолочных продуктов.

Элемент огонь—горький вкус



Дополнительные соответствия: сердце, тонкий кишечник, лето, жара, красный цвет.
Действие горького вкуса — высушивающее. Следовательно, все имеющие явно горький вкус продукты, такие как душица, тимьян и розмарин, предупреждают скопление жидкости. Употребление горьких возбуждающих продуктов: кофе, чёрного чая, зелёного чая, красного вина, — а также курение табака действует обезвоживающе, и чаще всего это негативное действие становится очевидным, обращая на себя внимание такими признаками, как сухость кожи, появление морщин или нервозность и расстройство сна. Когда подобные «допинги» иссушают соки сердца и крови, сердечная энергия ян и, следовательно, душевная активность повышается, но при этом организму наносится вред. По сути

дела, это ложная активность, которая проистекает от пустоты корня инь сердца. Во время беременности ребёнок зависит от кровообращения матери. Желательно, чтобы она не подхлестывала свою энергию посредством употребления кофе, чёрного чая, красного вина и сигарет. Их возбуждающее действие распространяется также на ещё не рождённого ребёнка и косвенно влияет на его здоровье. Беспокойство, переходящее во время беременности на ребёнка, после его рождения проявляется у него в расстройствах сна. Когда организм нуждается в сне, чтобы восстановить инь, а мать и без того потеряла во время родов много крови и соков, ночные бдения сказываются в равной степени на матери и ребёнке как ослабление инь. Этот замкнутый круг может превратиться в порочный, пока в конце концов мать и ребёнок не превратятся в сплошной комок нервов. *Горькое направляет энергию тела вниз.* Горькие и освежающие продукты: эндивий (кочанный цикорий), цикорий (корень) и радикьо (лиственной цикорий), одуванчик, красные ягоды и грейпфрут — не подпадают под категорию вредных обезвоживающих продуктов. Напротив, они помогают предупреждать внутреннее беспокойство и возрастание ян тем, что направляют энергию вниз. Вследствие этого они действуют компенсирующе во время стресса, интеллектуальной нагрузки и нервозности. Это равно относится ко всем зелёным и красным салатам из зелени.

Элемент земля—сладкий вкус



Дополнительные соответствия: селезёнка, желудок, бабье лето, влажность, жёлтый цвет.
Действие сладкого вкуса — восстанавливает ци. Это действие уже упоминалось при опи-

сании нейтральных продуктов. Сочетание сладкого и нейтрального вкусов также в высшей степени благоприятно для удовлетворения потребности организма в энергии. Это относится ко всем сортам зерновых культур. Таким образом, зерновые являются идеальными поставщиками энергии. (Как уже упоминалось, большинство злаков классифицируются в списке продуктов на основании их слегка освежающей или согревающей тенденции или их действия на другие органы, так что эти тонкости становятся ясными.) Кроме того, нейтральные компоненты злаков обеспечивают устранение состояния неуравновешенности уже в его начальной стадии. Сладкие компоненты к тому же способствуют тому, чтобы все органы были *гармонично* снабжены энергией. Поскольку дети развиваются, а потому нуждаются в исключительно большом количестве энергии, их тяга к сладкому является совершенно естественной, так как организм требует того, в чём нуждается. Однако, если детям дают вместо сладких овощей, злаков или фруктов белый сахар или большое количество мёда и тростникового сахара, это не отвечает их истинным потребностям, потому что белый сахар вследствие своего денатурированного строения нарушает ци селезёнки и действует охлаждающе. Такова основа процветания кондитерской индустрии: ведь чем слабее селезёнка, тем сильнее охота к сладкому!

Поэтому *непомерная тяга к сладкому* у взрослых, и в частности у беременных женщин, является однозначным признаком упомянутого недостатка ци.

Учитывая значение селезёнки для детей и для женщин во время беременности, мы в дальнейшем повествовании ещё не раз подробно остановимся на свойственной ей важной функции — вырабатывать энергию.

Для здорового восстановления энергии у детей, взрослых и беременных женщин хороши все сорта

злаков, особенно пшено, овёс, рис и сладкий рис (особый сорт риса), а кроме того все сладкие и нейтральные и сладкие и согревающие овощи: морковь, капуста, фенхель, тыква, каштан, сладкий картофель, зелёная фасоль и другие бобовые. Еще одним предпочтительным источником энергии является тот, который был известен ещё нашим бабушкам, — суп из говядины, который варился достаточно долго.

Сладкое увлажняет. Это действие, восстанавливающее соки тела, достигается путем употребления любых сладких овощей, фруктов, небольшого количества природных сладких продуктов и молочных продуктов. Люди, которые потребляют чрезмерно много молочных и сладких продуктов, поступают неосмотрительно, поскольку организм ответит на это задержкой жидкости и избыточным весом, который трудно поддается снижению с помощью диеты. Из-за этого человек зачастую никак не может справиться с избыточным весом, поскольку задержка жидкости, сопровождающаяся отложением жира, подавляет в организме энергию, отчего больше не происходит сжигания жира и, следовательно, снижения веса. Чтобы научиться интуитивно определять, сколько молочных продуктов следует употреблять ежедневно, рекомендуется в течение недели полностью воздерживаться от них. С одной стороны, вы будете изумлены, осознав, сколько сыра, сметаны, творога, йогурта и выпечки с сыром вы до сих пор съедали, а с другой — будете радоваться избавлению от лишней воды и связанной с этим лёгкости своего тела.

После родов рекомендуется подождать с ускоренным снижением веса, пока продолжается грудное вскармливание. У одних килограммы исчезают по большей части сами собой, если питание гармоничное, у других

в отложениях жира накапливаются токсины, которые после снижения веса в период грудного вскармливания попадают в материнское молоко.

Сладкое расслабляет и гармонизирует. Сладкое заземляет и во время стресса, направляющего энергию вверх, и помогает ей снова спуститься на землю. Если у детей, которые интенсивно развиваются, иногда энергия слишком быстро устремляется вверх, это является дальнейшей основой для пристрастия к сладкому, и будет мудрее всего удовлетворять его с помощью умеренной сладости овощей и злаков, сухофруктов и орехов. Тот, кто употребляет слишком много очень сладкой пищи и напитков, испытывает общую тяжесть, притупленность чувств, замедление мыслительных процессов. Если у школьников тягу к сладкому удовлетворять слишком сладкой едой и сладостями, это влечет за собой рассеянность внимания и неспособность сосредоточиться. Лучший способ справиться с этим состоит в том, чтобы подавать на стол, например, пшено, кукурузу или другие злаки с фруктами, сухофруктами или орехами — этого будет достаточно. Дети, которые с малых лет приучены к мягкой сладости этих блюд, не слишком падки на сласти, в отличие от детей, которых «балуют» бездушной готовой едой или шоколадом.

Элемент металл — острый вкус

Дополнительные соответствия: лёгкие, толстый кишечник, осень, сухость, белый цвет.

Действие острого вкуса — расслабляет. Это касается большинства продуктов питания, которые имеют явный острый вкус; к ним относятся почти все термически тёплые и горячие приправы. Расслабляющее действие приправ

или алкоголя, добавляемых во время приготовления пищи, полезно для снятия заторов энергии, возникших из-за внутреннего или внешнего холода. При внутреннем холоде, о котором более подробно будет рассказано в связи с почками, человек истощается, мерзнет, у него постоянно холодные стопы. Термически тёплые продукты питания — и здесь мы в особенности имеем в виду те, что имеют острый вкус, — помогают быстро и надолго устранить этот внутренний холод и благодаря этому отпустить возникшие заторы энергии.

Наружный климатический холод блокирует поверхность тела, так что простуду можно изгнать только в том случае, если открыть кожные поры с помощью потогонного средства. Это достигается посредством острого и тёплого или острого и горячего вкуса — лучше всего в виде чая с имбирём: варить одну столовую ложку ломтиков имбиря с двумя чашками воды двадцать минут. Этот отвар, выпитый в начале простуды, изгоняет холод из тела.

Расслабляющее действие острых и тёплых (горячих) приправ и алкоголя, употребляемых в избытке, приводит к ослаблению энергии тела. Если вы обильно потеете от индийской еды или ощущаете похмелье после основательной вечеринки, это объясняется движением энергии, направленном вверх и наружу, которое возбуждает острый и тёплый вкус. Острые приправы и алкоголь следует применять в меру во время приготовления пищи, чтобы снова привести сниженную энергию ци в движение и направить вверх.

Острые приправы и высокоградусный алкоголь действуют очень радикально, если не сказать агрессивно. Они могут с легкостью вызывать избыток ян и направлять энергию ян вверх.

Вот почему у многих людей алкоголь и даже чеснок возбуждают агрессивность. По указанным выше при-

чинам следует избегать соответствующих продуктов в период беременности и кормления, а также в детском питании.

Элемент вода—солёный вкус

Дополнительные соответствия: почки, мочевого пузыря, зима, холод, чёрный цвет.

Действие солёного вкуса — размягчающее. Это действие подразумевает восстанавливающее

инь свойство, которое присуще продуктам, богатым минералами, например водорослям, и употребляемой в *небольшом количестве* поваренной соли. Так как в наши дни поваренная соль обычно содержится во многих продуктах, таких как сыр и колбаса, в больших количествах, в большинстве случаев имеет место обратное действие соли — обезвоживание. Соль способствует тому, что из органов и кровеносных сосудов вымываются соки, которые потом, задерживаясь в тканях, приводят к отёкам. Из-за сильной нагрузки на почки у будущих матерей зачастую отмечаются отёки, которых можно избежать, если основательно ограничить потребление соли и снабжать организм соками, содержащимися в тушёных овощах и фруктах. Употребление освежающих продуктов утоляет жажду, и таким образом во время беременности можно избежать обильного питья, которое тоже приводит к отёкам. Поскольку в минеральной воде содержится много минералов, она является сильно охлаждающей и, к сожалению, в большинстве случаев ещё и очень солёной, так что, по сути дела, вызывает ещё большую жажду. В противоположность западной традиционной медицине, китайская медицина исходит из того, что избыточное питьё перегружает почки. Значительно полезнее

получать соки в виде освежающих овощей и фруктов, одновременно уменьшая употребление поваренной соли. С тепловой точки зрения, минеральная вода слишком холодная, чтобы пить её в больших количествах. Подходящей альтернативой является фильтрованная водопроводная вода. Морепродукты и рыба, обладая свойственным им действием меридианов на почки и мочевой пузырь, тоже относятся к элементу вода. Они замечательно подходят для того, чтобы равным образом укреплять корень инь и корень ян почек; иначе говоря, они восстанавливают соки и укрепляют ци почек. То же самое относится к бобовым, особенно, если они приготовлены с небольшим количеством водорослей. Благодаря высокому содержанию в них белка, они являются неизменным компонентом любого блюда в азиатской вегетарианской кухне.

Руководство по приготовлению пищи согласно циклу пяти элементов.

Кроме понимания теплового действия продуктов питания и умения сочетать их так, чтобы в одном блюде проявились все пять вкусов, даосское искусство кулинарии обладает ещё одним особым методом, позволяющим укрепить здоровье и повысить энергетические свойства всех блюд, — это *приготовление пищи согласно циклу пяти элементов*. При такой высокоэффективной форме приготовления блюд продукты закладываются в кастрюлю в последовательности, соответствующей так называемому циклу питания, — дерево, огонь, земля, металл и вода. Соблюдение этого цикла во время приготовления пищи повышает её энергетическую вибрацию. Так на грубом уровне осуществляется подражание тому, что в организме происходит на тонком уровне. Если следовать циклу питания, все органы будут обеспече-

ны энергией. Блюдо, приготовленное в соответствии с циклом, явно отличается своей исключительной полезностью и совершенным вкусом. Многие слушатели наших курсов, которые научились этому методу и применяют его, постоянно подтверждают: блюдо, которое было приготовлено в правильной последовательности, всегда приходится по вкусу. Чтобы это искусство приготовления пищи отнюдь не выглядело слишком сложным, возьмите себе на заметку следующие простые правила:

Все ингредиенты следует закладывать в кастрюлю в последовательности цикла питания. С какого элемента начинать, зависит от метода приготовления: с горячей сковороды (с элемента огонь), в которую затем добавляют масло (элемент земля), с холодной воды (с элемента вода) или — прошу обратить внимание! — с горячей воды (с элемента огонь), когда продукт нужно закладывать в горячую воду.

Дальше в правильной последовательности добавляют приправы, причём каждый раз между соседними элементами, нужно оставлять временной зазор секунд в шестьдесят и по возможности несколько раз всё перемешать. Лук, который изначально острый, составляет исключение. Когда его жарят до золотистого цвета, он теряет свой острый вкус и возвращается в элемент земля. Затем необходимо, чтобы не пропустить элемент металл, ещё раз прибавить что-нибудь острое, прежде чем продолжать приготовление на стадии элемента вода.

В одном элементе можно добавлять несколько ингредиентов одинакового вкуса непосредственно один за другим.

Нужно проходить по циклу, по меньшей мере, один раз, следя за тем, чтобы не пропустить какого-то элемента. Чем больше сделать таких кругов, тем энергетически полноценнее будет блюдо.

Чтобы завершить приготовление, следует, добавляя совсем небольшие количества ингредиентов соответствующего вкуса, сделать столько кругов, сколько потребуется, чтобы закончить процесс нужным элементом. Например, если вы находитесь в элементе земля и замечаете, что недостаёт соли, вам, прежде чем можно будет досолить блюдо, следует добавить крошечную щепотку перца (элемент металл).

Разумеется, согласно этому методу, недопустимо смешивание приправ, так как каждая из них отличается своим определённым вкусом. В противоположность скучному приготовлению пищи со смешиванием овощей или с пряной солью, приготовление согласно циклу — процесс, скорее творческий. Чтобы не перескочить какой-нибудь элемент, вам просто придется прибегать к приправам, которые вы обычно не используете. Благодаря этому у многих блюд появляется новый вариант.

Такую простую еду, как хлеб, картофель или овощи, которые хочется съесть натуральными, чтобы ощутить их характерный вкус, конечно, можно употреблять вне цикла, применяя дополнительные приправы. Эти приятные на вкус продукты питания сами по себе уже содержат основные свойства элемента земля, вследствие чего оказывают гармонизирующее и восстанавливающее энергию действие.

Органы элемента, на котором заканчивается цикл приготовления пищи, получают наибольшее количество энергии. Стало быть, если хотите подкрепить селезёнку, повторяйте цикл, пока не придёте в элемент земля, и добавьте в качестве последней приправы что-нибудь сладкое или немного жира. Чтобы готовить по циклу, разумеется, нужно знать, к какому элементу принадлежат ингредиенты. Поэтому на кухне рекомендуется повесить прилагаемую таблицу продуктов питания. Также можно переписать собственные рецепты, учитывая по-

Пять элементов

следовательность цикла, или наклеить на банки с приправами маленькие этикетки цвета соответствующего элемента.

(См. также «Кулинарную книгу по системе пяти элементов» со ста пятьюдесятью рецептами согласно циклу.)

В последующих главах о беременности и детском питании вы также найдёте блюда, построенные на правильной последовательности, которые тоже сможете прекрасно приготовить.

Даже если вы не собираетесь утруждать себя соблюдением последовательности, тем не менее, ваши блюда будут отвечать самым высоким требованиям доброкачественности, поскольку вы станете сочетать в одном блюде все пять определённых вкусов и принимать во внимание тепловое действие продуктов питания.

Пояснение к рецептам Пять элементов обозначаются следующими сокращениями:

Д	дерево
М	металл
О	огонь
В	вода
З	земля
ч. л.	чайная ложка
ст. л.	столовая ложка

Развитие человека как смена пяти последовательных этапов

В завершение пояснений о пяти элементах мы хотим привести ещё одну череду соответствий этапам развития согласно циклу пяти элементов — это жизненный цикл человека, подчиняющийся закономерности пяти этапов превращения пяти элементов, понимание которого поможет лучше понять потенциал и качество той или иной возрастной группы.

Родившись в элементе дерево, человек начинает своё перемещение по циклу, а со смертью его материальное проявление заканчивается в элементе вода. С точки зрения даоистов и буддистов, после смерти тонкое небесное сознание (ян) человека обретает новое тело (инь) и посредством элементов запускает его развитие, которое снова начинается с дерева — извечно и всегда.

Элемент дерево

Элемент дерево — это малый ян весны. Фазу элемента дерево отмечает высокая динамика, подвижность и быстрый рост: всё то, что свойственно свежим росткам, побегам, молодым животным и детям. Элемент дерево не терпит давления. Ограничение и наказание являются для младенцев и маленьких детей точно такими же факторами, задерживающими рост и развитие, как слишком ранняя обрезка для молодых деревьев. К тому сроку, когда их надлежало бы обрезать, они буйно разрастутся и в дальнейшем, не оправдав ожиданий, не принесут желанных плодов.

Если говорить о родительском отношении, то на этом этапе родители соответствуют элементу вода, так как в цикле питания и, соответственно, в цикле развития человека, вода является матерью дерева. Вода питает дерево, потому что жизнь зависит от животворной энергии воды. Дети зависят от жизнестойкости, настроения, силы воли, мудрости и нравственности их родителей, а кроме того, от всех тех качеств, которые присущи родителям, как и всем взрослым, и проистекают от духовного аспекта элемента вода как потенциала. Ошибочные жизненные планы и психо-духовная распушенность искажают этот потенциал: вместо смелости проявляется страх, вместо силы воли строгий авторитет, вместо нравственности жёсткие правила или распушен-

ность, вместо аналитического ума узость мировоззрения или отсутствие внутренней цели, которая заменяется ориентацией на общественные нормы.

Вода действует непрерывно, мягко, без резкости. Постоянство и последовательность в собственном образе жизни делают суровые меры излишними. Суровое воспитание и жёсткий порядок сдерживают рост, развитие, проявление собственной личности, творческих сил, фантазии, широты души и мечтаний. Они разрушают жизненную перспективу ребёнка. Они заставляют его скрывать свои истинные качества, вытеснять свои желания, отвергать свою личность; настроиться на норму, согласно которой хорошо то, что укладывается в рамки и обещает материальный успех — это подгонка под ценности взрослых, но не детей.

Скрытая агрессия, подавляемая слишком большими ограничениями, налагаемыми на развитие личности ребёнка, — это почва, на которой развиваются психические и соматические недуги, связанные с застоем. Зачастую именно в этом кроется причина возникновения опухолей и заболеваний дыхательных путей. Открытая же агрессия, по сути дела, есть не что иное, как бунт ребёнка против ограничений, против насаждаемых ценностей и мнений, которые не соответствуют его характеру.

Крайности сурового, властного воспитания поколение хиппи шестидесятых годов противопоставило другую крайность — воспитание, отрицающее любую власть. Однако в таком случае не принимают во внимание тот факт, что дети являются зависимыми и нуждаются в руководстве со стороны родителей, и больше всего пользы они получают в том случае, если воля родителей основывается на доброжелательности, а не на произволе. Если же детям не устанавливать никаких границ, они обязательно зайдут слишком далеко. У них не развивается чувство меры и чувство собственного

достоинства. Они дезориентированы и часто не учатся ничему дельному, даже при наличии у них способностей и желания. Не всякий ребенок отправляется в школу с большим энтузиазмом.

Часто ли налаживается такое общение с детьми, которое находит золотую середину между ограничением и отсутствием ориентиров? В связи с этим нужно отметить то интересное положение, которое занимают по отношению к ребёнку бабушки и дедушки. Относительно детей они соответствуют элементу металл. Элемент металл оказывает сдерживающее действие на элемент дерево, в нашем примере — на ребёнка. Это означает, что дети намного проще воспринимают и переносят благоразумные, рациональные наказания со стороны бабушек и дедушек, нежели со стороны родителей, которые в их роли дарителей жизни в первую очередь предоставляют им безопасность и любовь. С точки зрения китайцев, старость — источник жизненного опыта, скромности и покоя. Уважение по отношению к старым людям выражается в китайской поговорке: «Семья, в которой есть бабушка или дедушка, таит в себе алмазы». Если бабушки и дедушки, присматривая за своим внуком, осуществляют ласковый контроль и в ответ получают внимание и признание, им вовсе не нужно подчёркивать своё значение, чрезмерно балуя ребёнка и потчуя его сладостями.

Элемент огонь

Элемент огонь — это большой ян лета. Любопытство, порыв к исследованию, жажда знаний, способность к интеллектуальному обучению и духовные интересы показывают, что человек, находящийся в фазе элемента огонь, сохраняет в себе качества огня. Самые первые начала просыпающегося в детях огня совпадают

с множеством вопросов «как?» и «почему?». Однако на самом деле истинная стадия огня начинается в переходный период, когда ребёнок становится подростком. Ребёнок, развиваясь в свойственной ему фазе дерева, соответствующей его потенциалу, вступает в возраст подростка, и у него начинается соответствующая ему духовная жизнь. При этом не имеет значения, каковы его главные интересы: живая природа, психология, современная поэзия или музыкальное видео, — если они служат открытию и развитию собственной интуиции, способности мыслить и подготовке собственных систем ценностей. У тех же представителей молодёжи, которые не развивают собственных интересов или ограничивают духовные стимулы лишь телевизором или компьютерными играми, элемент огонь неразвит или притуплён вследствие избытка внешних стимулов. Кроме того, современная система образования в значительной степени способствует тому, что дети слишком рано пресыщаются информацией, так что уже совсем не способны испытывать душевный голод, а ищут подпитку лишь в развлечениях. А в наши дни развлечения представляют собой опять-таки сильные раздражители.

Сообразно этому спорт — это оценка того, насколько силён риск, стало быть, раздражитель: как высоко, как быстро можно летать или ездить. Занимаясь техническими видами спорта, где спортивные достижения измеряются готовностью к риску, а не физическими способностями, молодёжь также находится под постоянным напряжением и давлением.

Сильные раздражители являются компенсацией настоящего удовольствия. Восприимчивость, безмятежность, радостные сексуальные переживания, развитие собственной личности, творческий, созидательный труд, душевный и эмоциональный обмен и общение с природой — всё это создаёт счастливые моменты, которые

люди запоминают, впитывают, и, благодаря работе с собственной душой, даёт возможность найти в самом себе радость, не зависящую от внешних условий.

В противоположность этому, наряду с постоянной тягой ко всё новым раздражителям существует крайность равнодушного потребления раздражителей. Общество и школа пытаются формировать личность ребёнка в том или ином направлении. Но лишь критическое отношение подростков, подкрепляемое спокойным, сдержанным вниманием родителей, даёт вступающим в жизнь молодым людям возможность открывать истинные собственные интересы и благодаря этому упражнять свои душевные способности и находить осуществление своих наклонностей и способностей в соответствующей профессии.

Элемент земля

Элемент земля занимает вершину непрерывно возрастающей фазы жизни ян и одновременно отвечает за переход к фазе инь, непрерывно возрастающей с этого момента. Человек оказывается на пике своей жизни. Благодаря своему реалистическому мировоззрению и разумным соображениям взрослые люди получают возможность претворять свои идеи, накопленные в фазе огня, в практику. Основательность собственного бытия и способность нести ответственность за других создают опору для создания собственной семьи.

Люди, которым недостаёт «заземления», могут никогда не пытаться проверить содержание своих идей претворением их в практику. Вследствие этого они лишены дара учиться на практическом опыте. Они лишь вступают в ни к чему не обязывающие отношения и избегают той формы ответственности, которая влечет за собой конфронтацию с позицией «здесь и сейчас». Став

родителями, они будут испытывать затруднения с тем, чтобы действительно быть ими для своих детей, и едва ли смогут внушать другим чувство надежности.

Люди с большим количеством элемента земля сильно привязаны к своей собственности и к передаваемым из поколения в поколение ценностям. Им не хватает живости огня, пламени высокого полёта души, динамики безмерной радости.

Гармония между инь и ян в жизненной среде подразумевает объединение чувства реальности и духовного развития, строящееся на основе взаимной эмоциональной стабильности. Пренебрежение духовной стороной бытия приводит к дисбалансу точно так же, как увлечение материальной стороной бытия.

Болезнь, невроз и физический упадок организма являются последствиями искажённых представлений и экстремального образа жизни.

Элемент металл

Элемент металл — это малая инь осени. В зрелом возрасте жизненный опыт обостряет чувство справедливости и разум. Психологический и материальный избыток предоставляет пространство для формирования активного сочувствия, потребности сделать что-либо для других, выйдя за рамки эгоистических привязанностей. Современные люди, отходя от узких догм и не растрачиваясь на поиски виноватых, осуществляют свои качества металла — проявление силы и сочувствие, — зачастую направляя их на перестройку окружающего мира *и л и* на другие полезные, созидательные проекты.

Искажённые аспекты качеств металла — эгоизм и бесцеремонное расталкивание локтями других людей. Властное поведение и авторитарные замашки вытекают из неспособности узнать в пространстве (металле) связующий элемент между собой и другими. Отсутствие

понимания того, что собственное «я» рождается из широты пространства, — это корень отсутствия доверия и внутренней определённости. Возведение искусственной стены между собой и другими, переоценка разницы в положении и возрасте способствует раздуванию самомнения, по отношению к детям проявляющегося как высокомерие или подчинение, и служит самозащитой от осознания собственной негодности. Понимание же собственных корней рождает доверие к безграничному потенциалу пространства, к несокрушимости небесного сознания людей. Результатами этого познания являются качества элемента вода: бесстрашие, мудрость и скромность.

Элемент вода

Элемент вода — это большая инь зимы. Люди, у которых хорошо работают органы воды, могут достигать глубокой старости, сохраняя доброе здоровье, поскольку не растрачивают безвременно свою жизненную силу, хранимую в почках.

Раньше старость считалась у китайцев драгоценнейшей стадией жизни, поскольку, освободившись от необходимости тратить силы на работу, можно было полностью посвятить себя духовному развитию или предаваться приятному безделью. Умные домохозяйки, обладающие жизненной энергией и укрепляющие здоровье различными упражнениями, черпают силы в глубоком почитании старости и свойственных ей качеств: мудрости, бесстрашия и скромности. Духовное познание вечной безграничности пространства и, напротив, ничтожности человека отражает китайскую точку зрения на скромность. Хотя глубокая старость не является условием для духовного познания, тем не менее, гораздо менее вероятно, что такой же мудрости

Пять элементов

можно достичь в юности. В молодые годы, кроме необходимости материального обеспечения жизни, сильным отвлекающим фактором является беспокойство сердца. Оно толкает на поиски продолжительных переживаний, обусловленных внешним миром. Зачастую в зрелом возрасте сердце первым приходит к покою, что позволяет начать поиски во внутреннем пространстве.

С точки зрения китайского учения о ци, женщины, достигшие менопаузы, получают особую способность обрести духовную зрелость, так как ци, которое ранее при менструации покидала организм вместе с кровью, теперь поднимается к сердцу и там служит целям духовного развития.

Элементу вода соответствует стадия завершения жизни, когда с наступлением смерти инь отделяется от ян. Инь, тело, возвращается к земле, а ян, неразрушимая душа человека, растворяется в небе, чтобы в урочный час поселиться в новом теле и, вступив в следующую жизнь и начав с элемента дерево, вновь проделать путь по следующему кругу бесконечной смены пяти элементов.

ТРИ ОБОГРЕВАТЕЛЯ

Что родители дают своему ребёнку



Когда мы изучали тайцзи, нашим учителем тайцзи, родом с Тайваня, был в течение десяти лет живший в Германии отец очаровательной маленькой дочки.

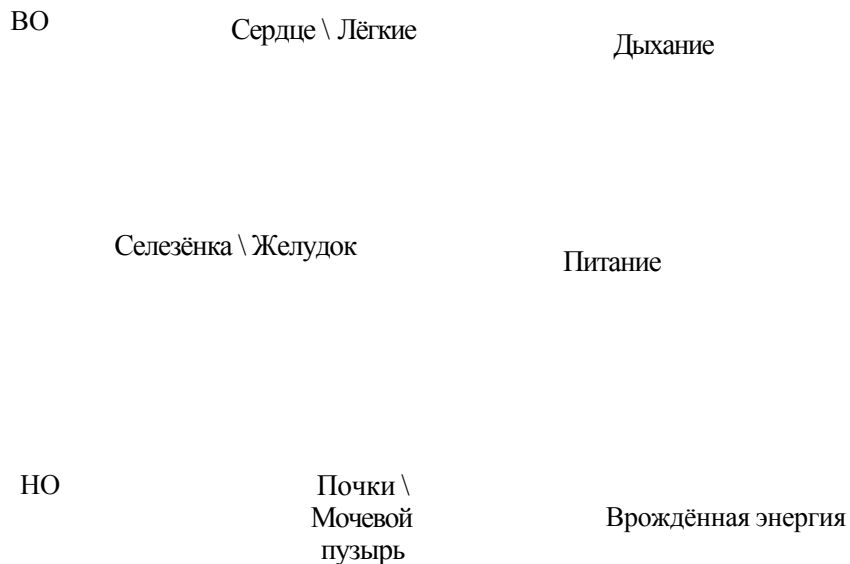
Мы были немало удивлены, узнав, что он и его жена, тоже тайваньского происхождения и принадлежавшая к старинной китайской семье врачей, в течение двух лет готовились к зачатию ребёнка с помощью тайцзи, медитации, акупрессуры и питания. То искусство и мастерство, с которыми эти китайские родители обходились со своим ребёнком, еще раз продемонстрировало нам, насколько глубоко укоренилась мудрость китайской медицины в этих современных людях. Спустя несколько лет мы постарались ясно изложить её в своих учебных и философских книгах.

Какие результаты, до сих пор не достигнутые, можно получить с помощью тайцзи, медитации и здорового питания ребёнка? Ответ мы нашли, изучая китайскую систему тройного обогревателя и особенно значение нижних обогревателей.

Тройной обогреватель — это существующая в китайской медицине модель, с помощью которой объясняются такие функции организма, как водо-, тепло- и энергообмен. Кроме того, в нашем контексте эта модель помогает

Три обогревателя

ответить на вопрос, из какого источника человек черпает свою жизненную энергию. Чтобы увидеть целостную картину всей системы, полезно представить себе нижний, центральный и верхний обогреватели в виде трёхэтажного дома с устойчивым фундаментом:



Три обогревателя

ВО — верхний обогреватель, ЦО — центральный обогреватель, НО = нижний обогреватель

Нижний обогреватель —вместилище жизненной энергии

Основу нижнего обогревателя составляют такие органы, как почки и мочевой пузырь. Здесь стоит заметить, что понимание китайской медициной функций и задач органов намного превосходит кругозор западной медицины. Целостная китайская медицина рассматривает энергетические функции организма в совокупности

с меридианами (энергетическими проводящими путями), равно как и разнообразные психические аспекты, связанные с отдельными органами, их диагностикой и лечением.

Согласно этой точке зрения, в первую очередь почки ведают резервированием аспектов жизненной энергии: инь и ян. Очевидный аспект инь, называемый инь почек, или цзинь, — это сущность, из которой организм формирует и снова и снова обновляет кровь, соки и плоть, собственно говоря, всё явное в человеке. Инь, женский, тёмный принцип китайской философии, управляет материей, формой, субстанцией и жидкостью; он обеспечивает энергию, сгущающуюся в нечто плотное. Его противоположность — мужской принцип ян, который олицетворяет не сгущающуюся, тонко материальную, свободно текущую, свободную жизненную энергию, которая не даёт останавливаться всем физиологическим процессам в теле. Эта энергия называется юань-ци. Инь почек, сгущающаяся энергия почек, и ян почек, не сгущающаяся энергия почек,—это основа всей жизни. Вместе они формируют ци почек (энергию), что равнозначно жизненной силе, жизненным удовольствиям и сексуальной энергии. Когда в течение жизни сила почек иссякает, человек стареет, обычно много болеет и умирает. Ведь он лишается фундамента, на который опираются все телесные процессы и который образует местопребывание души.

Откуда берется ци почек?

Но откуда берется ци почек и от чего зависит, сколько мы живём? Здесь играют роль два фактора.

Часть энергии почек передают нам наши родители в момент зачатия. Кроме внешних особенностей, вы-

дающих в нас детей наших родителей, они передают нам черты своего характера и свои жизненные силы и этим определяют, по меньшей мере отчасти, нашу телесную и душевную конституцию и продолжительность жизни. Вот почему ци почек также называют *врождённой энергией*.

На второй фактор, который определяет силу наших почек, наши родители не имеют влияния, разве что, может быть, на его духовную сторону. Этот второй аспект китайцы, ориентированные на даосизм, называют скрытым макрокосмическим влиянием, или небесной энергией, а китайцы-буддисты — силой кармы. С точки зрения христианства этот аспект можно обозначить как божественное провидение. Под кармическим аспектом понимают духовные следы заново воплощающейся (вновь рождающейся) сущности, оставшиеся от прежних жизней. Чем позитивнее эти следы, проистекающие от осмысленных, преисполненных любви действий и мыслей, тем лучше будут нынешние жизненные условия. Приносить пользу себе или другому существу, доставлять себе и другим радость, защищать свою и чужую жизнь — вот что, с буддийской точки зрения, в новом воплощении порождает красивое, здоровое тело с даром дальнейшего духовного саморазвития.

Таким образом, мы, по меньшей мере частично, являемся продолжением своих родителей и, что касается наших детей, несём ответственность за их врождённую энергию. Таким образом, тот, кто хочет передать своему ребёнку как можно больше силы почек, поступает правильно, укрепляя собственные почки. Как это происходит, мы расскажем вам в дальнейшем изложении. Однако каким образом ваше сознание участвует в рождении Моцарта, вундеркинда, остаётся тайной, тайной ма-крокосмического влияния, божественного провидения,

вашей собственной кармы или кармы вашего ребёнка, которая лишь гостит у вас, его родителей.

Укрепление ци почек—подготовка к зачатию

Укреплять ци почек или, лучше сказать, поддерживать его — цель всех китайских упражнений, направленных на поддержание здоровья. Древнее знание китайцев о значении жизненной силы, хранимой почками, — корень и двигатель традиционного китайского врачевания со всеми его терапевтическими методами, такими как акупунктура, лечение травами, акупрессура, массаж, учение о питании, искусство движений и медитация. Почки отдают юань-ци организму, поддерживая активность всех органов и согревая тело. В отличие от цзинь-ци, отданная юань-ци уже не может быть возмещена. Единственное, что мы можем сделать, если хотим оставаться бодрыми и здоровыми в старости или хотим передать как можно больше почечной силы своим детям: надо бережно относиться к энергии почек и стараться приобретать энергию, чтобы расходовать как можно меньше врождённой энергии. Именно это делали мой учитель по тайцзи и его жена: прежде чем зачать ребёнка, они придерживались традиционного двухлетнего подготовительного периода, чтобы получить возможность передать своему ребёнку максимальную силу почек.

Развитие трёх обогревателей у ребёнка

После рождения ребёнка в его почках хранится определённое количество врождённой энергии в форме цзинь-ци и юань-ци. Как уже говорилось, во время зачатия оно передаётся от отца и матери, а в течение всей беременности поступает от матери к ребёнку. Качество и количество унаследованной ци почек, наряду с макро-

космическим влиянием, определяет силу конституции ребёнка и срок его жизни.

В утробе матери её цзинь-ци обеспечивает рост ребёнка, то есть формирование костей, мозга, органов, тканей, крови и т.д., а с его первым вдохом начинают работу три его собственных обогревателя. Верхний обогреватель проявляет свою активность через дыхание, центральный обогреватель — через пищеварение и добычу энергии из питательных веществ; и, наконец нижний обогреватель занимается выделением и — что существенно важно — хранением и выработкой жизненной силы. Непосредственно после рождения и до седьмого года жизни ребёнка три его обогревателя крайне чувствительны: из-за ещё совершенно недостаточно развитого огня почек в нижнем обогревателе ребёнок крайне чувствителен к холоду. Метеоризм, понос и боли в животе, которые доставляют родителям и детям столько хлопот в первый год жизни, объясняются чрезвычайной нежностью желудочно-кишечного тракта в центральном обогревателе. Так как зависимые от лёгких защитные механизмы только в верхнем обогревателе функционируют недостаточно, маленькие дети очень подвержены переохлаждению. Три обогревателя становятся по-настоящему стабильными лишь после полового созревания. С этого момента всё ориентировано на здоровье и конституцию в зрелом состоянии.

В наши дни мы все знаем, как важны для развития человека первые годы жизни. В это время образуются психологические модели, которые чаще всего сопровождают человека в течение всей жизни, дают на него и делают несчастным или же поддерживают его и дают возможность созреть. То же самое верно для питания в первые годы жизни. Сбалансированное питание, богатая ци позволяет созреть трем обогревателям и делает их стабильными. Сильная защита, хорошее пищеварение, стабильная конституция и, не в последнюю

очередь, разумные обычаи в еде у молодых людей — награда за рациональное, последовательное питание в детстве.

Психо-духовные аспекты нижнего обогревателя

Каждый орган и каждый из трёх обогревателей имеют соответствие в духовной и эмоциональной сфере (см. стр.34). Это означает, что позитивная направленность ума и гармоничные эмоции поддерживают функцию органов, а напряжённые планы и чрезмерные эмоции, напротив, истощают энергию или блокируют гармоничные потоки. С другой стороны, это означает, что укрепление и восстановление гармонии органов в телесной сфере, например благодаря движению или питанию, снимают психические блокады и чрезмерные эмоции. Познания в этой области составляют целостное китайское учение о питании.

Так как в западном мире, к сожалению, эти знания не получили распространения, зачастую мы и представить себе не можем, как на самом деле нужно работать над своей душой. Вместо этого мы спрашиваем себя: что я могу с этим поделать? что у меня в голове? При ближайшем рассмотрении становится ясно, что мы, само собой разумеется, способны что-то сделать, осознать, с каким отношением мы подходим к делу или человеку. Ослабление организма, вызванное болезненными эмоциями, чаще всего неоднократными вспышками злобы или унынием, — весьма обычное явление.

Именно тогда, когда происходят роды, можно накопить в себе много напряжения и неудовлетворённости, если забиваешь себе голову различными чужими мнениями. Например, если у того, кто привык получать всё сразу, ни с чем не может смириться, в довершение ко всему появляется ребёнок, то такой человек неизбежно будет предъявлять к себе чрезмерные требования и преждевре-

менно расточать почечную силу. Кто по-настоящему хочет иметь ребёнка, должен сфокусировать на этом свою волю и действовать так, как описано ниже.

Мы хотим ребёнка

Первый шаг в этом направлении — внятно сформулировать своё намерение: «Мы хотим ребёнка». Целеустремлённость и смелость — признак сильных почек, и наоборот, сильные люди, которые воспитывают в себе целеустремлённость и бесстрашие, обладают и сильными почками. Всё это выражается в самодисциплине, которая даёт возможность с уверенностью осуществлять желаемое. Все последующие шаги, которые в той или иной степени оба партнёра могут обдумать и выполнять их каждый по-своему, точно так же находятся в связи с силой воли и самодисциплиной и заключаются в укреплении ци почек: «Я хочу перестать курить. Я хочу предоставлять себе больше отдыха. Я наконец-то буду посещать курсы цигун. Я хочу отказаться от цели заработать больше денег, а взамен иметь больше свободного времени. Ещё я хочу больше внимания посвящать правильному питанию. И ещё я хочу чаще проводить прекрасные часы со своим партнёром». Так или подобным образом можно придать силу почкам, и родители будут духовно подготовлены к рождению ребёнка.

Следующий шаг направлен на отношения с партнёром. Преисполненная любви сильная связь между мужчиной и женщиной и счастливая любовная жизнь — лучшая терапия для почек. Половой акт, тем более, когда он сочетается с сильной симпатией, усиливает почки обоих партнёров, если только он не доводит их до переутомления. Чрезмерная половая активность, в особенности в холодное время года, может иметь следствием ослабление почек у мужчины, особенно, когда

он находится в продуктивном возрасте. В мае — месяце наслаждений — разгорается старый и новый любовный огонь, так как весна — это время, когда сила почек максимальна и их можно, не опасаясь, умеренно упражнять. Если половой акт должен, помимо прочего, служить для зачатия ребёнка, желательно, чтобы партнёры не находились в состоянии опьянения, что ослабило бы жизненную силу зарождающегося существа.

Подготовка к зачатию с помощью искусства движений

Из Китая к нам также пришли даосские искусства движений: тайцзи, цигун, Хуа Туо даоин и много других. Медленные плавные движения, общая особенность всех этих искусств, в целом гармонизируют и усиливают энергию организма и снимают её заторы. Наряду с тренировкой силы воли и дисциплины, преисполненными любви отношениями и сбалансированным питанием, китайские упражнения являются лучшим способом движений, придающим почкам силу и укрепляющим их защиту. Кроме того, как и в современных видах спорта, здесь всё основано не только на механическом движении тела, но на длительном наращивании гибкости, восприимчивости и жизненной силы. Также существенную роль играют мысленные действия медитативных упражнений, которые помогают, опираясь на внутреннее спокойствие, принимать верные решения на внешнем уровне и создавать благоприятные внешние условия для совместной жизни с ребёнком.

Неблагоприятные условия для зачатия

В духовной сфере, точно так же, как во внешнем поведении, имеются распространённые привычки, которые очень сильно ослабляют почки. В первую очередь сле-

дует сказать об употреблении наркотиков. Героин способен за очень короткое время лишить почки ци. Люди, которые принимают или принимали сильные наркотики, должны осознавать их губительность, когда они зачинают ребёнка. Очень часто пороки развития у детей обусловлены употреблением наркотиков матерью или обоими родителями. С точки зрения китайцев, причиной является упадок энергии почек. Но не всегда пороки развития и душевные недостатки являются следствием ослабления почек родителей. Упомянувшееся макро-космическое влияние может быть настолько сильным, что сами по себе здоровые и сильные родители получают детей-инвалидов. Повышенному риск произвести на свет ослабленного или деформированного ребёнка подвергаются родители, у которых выявлена почечная слабость. В период подготовки к зачатию ребёнка и особенно во время беременности следует исключить любую деятельность, которая длительное время постоянно предъявляет к человеку повышенные требования. То же касается чрезмерных нагрузок на организм при тяжелой работе, при личных конфликтах или при занятиях большим спортом.

В эмоциональной сфере фактором, который буквально принимается пожирать почки и ослабляет жизненную силу человека, является страх. Решившись на ребёнка, вы обязаны по возможности не вкладывать свою энергию в страх. Беспокойство и упорные думы о загрязнённости окружающей среды или об опасности заполучить порок развития ничего хорошего не приносят, а скорее вредят. Согласно *И-Цзин* (китайской книге мудрости), «Решительный прогресс — лучший отпор злему духу». Несомненно, это весьма разумно — занимать позицию исправления недостатков и приносить себе всевозможное благо. В таком случае, если в новой жизни царят уверенность в себе, вера и радость, страх и уныние не имеют никаких шансов.

Три обогревателя

Если говорить о питании, то почки ослабляются всеми сильно охлаждающими и съеденными в избытке продуктами питания, такими как тропические фрукты, йогурт, зелёный чай, охлаждённые в морозилке блюда и напитки, причем возглавляет этот список белый сахар. Питание, которое заключается преимущественно или исключительно в приёме растительной пищи и фруктов, уменьшает ян-ци (энергию тепла) почек у людей с нормальной конституцией всего лишь за несколько недель или месяцев. Таким недостатком страдает заимствованное из США новое направление в питании — есть на завтрак только фрукты.

Состояние дисбаланса почек и советы по питанию

Почки не знают избытка. Это означает, что энергетический дисбаланс в форме избытка ян или инь, обнаруживающийся в других органах, не может возникать у почек — просто-напросто потому, что невозможно иметь слишком много жизненной силы (ян почек) или сущности почек (инь почек). У почек неблагоприятные состояния проявляются как недостаток ян или недостаток инь.

Недостаток ян почек

Причинами недостатка ян почек являются:

- длительное телесное или душевное переутомление;
- чрезмерное или длительное воздействие внешнего холода;
- охлаждённое питание в течение длительного периода времени;
- истощение из-за чрезмерной сексуальной активности;

Три обогревателя

- наркотики, лекарства;
- слишком насыщенный образ жизни;
- хронические заболевания;
- много родов;
- старость.

Предрасположенность к недостатку ян проявляется:

- выраженной антипатией к холоду, холодным блюдам и напиткам;
- холодными стопами, коленями, бедрами и ягодицами;
- постоянной мерзливостью;
- истощением;
- ослаблением инициативности;
- склонностью к боязливости;
- болями в спине ранним утром, проходящими при движении;
- ночными позывами к мочеиспусканию или задержкой мочи;
- отвращением к сексуальной жизни, импотенцией, бесплодием;
- слабостью защитных сил;
- отеками в нижней части тела.

Рекомендации по питанию:

Чтобы усилить ян почек, рекомендуется сместить равновесие между освежающими, нейтральными и тёплыми продуктами питания, отдавая предпочтение тёплым, и употреблять освежающие продукты лишь в протертом-ленном виде. Холодных продуктов следует полностью избегать. Зимой или когда вы страдаете некоторыми из вышеназванных симптомов, такую форму питания можно применять в течение нескольких недель, чтобы укрепить ян почек. Если же вы страдаете серьёзным

недугом, необходимо обратиться к терапевту. Хорошо подходят для лечения дефицита ян почек ТКМ-терапия с акупунктурой, прижиганием (разогреванием акупунктурных точек полыньными сигарами) и китайские травы.

К согревающим почки относятся следующие продукты: сухие овсяные хлопья (отваренные), зелёный лук, репчатый лук, хрен, острые приправы (регулярно в малых количествах), мясо дичи, лосось, все сорта копчёной рыбы, приготовленные с согревающими приправами бобовые, грецкие орехи (обжаренные), приготовленная с согревающими приправами капуста, фенхель, рисовое вино, зерновой кофе, пряный чай (корица, имбирь, фенхель, йоги-чай).

Факторы, которых стоит избегать:

- все термически холодные продукты;
- охлаждённые льдом блюда и напитки;
- продукты глубокой заморозки (свежезамороженная и разогретая или приготовленная в микроволновой печи пища лишается созидательной энергии, а потому нарушает пищеварение);
- пища, приготовленная в микроволновой печи (см. выше);
- растительная сырая пища, южные фрукты, большие количества сырых фруктов и салата;
- крепкий алкоголь;
- минеральная вода;
- физическое перенапряжение;
- гиподинамия.

Недостаток инь почек

Причинами недостатка инь почек являются: - врождённая слабость инь;

- хроническое заболевание или заболевания с лихорадкой;
- диуретики (обезвоживающие лекарства);
- стресс и недостаток сна;
- наркотики, большие количества кофе или чёрного чая, курение табака.

Предрасположенность к недостатку инь почек проявляется в следующем:

- обильное ночное потение (лёгкий недостаток инь неизбежно бывает во время климакса; уравновесить этот недостаток можно, следуя рекомендациям по питанию, а кроме того, можно уменьшить приливы крови);
- горячие ступни и ладони;
- жажда без желания пить;
- внутреннее беспокойство, нервозность;
- расстройства сна.

Рекомендации по питанию:

Чтобы усилить инь почек, в целях профилактики или когда имеется лёгкая тенденция к внутренней сухости, рекомендуются освежающие приготовленные блюда и маленькое количество сырых освежающих продуктов. Выраженный недостаток инь почек должен точно так же терапевтически лечиться как недостаток ян. Здесь особенно была бы полезна ТКМ-терапия, и, в частности, применение китайских трав.

Продукты питания, которые доставляют почкам соки, следующие: цельнозерновой рис, ячмень, пшеница, спельта; все освежающие сорта фруктов; овощи и салат; небольшое количество водорослей; чёрная соя; тушёные помидоры; малое количество кисломолочных


Три обогревателя

продуктов; фруктовый чай, мятный чай, чай с мелиссой; кунжутное масло. (В нашей «Кулинарной книге по системе пяти элементов» содержатся блюда, которые классифицированы соответственно их восстанавливающему инь или ян действию.)

То, чего стоит избегать:

- все кисло-сушащие продукты и возбуждающие средства, такие как кофе, чёрный чай, зелёный чай, красное вино, жареное или приготовленное на гриле мясо, острые приправы;
- недостаток сна, стресс, умственное переутомление.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ -ИСТОЧНИК ЖИЗНИ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ

В то время как почки служат источником огня жизненной силы и силы воли, то есть основополагающих внутриутробных аспектов жизни, центральный обогреватель с его органами:  селезёнкой и желудком — представляет собой стабильный источник энергии после рождения. Для поддержания здоровья, избавления от недугов, и в особенное! и для роста ребёнка, селезёнка и желудок играют исключительно важную роль. «Пока здоровы селезёнка и желудок, любая болезнь излечима», — так говорится в древних китайских текстах. Почему? Всё очень просто. Ведь селезёнка извлекает энергию и полезные вещества из питания и превращает их в аутогенную ци и в материю, чтобы далее получить кровь, ткани, мускулатуру и многие другие составляющие организма. Именно для телесного и духовного развития ребёнка очень важно, чтобы из питания было выработано достаточное количество энергии. С другой стороны, на процесс пищеварения должно расходоваться как можно меньше энергии, так как именно центральный обогреватель у ребёнка в первую очередь начинает работать, чтобы проявить всю свою силу и полностью развить пищеварительные функции.

Из этих обстоятельств сама собой вытекает важность сбалансированного питания, стабилизирующего желудок и селезёнку. Ведь у детей, как и у взрослых, эти органы вырабатывают энергию, из которой мы черпаем

жизненную энергию, интеллектуальную и духовную силу, а также радость жизни. Без этих обыденных приобретённых после рождения функций врождённые резервы почек вскоре будут исчерпаны и, выражаясь столь богатым образом языком китайцев, «дух человека потеряет своё место обитания».

Насколько важны эти функции также во время беременности, легко понять, если вспомнить, что ещё не родившийся ребёнок питается через кровь матери. Конечно, движение, дыхание и духовный аспект играют в равной степени важную роль. К этим аспектам мы вернёмся в следующей главе «Верхний обогреватель». Но строительный материал, из которого образуется человеческая жизнь, — это всегда питание.

Задачи селезёнки и желудка и недостаточность их работы

С точки зрения китайской медицины, селезёнка и желудок имеют круг разнообразных внешних задач, который во время беременности ещё более расширяется. В особенности превращение энергии и питательных веществ играет для организма, как уже неоднократно упоминалось, бесконечно важную роль. Для того чтобы селезёнка и желудок могли выполнять свою работу в достаточной степени, они нуждаются в ци и тепле. То и другое они получают так: селезёнка — от нижнего обогревателя, из почек, а желудок — из питания. Хорошее питание помогает беречь резервы почек и усиливать работоспособность органов. Неправильные привычки в питании, переутомление и сильное психологическое напряжение ослабляют весь организм. Однако если говорить о селезёнке и желудке, то по отношению к ним на первом месте стоят те неправильные обычаи в питании, которые вредят им и вызывают усугубляющийся недостаток ци селезёнки. Это подрывает различные функции селезён-

ки, приводя к типичным симптомам такого недостатка. Чтобы довести до вас значение и настоящую потребность в сбалансированном питании, и в особенности во время беременности, а также у детей, мы обсуждаем здесь тему селезёнки очень подробно и убедительно просим уделить ей внимание. О том, как укрепить ци селезёнки, читайте, пожалуйста, «План питания для восстановления ци селезёнки» в главе «Беременность», стр. 107. В частности, там же будет сказано о симптомах, вызванных недостатком ци селезёнки во время беременности, и их устранении с помощью питания.

Ниже приводится перечень симптомов, благодаря которому при недостатке ци селезёнки — есть ли беременность или её нет — можно приблизительно оценить вашу энергетическую ситуацию. Однако он не является руководством для установления диагноза или лечения. Если налицо имеются серьёзные жалобы, с помощью подробного комментария к центральному обогревателю мы лишь хотим показать вам, как широко и многопланово потребляемая нами пища действует на организм. Несмотря на то что есть много терапевтических методов, таких как акупунктура и лечение травами, которые могут быть назначены для усиления центрального обогревателя, именно питание является для желудка и селезёнки важнейшим лекарством. Кроме того, хорошее качество ци селезёнки и желудка — лучшая гарантия здоровья в целом. Подавляющее большинство болезней, и в особенности так называемые болезни цивилизации, например аллергии у маленьких детей, коренятся в недостатке ци селезёнки ребёнка и матери.

Извлечение энергии: отделение чистого от нечистого

Китайцы сравнивают желудок с котлом, в котором питательные вещества перевариваются благодаря наличию достаточного количества тепла. Задача селезёнки состоит

в том, чтобы разделять питательные вещества на чистые и нечистые компоненты. Нечистые компоненты образуют отходы, а из чистых компонентов извлекаются чистые соки и энергия, которые будут снова превращаться в аутогенные вещества и энергию. Полученная таким образом энергия питания отправляется в верхний обогреватель, к лёгким, где она смешивается с энергией дыхания, полученной лёгкими из вдыхаемого воздуха. Теперь смешанная ци, извлечённая из питания и из дыхания, вливается в меридианный круг, чтобы обеспечить энергией весь организм. При слабой селезёнке пищеварение, отделение чистого от нечистого и превращение в аутогенные вещества и энергию могут протекать неправильным образом. Это приводит к таким явлениям:

- чувство переполнения;
- вздутие живота;
- кашицеобразный стул с неперевавленными остатками пищи;
- усталость, в частности после еды;
- отсутствие аппетита.

Кроме того, при малом количестве энергии в верхнем обогревателе, сопровождающемся *недостатком ци селезёнки*, верхняя часть туловища и мозг не будут достаточно обеспечены и в меридианный круг не будет поступать достаточно энергии. Это приводит к следующим явлениям:

- ослабление концентрации;
- усталость;
- бледность лица и белый налет на языке.

Питание мускулатуры и конечностей

Ещё одна функция селезёнки заключается в том, чтобы питать мускулатуру и конечности и благодаря этому

обеспечивать подвижность. Такие органы, как матка, также состоят из мышечной ткани и через селезёнку зависят от питания, *Недостаток ци селезёнки* приводит к следующим явлениям:

- холодные руки и ноги;
- слабые конечности;
- похудание;
- тяжёлые менструации;
- выкидыши (могут случаться, когда сильный недостаток ци селезёнки сочетается с другими неблагоприятными условиями).

Восстановление крови и контроль кровеносных сосудов

Качество крови, циркуляция и здоровье кровеносных сосудов значительно зависят от ци селезёнки. Из-за этого хронический *недостаток ци селезёнки* зачастую сопровождается так называемой печёночной недостаточностью. Знаком этого является:

- повышенная чувствительность глаз к свету;
- куриная слепота;
- онемение конечностей после сна;
- излишняя эмоциональная ранимость;
- легко возникающие синяки;
- нерегулярные, слишком слабые, слишком сильные менструации или их отсутствие..

Кровотечения во время беременности могут быть вызваны сильным недостатком ци селезёнки.

Контроль соединительной ткани

Селезёнка обеспечивает натяжение и эластичность соединительной ткани, а кроме того — прочность связок, состоящих из соединительной ткани и удерживающих

органы на своём месте. Поэтому хронический *недостаток ци селезёнки* может приводить к следующим проблемам:

- обвисшая соединительная ткань;
- целлюлит;
- выпадение органа (например, выпадение матки, паховая грыжа);
- «полоса беременности».

Контроль рта, губ и чувства вкуса

Розовые, блестящие губы, хорошо сомкнутый рот и ярко выраженное чувство вкуса являются признаками сильной *ци селезёнки*. В противоположность этому при *недостатке ци селезёнки* имеются следующие признаки:

- бледные, потрескавшиеся губы;
- постоянно открытый рот (часто бывает у детей);
- потеря вкусовой чувствительности (часто бывает у стариков).

В отличие от потери вкусовой чувствительности, которая встречается довольно редко — как правило, у старых людей, — значительно более распространено *непомерное желание сладкого*. Пища со сладким вкусом восстанавливает энергию. Постоянная жажда сладкого или нездоровое пристрастие к сахару представляют собой не что иное, как «крик о помощи» селезёнки, требующей богатого энергией питания, а потому служит явным признаком недостатка *ци селезёнки*.

Контроль над соками тела и содержащимися в организме жидкостями

Превращение поглощённой жидкости в аутогенные соки (такие как суставная жидкость, лимфа и т.д.) и выведение переработанных соков — также важная функ-

ция селезёнки. В зависимости от количества потреблённых молочных продуктов, при недостатке ци селезёнки в организме возникают более или менее выраженные отёки. Избыток молочных продуктов, с одной стороны, блокирует выведение отработанных соков, а с другой — является источником слишком большого количества жидкости, что во время беременности приводит к отёкам. Кроме того, эти симптомы сопровождаются набором лишнего веса, который не поддается диетам, чаще всего из-за чрезмерной задержки жидкости в организме. Однако стойкое уменьшение веса достигается, когда посредством перестройки питания будут простимулированы ци селезёнки и выделение воды. Признаки *недостатка ци селезёнки с отёками* следующие:

- опухшее по утрам лицо;
- чувство напряжения в руках и кистях;
- небольшая жажда;
- чувство тяжести в конечностях, в голове или во всём теле;
- вялость;
- депрессия без видимой причины;
- лишний вес.

При хроническом процессе отёки тканей могут ослаблять энергию почек, вследствие чего присоединяются следующие симптомы:

- отёки ног;
- чувство холода в нижней части тела;
- потеря либидо, импотенция, бесплодие;
- неспособность к зачатию.

Пополнение цзинь почек

Последняя функция селезёнки, которая играет важную роль именно для беременности и рождения, — пополнение цзинь почек, первичной сущности, черпающая которую,

все материальные элементы тела обновляются снова и снова, а в утробе матери формируется организм ребёнка. Для того чтобы селезёнка могла выполнять эту задачу, она должна получать излишек ци, выработанный из питания. Высококачественное, богатое ци питание и хорошая работа селезёнки способствуют тому, чтобы ци было получено больше, чем нужно организму для удовлетворения дневной потребности. Затем этот излишек направляется в почки, чтобы пополнить там резервы цзинь почек, обеспечивающего гармоничное развитие ещё неродившегося ребёнка и жизнеспособность матери. В главах «Беременность» и «Питание детей» будут даны подробные советы по питанию.

Психо-духовные аспекты центрального обогревателя

«В себе» ли человек или «вне себя» или явно «тронулся» — порой зависит от его настроения в течение дня. Но больше это зависит от открытости находящегося в сердце духа (*гуен*) и от силы среднего обогревателя, отвечающего за то, чтобы все было спокойно.

С другой стороны, состояния сильного опьянения, апатии, чрезмерной озабоченности, витания в облаках объясняются слабостью селезёнки и желудка.

Селезёнка и желудок принадлежат к элементу земля. На телесном уровне хорошая работа этих двух органов земли создаёт основу для крепкого здоровья. На психо-духовном уровне это соответствует внутренней устойчивости, гармонии и спокойствию. Стоять двумя ногами на земле и стремиться к идеалу, с помощью внутренней силы осуществлять собственные мечты — эти качества элемент земля дарит людям, которым посчастливилось родиться с сильным центром.

Олицетворением элемента земля является женщина в роли матери: заботиться о ребёнке, не удушая сво-

ей заботой; любить, не привязываясь; защищать, не притесняя; принимать новое существо всем сердцем и просто-напросто *быть*. Насколько человек развивает в себе внутреннюю стабильность и уравновешенность — каким бы то ни было способом, — настолько усиливается его селезёнка и желудок. И наоборот: поддержка селезёнки и желудка извне, посредством гармоничного питания, способствует тому, чтобы человек ощущал в себе смелость и уверенность. Если у человека есть здоровая пищеварительная система и устойчивое чувство собственного достоинства, он без труда избежит многих болезней. Например, в основе кожных болезней зачастую лежит попытка кожи сделаться более толстой, защититься от ощущений при контактах и от раздражения извне, поскольку человек больше не чувствует себя первозданным целым. «На меня столько всего навалилось, каждому от меня что-то нужно, это сводит с ума!». Часто избыток раздражителей действительно влияет на нас так, что мы отходим от своего центра.

Во время беременности ребёнок растёт из центра матери, чтобы создать свой собственный центр. Даже после рождения ребёнку нужны ещё несколько лет, чтобы развить собственный центр. Поэтому у грудных детей желудочно-кишечный тракт в высшей степени чувствителен. Именно в это время чрезвычайно важны спокойное окружение и гармоничный образ жизни. Ведь во внутриутробном периоде и в первые годы жизни чрезмерное утомление, шум и психический стресс запросто могут привести к душевному расстройству.

ВЕРХНИЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ -МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ ДУШИ

Верхний обогреватель включает в себе такие органы, как лёгкие и сердце. Китайцы называют сердце царём и обителью шен (души). Как царю пристало всегда знать, что происходит в его царстве, так и сердце ведаёт обо всех эмоциональных, энергетических и органических изменениях в организме. От экстремальных, неуравновешенных состояний, таких как конфликты и стресс, сердце расстраивается, а душа теряет покой. Гармоничные же и радостные ситуации усиливают работу сердца, кровообращение и укрепляют дух.

Непосредственная работа с душой, исследования своих душевных побуждений — например размышления о причине и следствии — и медитация укрепляюще и гармонично сказываются на организме в целом — подобно справедливому руководству доброго царя, который заботится о порядке и благополучии во всём царстве.

Лёгкие, как и сердце, тоже находятся в тесной связи со всеми психо-духовными процессами. От глубины и силы дыхания зависит проницаемость, эластичность организма и свобода духа. Уныние, непредвиденные стрессовые ситуации, недостаток доверия и, не в последнюю

очередь, гиподинамия мешают дыханию и ослабляют ци в организме.

«С дыханием течет ци»

Изречения вроде этого, присутствующие в классической китайской медицинской литературе, касаются функции лёгких, которая заключается в том, чтобы получать энергию из вдыхаемого воздуха. Она смешивается с энергией питания, полученной из селезёнки, в верхнем обогревателе, чтобы обслуживать там лёгкие и сердце. Однако наибольшая доля этой смеси питательной и дыхательной ци направляется в меридианный круг и с помощью дыхания распределяется лёгкими по всему организму.

«С ци течёт кровь»

Это означает, что поток ци и кровоток могут взаимно помогать или мешать друг другу. Так как функции лёгких и сердца зависят равным образом от нашего психодуховного состояния, то здесь выражается тесная связь между внутренним спокойствием и стабильностью и уравновешенным потоком ци и кровотоком. Ребёнок в утробе матери подключён непосредственно к круговороту крови и энергии матери. Через посредство крови, «хранителя души», переживание ребёнка непосредственно связано с переживанием матери. Души матери и ребёнка нераздельны. Разница только в переработке впечатлений и эмоций, которые посещают мать и ребёнка. Пока мать вынашивает дитя, на основе её разума и её восприятия, в котором более или менее адекватно проявляются страх, ярость, разочарование или чрезмерное напряжение, ребёнку невольно передаются все те состояния, которые переживает мать. В зависимости от

обстоятельств матери в период беременности, одни дети, появившись на свет, веселы и миролюбивы, а другие раздражительны и беспокойны.

Функции и недостаточность органов металла — лёгких и толстого кишечника

Весь верхний обогреватель и, таким образом, все функции лёгких зависят от того, как ци, выработанной из питания, снабжается центральный обогреватель. Следовательно, хронический недостаток ци селезёнки зачастую влечёт за собой недостаточное обеспечение лёгких и сердца. Другие факторы, такие как курение, загрязнение воздуха и гиподинамия, которые служат причиной недостатка ци лёгких, чаще всего сочетаются с психодуховной слабостью элемента металл.

Лёгкие и толстый кишечник являются органами-партнёрами и оба принадлежат к элементу металл. Они отвечают за связь между внутренним и внешним. От здоровья органа металла зависит отношение человека к окружающему его миру. Если говорить о теле, то это проявляется в такой функции лёгких, как контроль над кожей, а также в функциях восприятия и выделения, свойственных лёгким и толстому кишечнику.

У людей со слабой ци лёгких тихий голос, и они быстро устают от разговоров. Контакты с людьми утомляют их. Телесные симптомы в виде заболеваний кожи зачастую коренятся в том, что посредством «утолщения» кожа пытается защититься от чрезмерных контактов или раздражений. Аллергические кожные реакции у детей в большинстве случаев связаны со слабостью центрального обогревателя и недостатком энергетического обеспечения лёгких.

Люди с недостатком ци лёгких имеют склонность к печали и не уверены в себе. Эта эмоциональная диспо-

зияция может быть и следствием, и причиной недостатка ци лёгких. Печаль мешает работе лёгких и препятствует продвижению ци селезёнки, из-за чего лёгкие длительное время страдают от недостаточного обеспечения энергией. Лишь тогда, когда находишься в хорошо знакомой ситуации, можно дать себе волю, по-настоящему облегчённо вздохнуть, потянуться—всё это подкрепляет лёгкие и толстый кишечник. Недостаточное искреннее доверие как следствие фрустрации в раннем детском возрасте приводит к длительной «аутистической» позиции из-за страха перед травмой. Внутреннее напряжение, проистекающее от недостатка защищённости, в сочетании с задержкой дыхания, по-видимому, является самой частой причиной запоров.

Выработка защитной энергии является самой важной задачей лёгких. Кроме того, лёгкие контролируют нос и обоняние. Хроническими насморками и частыми простудами мучаются те дети, центральный обогреватель которых ослаблен охлаждающими и вызывающими влажность продуктами питания—к ним относятся южные фрукты, сахар и молочные продукты. Влажность, которая выводится селезёнкой, накапливается в лёгких; одновременно в верхний обогреватель не попадает достаточно ци, что ослабляет защиту.

Движение —панацея для лёгких

В то время как питание представляет собой лучшее лекарство для среднего обогревателя, и, следовательно, для желудка и селезёнки, для лёгких и толстого кишечника таким лекарством является движение. Так как для эффективной работы лёгких и толстого кишечника необходимы эластичность и проницаемость, китайские искусства движения тайцзи и цигун делают упор на то, чтобы растягивать весь организм, все меридианы

и ликвидировать заторы любого рода. С точки зрения китайской медицины, миомы, кисты и новообразования возникают на основе застоявшихся токсических накоплений в организме. Вот почему в Китае людям, страдающим раком, прописывают специальные, длящиеся несколько часов упражнения цигун. Снижение ци организма—например из-за недостатка ци селезёнки или частой и длительной печали — и внутренний холод способствуют возникновению застоев. Таких процессов можно избежать, если каждый день не менее двадцати минут выполнять упражнения для тела. Во время беременности именно плавные движения из тайцзи и цигун действуют благотворно как подготовка к родам.

Функции и недостаточность сердца

Здоровье и сила сердца отражаются в румянце на лице, в душевной ясности, находчивой речи и глубоком безмятежном сне. Землистый или синюшный цвет лица говорит о недостаточной циркуляции крови. Душевное смятение и *слабая* сообразительность, равно как и неспособность понятно выражаться, указывают на недостаточное энергетическое обеспечение сердца. Недостаток жизнерадостности и уныние также сопровождают состояния неуравновешенности в сердце. Расстройства сна—самый явный симптом недостатка крови в сердце или жара в сердце. Это явление обусловлено, в первую очередь, продолжительной нехваткой времени, умственным переутомлением или внутренним недостатком соков вследствие старения организма. Однако очень часто почвой для развития недостатка ци сердца или крови является недостаток ци селезёнки, объясняющийся плохим питанием.

В настоящее время школьный стресс — не редкость. Наоборот, всё больше детей ощущают умственное пере-

напряжение в ответ на требования к ним и страдают от учебной нагрузки, которую они могут осилить лишь при больших затратах времени. Именно такая перегруженность ослабляет сердце и вызывает ослабление памяти, недостаток концентрации, нервозность, вовлекая в порочный круг, так как недостаток сна в свою очередь приводит к недостатку инь.

Подобная критическая ситуация появляется, когда будущие матери подвергаются профессиональному стрессу, который, как известно, идет рука об руку с нехваткой времени. Нервозность и внутреннее беспокойство матери во время беременности переходят на ребёнка и в конечном итоге виновны в том, что новорождённый не хочет спать. Женщины существенно чаще страдают от нехватки времени, чем мужчины, возможно, потому, что они твёрдо ощущают свою ответственность в домашнем хозяйстве и во всех мелочах. Работающая мать, которая одновременно успешно ведёт домашнее хозяйство, изо дня в день выполняет дела, которые ожидают мужчину только на высокой руководящей должности.

Тем не менее, прежде чем приписывать вину за такого рода недостатки исключительно обществу, что, конечно, было бы проще всего, нам нужно также рассмотреть и внутренние причины постоянной активности.

Желание, жажда всё больших и больших благ, часто является ключом к пониманию недугов сердца. Тот, кто желает всего сразу, неизбежно будет разбрасываться и испытывать напряжение. Когда одна цель достигнута, вас уже дожидается следующая. Перегрузка истощает сердце, постоянные спешка и напряжение создают в сердце жар, а бесконечное хватание то за одно, то за другое разрушает центр, который обеспечивает внутреннюю стабильность. Слепая погоня за целью и мания разбрасываться то и дело сменяют друг друга. Полюса расходятся врозь всё дальше, а сила раздражителей,

в которых мы нуждаемся, чтобы себя ощущать, увеличивается больше и больше. *Истинную разрядку и отдых находишь лишь в своём центре.* Разумеется, для этого необходимо остановить маятник, и на это нужно решиться, что действительно важно. Именно на пути к исполнению роли родителей и после рождения ребёнка начинает казаться, что мы должны сделать всё, что только возможно, стать в совершенстве подготовленными. Вопрос лишь в том, удовлетворяем ли мы при этом свои собственные претензии или потребности ребёнка. Ребёнок гораздо больше хочет иметь собственный покой. В конце концов, *собственный центр*—это первое, что он обрёл, и он не хотел бы тут же его потерять.

Юмор и невозмутимость — панацея для сердца

Стремление к совершенству и юмор взаимно исключают друг друга. Юмор в первую очередь означает не воспринимать себя самого слишком всерьёз. Благодаря такому настрою приемлемым способом осознанно снижаются слишком высокие претензии. Улыбка Будды — высшее проявление невозмутимости и радости, которые не зависят от внешних условий. Радость, которая зависит от внешних условий, никогда не бывает продолжительной, поскольку всё непостоянно. Улыбка Будды призвана научить нас тому, чтобы мы находили истинную радость в самих себе. Разумеется, такое познание требует зрелости и духовного опыта. Хотя маленькие дети в одну минуту могут очаровать весь свет своей улыбкой, в следующую минуту их снова охватывает неудержимое стремление завладеть своей собственностью. Важным различием между взрослыми и детьми является свобода зрелого человека, его желание удовлетворять свои потребности или отказываться от этого. У детей этого выбора нет. От удовлетворения их потребностей зави-

сит само их выживание. Если грудные дети кричат, то только лишь потому, что не удовлетворяются их потребности. Они не разъярены, они страдают. Они вне себя. Когда в животике пусто, их центр находится под угрозой. Дети в первую очередь должны совершенствовать свой центральный обогреватель, свой элемент земля и связанную с ними внутреннюю стабильность. Пока же они вынуждены зависеть от стабильности родителей, отношения людей и от хорошей еды. Внутренний покой и невозмутимость являются альфой и омегой в воспитании детей. Ребёнку безразлично, сверкает ли квартира чистотой. Но ему не все равно, как чувствует себя его мать. Если в его сердце — покой, он отблагодарит вас за вашу незанятость своим регулярным глубоким сном и даст вам время сделать всё необходимое и сверх этого ещё что-нибудь особенное для себя самой.

БЕРЕМЕННОСТЬ

Душевное равновесие во время беременности



Девять месяцев подряд мать питает ребёнка сво-ей кровью, а после рождения — своим молоком. Красный цвет крови отвечает за жизнь, силу и активность (ян), а белый цвет молока—за гармонию и согласие (инь). В жизни матери и ребёнка период вынашивания и время грудного вскармливания являются такими фазами, которые более, чем все остальные, важны для установления гармонии между инь и ян, чтобы подготовить путь для начинающегося проявления любви между родителями и ребёнком. Устойчивое равновесие матери на телесном и эмоциональном уровне способствует тому, что посредством ци и крови ребёнок будет питаться эффективным способом. Грубые внешние неполадки или тяжёлые внутренние конфликты служат причиной беспорядочного питания ребёнка.

Кроме того, на психо-духовном уровне детский организм также неотделим от матери. Исследования показали, что все позитивные и соответственно негативные переживания и ощущения матери, не фильтруясь, однозначно попадают в восприятие неродившегося ребёнка и остаются в его памяти. Неразрывная энергетическая и психо-духовная связь между матерью и ребёнком позволяет матери осознать большую ответственность, которая на неё ложится. Вряд ли есть женщина, которая хоть изредка не ощущает эту ответственность как бре-

мя—от которого иногда охотнее всего хочется сбежать, тем более что женщина сталкивается с огромными изменениями в своём организме. Это неизбежно происходит во время беременности— для многих женщин в первый раз в жизни, — и неудивительно, что у беременной возникают перемены настроения и внутренние конфликты. Разумеется, как утверждает западная медицина, это происходит из-за гормональной перестройки. Но чем, как не зеркалом духовного освоения женщиной роли матери, является телесная перестройка. То, что будущий отец испытывает почти такие же эмоциональные подъёмы и спады, как и будущая мать, вряд ли можно объяснить гормональной перестройкой. Отцовство для мужчины тоже связано с огромными изменениями. Однако в отличие от женщины он, разумеется, имеет возможность от них уклониться.

Окружение беременной женщины

Период времени, во время которого оплодотворённая яйцеклетка превращается в живое существо, несмотря на свою обыденность, является совершенно особенной фазой в жизни женщины. Досадно, что не всегда она может всем сердцем наслаждаться этим чудесным переживанием. Когда ребёнок запланирован, есть возможность настроиться на это и постараться ограничить профессиональную нагрузку. Если же ребёнок появляется неожиданно, женщина, не желая лишиться своего рабочего места, чаще всего нацелена на достижение полного успеха. Понятно, что женщина выдерживает борьбу за равноправие и способна не отставать от своих коллег мужчин. Но беременность — это особая ситуация: образ жизни матери во время беременности оставляет глубокий отпечаток, влияя на здоровье, жизнерадостность и не в последнюю очередь работоспособность ребёнка

в будущем. Было бы желательным, чтобы общественность и политики были более дальновидны, предусмотрев для будущих матерей значительное освобождение от служебных обязанностей. Наше будущее, безусловно, станет более позитивным, если общественность и политики будут оказывать помощь в том, чтобы дети имели возможность начать свою жизнь наилучшим образом. Чтобы это осознать, необходимо пересмотреть взгляды. Здоровье и радость жизни ребёнка зависят, в первую очередь, не от кальция, витаминов и минералов, а от гармоничного окружения матери и ребёнка, а кроме того, от достаточного количества свободного времени у матери, чтобы она могла обильно питать себя энергией.

Благоприятные условия жизни для беременной женщины

Сбалансированное питание во время беременности имеет две цели. Что касается первой цели, речь идёт о том, чтобы усилить жизненную энергию, ци, женщины, дав ей возможность радостно и без осложнений пережить период беременности. Что касается ещё не родившегося ребёнка, речь идёт о том, чтобы он получал как можно больше качественно полноценных ци и крови. Питание— ещё один фактор, который в решающей степени воздействует на благополучие матери и ребёнка, и зависит он в значительной степени от самой матери. Переход на энергетическое питание должен сопровождаться глубоким пониманием энергетического влияния, которое воздействует и на мать, и на ещё не родившегося ребёнка. От женщины в это время требуется активно заботиться о благоприятных условиях. Лучше всего это достигается при сотрудничестве с партнёром. Однако и женщины, которые рассчитывают только на самих себя, могут с помощью простых способов многое сделать для себя и для защищённости своего ещё не родившегося

ребёнка. Первый шаг — принять решение о том, что собственное благополучие и благополучие своего ребёнка в любом случае имеет наивысший приоритет. Чтобы осуществить это, важно, освободившись от полюбившихся привычек и притязаний со стороны семьи и друзей, питать доверие к тому факту, что женщина сама лучше всех знает, что для неё хорошо.

Если до беременности увлекательные детективы, психологические триллеры и громкий шум дискотек относились к приятным развлечениям, это не значит, что во время беременности следует сохранять те же самые привычки — лишь бы доказать себе самой и другим, что ты не отстаёшь от жизни. Если вы прислушаетесь к самим себе, то, наверное, заметите, что вам гораздо милее прогулка или проведённый дома тихий вечер с прекрасной едой. И если вы согласны с тем, что сейчас вы должны играть ещё одну постоянную роль — быть привлекательной, отдохнувшей, жизнерадостной женой и близким человеком для своего партнёра, то, наверное, должны заботиться о том, как на самом деле обстоят его дела. Ведь, хоть у него и не растёт живот, он — будущий отец, который, возможно, точно так же, как и вы, нуждается в свободном времени и покое, чтобы, находясь подле вас, быть готовым к будущим кардинальным переменам. Так что ему тоже не мешает больше слушать свой внутренний голос, который указывает путь к обретению большей твёрдости духа и внутренней силы, чтобы вместе с вами стать хорошим хозяином дома для вашего общего ребёнка.

Из центра берёт начало жизнь — энергетическое развитие в начале беременности

Отсутствие менструации после наступления беременности—внешний признак совокупности энергетических

изменений в организме будущей матери. С точки зрения китайской медицины, между энергией и материей нет явного разграничения. Так что, если того требуют психологические процессы, ци без труда может быть преобразовано в кровь и, наоборот, кровь — в ци. Плод в утробе зависит от матери, снабжающей его ци (ян) и кровью (инь), которые являются основой человеческой жизни. Чтобы обеспечить энергетическое и материальное питание ребёнка, инь-ци (энергетический аспект крови) накапливается матерью в двух больших меридианах в области живота.

Меридиан *нон май*, который на образном языке китайцев называется «озеро энергии и крови», проходит через матку и поднимается через центр тела до самого рта.

Второй меридиан—*реп май*, иначе «море меридиана инь», отвечающий за снабжение, во время беременности называется «меридиан рождения». Он проходит по передней стороне тела до самого неба и служит причиной появления коричневой средней линии на выпуклом животе беременной. Этот меридиан играет в тайцзи и в медитации особую роль. Если при выполнении медленных движений тайцзи или при медитации упереть язык в небо за верхними зубами, то верхний энергетический круг тела будет лучше замкнут и благодаря этому будет повышена духовная бдительность.

У женщин, которые и без того склонны к недостатку инь или крови, сосредоточение инь-ци в обоих меридианах может приводить к недостатку крови в организме будущей матери.

Когда инь концентрируется в нижней области тела, в его верхней области в избытке имеется ян-ци. Это является причиной того, что женщины, которые до беременности страдали от недостатка ци и повышенной чувствительности к холоду, теперь могут обладать достаточным уровнем ян. «С тех пор как я беременна, я больше не мёрзну»,—типичное высказывание многих

женщин, так как недостаток ци широко распространён. У сильных по своей конституции женщин все части тела хорошо снабжаются кровью и получают достаточно тепла. Благодаря повышению уровня ян, сопротивляемость организма женщины тоже возрастает, служа естественной защитой для ещё не рождённого ребёнка.

Чтобы все эти превосходные функции защиты и питания осуществлялись правильно, органы *селезёнка, сердце, почки, лёгкие и печень* должны быть в хорошем состоянии, и вот по каким причинам.

Селезёнка заготавливает приобретенную ци, питает матку и удерживает кровь в сосудах. Кровотечения во время беременности зачастую связаны с недостатком ци селезёнки.

Сердце способствует кроветворению и ответственно за равномерный кровоток. Депрессивные расстройства во время беременности энергетически объясняются недостатком крови или ци сердца.

Почки постоянно обеспечивают энергией инь и ян организм матери и ребёнка.

Лёгкие получают ци из вдыхаемого воздуха и распределяют ци посредством дыхания по всему организму.

Печень контролирует поток энергии ци, распределение её по меридианам и снижение её уровня. Меридиан печени тесно связан с чон май, который во время беременности проявляет избыток энергии. Поскольку к тому же энергия в обоих меридианах течёт снизу вверх, чонг май усиленно направляет энергию печени вверх. Поэтому типичные для беременности признаки избытка энергии в печени и чон май нормальны:

Восходящая энергия печени может служить причиной кровотечений из носа и дёсен. Типичные для этого периода перепады настроения тоже можно отчасти отнести на счёт неконтролируемой восходящей энергии печени. К концу третьего месяца энергия печени нормализуется и осложнения исчезают. До тех пор избыток ян

в меридиане печени способствует естественному снижению инь, соков в печени, что влечёт за собой тошноту и головокружение. Сниженная инь печени — причина тяги беременных к сладкому. Эта потребность вполне естественна, так как большинство сладких продуктов питания имеют освежающее термическое действие и тем самым охлаждают печень и восстанавливают соки.

Странные для посторонних желания и капризы, непредсказуемые как ветер (элемент дерево, печень), равно как и излишняя обидчивость женщины в первые месяцы беременности тоже являются естественным результатом слабости инь печени. Но в этом есть и хорошая сторона, поскольку повышенная чувствительность проявляется не только в психике, но и по отношению ко всему, что плохо пахнет, имеет плохой вкус или сомнительное влияние. Таким образом, этот механизм, наоборот, служит защитой матери и ребёнка, выражаясь в том, что беременная женщина очень разборчива и имеет естественную антипатию ко всему, что ей может навредить. У многих женщин сама собой пропадает любовь к кофе или появляется сильное отвращение к курению сигарет.

В первые месяцы беременности избыток энергии в меридиане чон май, проходящем в брюшной полости, сопровождается особыми ощущениями в теле женщины. Хотя у неё ещё нет большого живота, она уже чувствует себя «очень беременной». Она начинает носить одежду попросторнее, хотя её старые вещи ещё подходят, и двигается уже как женщина, которая носит в себе ребёнка.

Питание во время беременности

Беременна женщина или нет, правильное питание — это один из многих аспектов, который неизменно приносит с собой доброе здоровье. Первым делом, согласован-

ность надлежащих регулярно выполняемых упражнений для тела, позитивное расположение духа и гармоничное чередование активности с покоем и расслаблением способствуют стабильному хорошему самочувствию и жизнеспособности. Тем не менее, именно во время беременности сбалансированное, энергетическое питание играет очень важную роль, так как в это время к организму будущей матери предъявляются особые требования.

Если меня спросят: «Я беременна, как я должна питаться?», я отвечу: «Возьмите хорошо сваренное зерно, добавьте к нему как следует приготовленные овощи. Умеренно приправьте. Добавьте свежие травы, например петрушку, и пользуйтесь естественным сладким вкусом подобного блюда вместо белого сахара. Избегайте всех крайностей — слишком горячего, слишком острого, слишком солёного, слишком кислого, — так как ваше питание должно в первую очередь усиливать центр и постоянно восстанавливать кровь».

Что значит укреплять центр?

Элемент земля с его органами: селезёнкой и желудком— представляет собой центр в цикле пяти преобразований. Благодаря питанию эти органы становятся сильнее, и ребёнок в утробе матери обильно получает энергию, которой он заряжает свой аккумулятор. После его рождения это его приданое представляет собой врождённую энергию, которая предназначена для всей его дальнейшей жизни. Для матери создание ци селезёнки и желудка важно для того, чтобы хорошо чувствовать себя в течение беременности, быть сильной и не расходовать слишком много своей собственной врождённой энергии во время беременности. Чтобы усилить ци желудка и селезёнки, следует отдавать предпочтение *приготовленным и легко усваиваемым блюдам*. Используемые продукты должны быть

в большинстве термически *нейтральными и тёплыми* и с *умеренно-сладким* вкусом.

Этими свойствами богаты полноценные злаки, многие сорта овощей, бобовые, мясо и рыба. Основу сбалансированного, здорового питания во время беременности составляют смолотые или цельнозерновые *злаки*. Если для женщины привычно есть полноценные злаки, их доля в питании может быть очень велика: до 50% и более. Женщины, которые до беременности употребляли лишь немного злаков, должны постепенно увеличивать их долю и предпочитать сначала легко усваиваемые сорта: пшено, рис, кукурузу. Если злаки не являются привычной пищей, то могут вызвать расстройства пищеварения, зачастую потому, что их недостаточно хорошо пережёвывают. Однако тот, кто регулярно употребляет злаки, естественно привыкает хорошо жевать.

Полноценные злаки не только доброкачественны с энергетической точки зрения, но хороши и с питательно-физиологической позиции. Они содержат все важные для беременности минералы, так что потребность в фосфоре, фторе и магнии может быть покрыта одними только злаками. Магний важен для формирования скелета плода. Нередко низкий уровень магния в крови матери обусловлен неправильным питанием. Как и все минералы, магний имеется только в поверхностном слое неочищенных зёрен; вот почему необходимо питаться полноценными злаками, а не белыми макаронками и изделиями из белой муки.

Принцип действия отдельных сортов злаков

Пшено играет во время беременности особую роль. Оно вкусное, легко усваивается и подходит для того, чтобы начать питаться полноценными злаками.

Оно усиливает центр и гармонизирует селезёнку и желудок. Оно тонизирует ци и кровь и восстанавливает

субстанцию. Особенно важно его укрепляющее действие на селезёнку и почки, так как оба эти органа отвечают непосредственно за обеспечение ребёнка. Женщинам, которые вследствие недостатка ци селезёнки склонны к вялости кишечника, пшено помогает мобилизовать пищеварение. Кроме того, влага, которая даёт о себе знать в виде отёков, проистекающих от слабости селезёнки и почек, тоже устраняется с помощью пшена. Особенно пшено помогает женщинам, которые ещё до беременности имели склонность к опуханию лица по утрам и отёкам рук и ног. В этом случае пшено следует перед его приготовлением обсушить, при постоянном помешивании прогреть на сковороде без жира и лишь затем сварить в воде. Подробные указания для приготовления различных злаков вы найдёте в нашей «Кулинарной книге по системе пяти элементов».

Кукуруза в Европе чаще всего предлагается размолотой в виде поленты.

Как и пшено, она действует нейтрально, гармонизирует центр и восстанавливает ци. С небольшим количеством масла, соли, перца и мускатного ореха полента представляет собой хорошую основу для пикантного блюда. Соответствующим образом приготовленная, она подходит и для детской кухни. В отличие от других сортов злаков, собственный вкус поленты несколько пресен и требует добавления приправ. Так же, как пшено и рис, полента подходит для того, чтобы приучить к вкусу полноценных злаков людей, у которых ещё нет большого опыта в их употреблении. Для новичков, осваивающих злаковую кухню, важно, чтобы такие блюда были вкусно приготовлены. Блюда из злаков должны быть аппетитными на вид и иметь приятные вкусовые качества. Готовые цельнозерновые злаки, как правило, не требуют соли. Просто сваренные в воде и с правильно подобранным гарниром, они представляют собой вкусное блюдо.

По желанию, их можно приготовить в виде ризотто: с овощами, грибами, приправами, растительным или сливочным маслом. К сожалению, неизменно находятся люди, которые, пытаясь найти путь к здоровому питанию, с самого начала обременены предрассудком, что злаки безвкусны. Хочется спросить, а что, собственно, представляет собой вкус картофеля или спагетти без аппетитных соусов или подходящего гарнира? Вкусы бывают разные, но они также сильно зависят от привычки. Кто всегда ел только такую сильно приправленную пищу, как колбаса и сыр, возможно, поначалу не сможет по достоинству оценить умеренно сладкий вкус злаков. Чтобы почувствовать симпатию к натуральному аромату злаков, овощей и фруктов, можно использовать некоторые упражнения для изменения привычек. Если вы, например, приправите поленту, как хорошее домашнее картофельное пюре, ваша семья, возможно, даже не заметит, что основа этого блюда — не картофель, почти лишенный ци, а высококачественный полноценный злак.

Сладкий рис, также называемый *могли*, присутствует в хорошем рационе.

Он восстанавливает ци и согревает селезёнку и желудок. У него есть особое свойство: он укрепляет одновременно ци и кровь. Вследствие своей умеренной сладости он является хорошим средством избавления от тяги к сладкому, обусловленную недостатком ци селезёнки. В качестве завтрака он хорошо сочетается с фруктами, сухофруктами и орехами.

Полноценный рис предлагается в виде длинно-, средне-и круглозёрного.

Круглое зерно требует основательного пережёвывания и укрепляет ци, как и длиннозерный рис. Рис имеет умеренно сладкий вкус и действует нейтрально

с лёгкой освежающей тенденцией. Он восстанавливает соки, вследствие чего из организма начинают выводиться старые отработанные соки. По этой причине он рекомендуется для предупреждения отёков в ногах, которые нередко сопровождают беременность. Так как в дополнение к этому рис усиливает ци селезёнки, он способствует преобразованию соков и выведению воды, а также предупреждает отёки, обусловленные недостатком ци селезёнки. Его тонизирующее действие на толстый кишечник улучшает пищеварение и помогает при всех видах запора. Он пополняет соки печени и охлаждает жар печени, который, как уже упоминалось, вызывает внутреннее беспокойство, эмоциональные перепады и тягу к сладкому. Кроме того, он помогает при рвоте у беременных (см. осложнения во время беременности).

Описываемые выше три сорта злаков: пшено, сладкий рис и обычный рис — присутствуя в рационе почти ежедневно в течение всей беременности, были неизменными спутниками для меня самой и для многих беременных женщин, которым я давала консультации. С большим успехом!

Чтобы вы смогли познакомиться с их вкусом, ниже приводится «Рецепт для завтрака со сливами», приготовление которого соответствует циклу пяти элементов:

Приготовление:

- З Пшено, рис (З/М) или сладкий рис лучше всего приготовить заранее на один-два дня.
- З Сушёные сливы замочить на ночь в красном виноградном соке.
- О Поставить кастрюлю и поддерживать тёплой, З сливы и сок подогреть,
- М добавить немного перца или кориандра,

В маленькую щепотку соли,
Д немного лимонного сока и натёртой цедры,
О щепотку какао и варить несколько минут.
З Теперь добавить злаки и разогреть.

Действие:

Согревает, восстанавливает ци селезёнки, укрепляет кровь, усиливает центр, сушит влагу (особенно, если приготовить завтрак с пшеном).

Овёс нейтрален с лёгкой согревающей тенденцией. Его динамичная, взрывная энергия может быть очень полезна при телесном истощении и хроническом недостатке энергии. Приготовленный в виде хлопьев с фруктами он представляет собой быстрый энергетический завтрак. Его можно употреблять в пищу во время беременности, но только с осторожностью. Если у вас наблюдаются излишняя чувствительность к теплу, нарушения сна, сильная жажда и тяга к сладкому, овёс не рекомендуется. Он слишком сильно сдвигает энергию вверх и усиливает уровень ян. В детском питании он тоже больше подходит для тихих, бледных детей, чем для детей, которые и без того слишком динамичны или беспокойны.

Ячмень нейтрален с лёгкой освежающей тенденцией. Он гармонизирует центр и укрепляет ци и кровь. Он растворяет скопления пищи и, как считают, эффективен при чувстве переполнения и при слабом пищеварении. Он отлично подходит, чтобы снижать жар и противостоять осложнениям в начале беременности, вызванным поднимающимся жаром. Его обеззараживающее действие полезно в период беременности и кормления грудью для защиты организма от шлаков. Также его можно употреблять при истощении и отёках.

Пшеницу спелта и полба действуют прежде всего на печень и желчный пузырь. Они усваиваются труднее, чем рис и пшено. Чтобы не повредить пищеварению, их нужно замачивать на ночь и как следует варить. Перемолотые или измельчённые, они одинаково полезны.

Пшеница нейтральна с сильной освежающей тенденцией. В сочетании с тёплыми продуктами питания пшеница восстанавливает ци. Приготовленная на завтрак с кисломолочными продуктами, она помогает удалять избыточный жар из печени и желчного пузыря. Пшеница успокаивает душу и питает инь сердца. Традиционно в Китае её употребляли при расстройствах сна, для устранения ночного потения или приливов крови при климаксе. Для этого две столовые ложки грубо перемолотой пшеницы следует варить в половине литра воды 20-30 минут. Пшеницу нужно отцедить и выпить отвар перед сном. Во время беременности она помогает женщинам, страдающим симптомами жара, к которым относятся потение, внутреннее беспокойство, сильный голод, истощение, кровоточивость дёсен, изжога, тошнота и рвота.

Спелта — разновидность пшеницы. Её действие в принципе такое же, как у пшеницы. Её оболочка довольно жестка, а термически она действует слегка освежающе. Она хороша для выпечки хлеба. Однако в сбалансированном питании по системе пяти элементов хлеб составляет лишь малую долю, поскольку не обладает восстанавливающим ци качеством, как цельнозерновые варёные злаки, и уж вовсе не обладает хорошей удобоваримостью правильно приготовленной трапезы. Привычка питаться бутербродами вместо приготовленной еды — «современное достижение» высокоцивилизованных стран, где у людей нет времени, чтобы заботиться о хорошем питании. Именно в случае сочетания хлеба с сыром, питание бутербродами способствует скоплению жидкости и недостатку ци селезёнки. Даже если

взять самый лучший хлеб и высококачественный сыр, сбалансированное питание невозможно. Даже летом необходимо один или два раза в день питаться горячей едой, которую можно время от времени обогащать перекусом—аппетитным бутербродом. Ведь лишь приготовленные, сбалансированные блюда гарантируют, что организм будет энергетически и физиологически хорошо обеспечен.

Полба—рано собранная спельта, которая обжаривается на сковороде, благодаря чему действует нейтрально с согревающей тенденцией. У неё сильный аромат, и она хороша для густого супа с пряными приправами зимой или при чувствительности к холоду. Она оказывает на печень и желчный пузырь тонизирующее и обеззараживающее действие. Весной в сочетании со спельтой она хороша для проведения курса лечения с целью удаления шлаков,

Рожь нейтральна с освежающей тенденцией. Её твёрдая оболочка требует длительной варки. Вкус сладкий и слегка горький. Она одинаково укрепляюще действует на тело и душу. Кроме того, что она восстанавливает ци и субстанцию, её используют для устранения влаги.

Приготовление пищи в соответствии с временем года

Здоровой беременной женщине целесообразно применять советы, которые были уже изложены в первых главах о сбалансированном питании по системе пяти элементов. Готовьте в соответствии с временем года! Овощи и фрукты больше всего содержат энергии в то время года, когда они поспевают в природе. Хорошим критерием, чтобы убедиться в этом самим, является вкус. Лук имеет лучший вкус осенью, когда он по-настоящему острый, спаржа нежная как масло

и сладко-горькая бывает в мае, ароматную землянику можно встретить только в июне, а маленькая красная паприка из Венгрии имеет по-настоящему приятный вкус только в течение нескольких недель осенью.

Летом организму необходимо больше освежающего питания, чем зимой. Если беременность протекает большей частью в тёплое время года, то нужда в охлаждающих, утоляющих жажду блюдах велика. Термически освежающие, приготовленные овощи, такие как спаржа, китайская капуста, цуккини, баклажаны, листовая свёкла и красная свёкла, а также компоты из сезонных плодов, должны составлять в это время большую долю питания. Согревающие травы и приправы, которые связаны с элементом огонь и таким образом с летом: тимьян, розмарин, душица и розовая паприка, — действуют как противовес для освежающих продуктов питания и тонизируют ян сердца. Также в это время горькие салаты, цикорий, одуванчик и редька воспринимаются лучше, чем зимой. Они тонизируют ян сердца. Освежающие продукты также можно уравновесить с помощью согревающих приправ, таких как лук-резанец, петрушка и укроп. Обратите внимание, что томаты, огурцы и южные фрукты являются исключительно холодными и, если употреблять их постоянно, сильно охлаждают центр (селезёнку и желудок).

Зимой задача питания—доставлять организму достаточно энергии ян, чтобы противостоять внешнему холоду. Именно благодаря тому, что они растут в холодное время года, североευропейские озимые овощи: капуста, савойская капуста, лук и морковь — обладают достаточной энергией тепла, которую посредством длительного приготовления и небольшого количества острой приправы можно повысить ещё больше. Также куриный

суп и говяжий бульон янизируются путём длительного приготовления в течение многих часов (см. стр. 28) и, благодаря сочетанию с освежающими злаками и овощами, доставляют энергию в центр.

Таким образом, они в конечном счете являются исключительно хорошо усваиваемым средством, снабжающим организм ци и теплом и в равной степени укрепляющим соки и кровь. Также для густых зимних супов отлично подходят бобовые, которые связаны с элементом вода. Длительно готовящиеся блюда из бобовых становятся уравновешенными и утончёнными благодаря добавлению в конце приготовления освежающих овощей. Чтобы укрепить и защитить от холода почки, хороши свежая или копчёная рыба и морепродукты.

Весной на рынке можно найти изобилие зелени. Вместе с кисловатыми фруктами и ягодами, а также со злаками, принадлежащими к элементу дерево, они обеззараживают и восстанавливают печень и желчный пузырь.

Осенью гармонизирующее действие на органы металла—лёгкие и толстый кишечник—оказывают, в первую очередь, рис, пшено и острый вкус лука, хрена, репчатого лука и приправ. Регулярно употребляемые в небольших количествах острые тёплые приправы помогают организму защититься от возрастающего холода.

Если в течение некоторого времени вы опробовали термическое действие и прекрасные вкусовые качества продуктов питания, то вскоре вы сами ощутите, что подсказывает вам собственное чутьё и как в связи с этим можно подобрать своё питание так, чтобы вы и ваш ребёнок были бы наилучшим образом защищены. В обучающих группах, где мы даём консультации по питанию, и в своей практике мы часто имели возможность наблюдать беременность и рождение ребёнка и

удивляться эффективности питания по системе пяти элементов. Одна молодая женщина из группы заверяла, что преимущественно своими познаниями в китайском учении о питании она обязана тому, что во время беременности точно ощущала, что ей полезно, а что нет, и могла уступать своим прихотям с чистой совестью, так как она наконец узнала, как действуют продукты питания. То, что она в конечном итоге ещё к тому же легко перенесла роды, хотя родила на свет первенца, естественно, мы не можем приписать лишь хорошему питанию, но мы очень рады, если оно, кроме всего прочего, тоже внесло свой скромный вклад.

Советы по питанию для восстановления ци селезёнки

Так как большинство женщин в наши дни страдают от недостатка ци селезёнки, и именно это в период беременности может стать большой нагрузкой, здесь мы хотим немного подробнее обсудить восстановление ци селезёнки. Список продуктов питания окажет дополнительную помощь в том, чтобы приобрести представление о тепловом действии продуктов. Следующий план питания может служить, конечно, также и всем не беременным женщинам и старшим детям руководством для укрепления центра.

Ограничьте употребление следующих продуктов, блюд и напитков:

- Холодные и охлажденные напитки со льдом;
- Термически холодные напитки: чёрный чай, зелёный чай, соки из южных фруктов, минеральную воду, кислые фруктовые чаи;
- Термически холодные продукты питания: помидоры, огурцы, южные фрукты, йогурт;

- Трудно перевариваемые продукты: свинину, колбасу, жирную пищу, картофель фри, сырую растительную пищу: сырые овощи, салат и фрукты;
- Молочные продукты: молоко, кисломолочные продукты, творог, сыр;
- Белый сахар и всё, в чём он содержится (натуральные сладкие средства можно позволять себе лишь в небольших количествах);
- Белую муку;
- Соль;
- Продукты глубокой заморозки;
- Разогретые или приготовленные в микроволновой печи блюда и напитки;
- Очень острые приправы (допустимы лишь в малых количествах).

Вместо этого употребляйте:

- Варёные полноценные злаки: пшено, овёс, сладкий рис, поленту, амарант;
- Согревающие овощи, жареные, тушёные или в виде пюре: морковь, сладкий картофель, лук, фенхель, зелёную фасоль, капусту, весенний лук, савойскую капусту, горох;
- Бобовые;
- В небольших количествах зелёные, освежающие овощи: шпинат, листовую свёклу, брокколи;
- Компоты: варёные сливы, персики, абрикосы, сладкую вишню, сладкие яблоки;
- Сухофрукты: изюм, инжир, сливы, финики, абрикосы;
- Мясо: регулярно бульон из говядины, особенно зимой; небольшие количества говядины, курицы, молодой баранины, преимущественно в виде супов или бульонов;
- Рыбу и морепродукты: карпа, моллюсков (особенно зимой); любые другие виды рыбы;

- Орехи: орешки пинии, фисташки, грецкие орехи, миндаль, кунжут, кокос, фундук;
- Сладкие продукты: ячменный солод, кленовый сироп, тростниковый сахар и мёд в небольших количествах;
- Приправы: ваниль, кардамон, тимьян, свежие травы, например укроп, базилик;
- Крахмалосодержащие продукты: аррорут*, куцу (дикий аррорут), тапиоку;
- Напитки: кофе из злаков, красный виноградный сок с горячей водой.

Советы по питанию для восстановления крови

Самым важным исследованием в период беременности, если быть предусмотрительными, является определение уровня гемоглобина. Если он слишком низкий, то назначают препараты железа. Диагностика китайской медицины выявляет лёгкий недостаток крови по следующим признакам: усталость, бледное лицо, бледные губы, сухие кожа и волосы, зуд или онемение конечностей, повышенная светочувствительность глаз, куриная слепота, уязвимость. Поскольку ярко выраженный недостаток крови может стать серьёзной проблемой, он требует лечения. Слабость крови — это чаще всего следствие недостатка ци. Наряду с сердцем и почками селезёнка ответственна за кроветворение. Если она производит недостаточно ци из питания, то будет вырабатываться слишком мало крови. Плохое питание, высушивающие деликатесы, кофе, чёрный чай, красное вино и эмоциональный стресс служат причиной недостатка крови или

* Крахмальная мука, добываемая из корневищ, клубней и плодов ряда тропических растений. — *Прим. ред.*

благоприятствуют его развитию. Железо, получаемое извне в форме препаратов, оказывает намного меньшее действие, поскольку вследствие слабости ци оно не может усваиваться. Лучший способ предупредить недостаток крови или компенсировать его лёгкий недостаток — это правильное питание, *причём первостепенная цель состоит в том, чтобы восстановить ци селезёнки (см. выше).*

Следует избегать перечисленных ниже продуктов:

- см. восстановление ци селезёнки на стр. 107;
- кофе, чёрного чая, какао, красного вина (так как они сушат кровь);
- зелёного чая, йоги-чая;
- больших количеств острых приправ.

Наряду с продуктами, восстанавливающими ци селезёнки, употребляйте следующее:

- злаки: сладкий рис, рис, ячмень;
- все термически освежающие овощи, сваренные или недолго тушёные;
- ежедневно — быстро обваренные зелёные овощи: шпинат, мангольд (листовая свёкла), брокколи;
- салат: валерьянницу, молодые ростки, небольшое количество зелёного салата;
- фрукты: красный виноград, сладкую вишню;
- мясо: куриную печень, баранью печень, говяжью и телячью печень, куриный суп, говяжий бульон, курицу;
- морепродукты: свежие головоногие моллюски, на пример кальмары;
- прочее: яичный желток;
- напитки: разбавленный водой красный виноградный сок, яблочный сок, сок из сладкой вишни (без сахара), сливовый сок, свекольный сок, небольшое

количество кофе из злаков, летом небольшое количество умеренного фруктового чая, чай из цветков апельсина, морковный сок.

Крепкие бульоны из говяжьих костей, говядины или курицы являются важным лекарством для будущей матери, чтобы восстанавливать ци и кровь. К сожалению, у вегетарианцев этому нет адекватной замены. Я тоже не слишком увлекаюсь мясом, исходя из социальных, политических и этических мотивов. Естественно, что мясо в большом количестве тяжело переваривается и вредно для здоровья, однако небольшое количество мяса, тонко порезанного и приготовленного с овощами или в виде супа, является чрезвычайно действенным средством для восстановления ци и крови. В те периоды, когда ребёнок нуждается в особенно обильном питании от матери, находится ли он в утробе или вскармливается грудью, матери очень полезно небольшое количество мяса и мясные бульоны. Даже если у матери нет очевидных признаков недостатка ци и крови, её резервы в это время бывают сильно истощены.

Три рецепта для восстановления ци и крови: Завтрак из сладкого риса и яблока О

Горячая кастрюля,

3 всыпать 1 ст. л. амаранта, закрыть крышкой и встряхивать кастрюлю, пока амарант не начнет стрелять: это значит, что он почти чистый. Отдельно:

О горячая кастрюля,

3 немного сливочного масла, сладкий фрукт: яблоко, абрикос или персик, мелко нарезанный подсушенный инжир, щепотка корицы, 1 ч. л. кунжутного мусса, красный виноградный сок или морковный сок,

Беременность

З сваренный сладкий рис,
М молотый кардамон,
В маленькая щепотка соли,
Д добавить немного натёртой лимонной цедры
О и несколько минут тушить;
затем смешать с амарантом.

Суп из говядины

В Поставить на плиту большую кастрюлю с холодной водой,
Д несколько капель лимонного сока, О лавровый лист,
З положить говядину, кости, одну хморовь и одну штуку сельдерея, довести до кипения и варить 3-6 часов.

Чем дольше время варки, тем сильнее восстанавливающее ци и согревающее действие.

Кости, мясо и овощи вынимают. После недолгой варки мясо можно снова добавить в готовый суп.

З Добавить мелко порезанные овощи: морковь, сельдерей, стебель брокколи, М кольраби, немного свежего имбиря и варить до полуготовности овощей, В Добавить немного соевого соуса, Д каплю лимонного сока, О мелко нашинкованные листья базилика, З кочанчики брокколи, мелко нарезанный мангольд и М немного перца. Оставить варить ещё несколько минут В и приправить солью или соевым соусом.

Овощной суп для вегетарианцев

З Крупно нарезанные овощи: капусту, морковь, сельдерей и в зависимости от сезона: цветную

- капусту, горох, зелёную фасоль или савойскую капусту,
М четвертинку лука, нарезанный соломкой лук, немного натёртого имбиря положить в кастрюлю и
В обильно залить водой.
Д Добавить каплю лимонного сока и
О несколько можжевельных ягод и варить 2-3 часа. Можно приготовить пюре.
З Добавить кочанчики брокколи, нарезанные крупными брусками шампиньоны
М и перец и снова варить несколько минут.
М добавить свежий лук-резанец.
Б Приправить солью или соевым соусом и обильно посыпать нарубленной петрушкой.

Советы по питанию при чрезмерном внутреннем жаре

Так как соки (инь) интенсивно расходуются на ребёнка, ян (тепло) в организме матери в течение беременности увеличивается. Это проявляется, как уже говорилось, в тяге к кислому. В зависимости от конституции женщины процесс янизирования может быть выраженным слабее или сильнее.

Типичные симптомы внутреннего жара следующие: чувство жара, красный цвет лица, чрезмерное потение, сильная жажда, внутреннее беспокойство, расстройства сна, горячие ладони и стопы, склонность к повышенному кровяному давлению. Часто женщины, которые страдают этими осложнениями, делают ошибку: питаются почти исключительно термически холодными продуктами питания, к которым относятся: салат, сырая растительная пища, йогурт, другие молочные продукты, фрукты, южные фрукты и холодные напитки. Так

как этот холодный способ питания сильно охлаждает средний обогреватель (селезёнку и желудок), легко могут возникать симптомы недостатка ци: недостаток концентрации, проблемы с пищеварением и задержкой жидкости. Эти симптомы указывают на то, что ребёнок тоже не обеспечен наилучшим образом.

Если организм просит освежиться, это нужно исполнять, но принимая во внимание центр (средний обогреватель). В селезёнке и желудке следует поддерживать тепло с помощью приготовленных блюд. Конечно, в данном случае пища должна состоять преимущественно из освежающих овощей, злаков и фруктов. Также в сочетании с тёплыми блюдами допустимо небольшое количество сырой растительной пищи: салата, сырых фруктов — и молочных продуктов. В качестве напитков можно посоветовать красный виноградный сок с водой, яблочный сок, фруктовый чай, чай из мальвы, гибискуса, мяты и вербены. Женщине, склонной к жару, (в том случае, если она прислушивается к своему внутреннему голосу) будет легко отказаться от всего горячего. Необходимо избегать термически горячих продуктов питания и ограничить тёплые, отдавая предпочтение освежающим. (См. список продуктов питания.)

Избегайте также:

Острых, жгучих и тёплых приправ, чеснока, лука, сырого репчатого лука, овса, гречихи, уксуса, кофе, какао, чёрного чая, чая из фенхеля, алкоголя (!), приготовленного на гриле или сильно обжаренного мяса, а также баранины.

Советы по питанию при непомерном желании сладкого

Вместе с развивающейся беременностью естественным образом увеличивается потребность в сладком. Селезёнка

ведает чувством вкуса и сигнализирует о своих потребностях тягой к вкусу, который её укрепляет. Растущий в утробе матери ребёнок потребляет всё больше и больше ци из селезёнки матери, так что селезёнка мало-помалу начинает страдать от недостатка энергии. Женщины, которые в силу своей конституции имеют недостаток ци селезёнки, зачастую страдают в первую очередь от непереносимого желания сладкого. Именно тогда притягательность шоколада и кексов возрастает как никогда. Так как белый сахар ещё больше ослабляет ци селезёнки, было бы глупо, особенно в данный период, когда ребёнок особенно нуждается в большом количестве энергии, сокращать её потреблением сладостей. Очень важно укреплять селезёнку с помощью здоровой сладко-нейтральной и сладко-тёплой пищи. В промежутке от семи до одиннадцати часов утра желудок и селезёнка находятся на своём энергетическом пике. Если в это время побаловать их тёплым завтраком из злаков, тяга к сладкому уменьшится сама собой. Иногда от непреодолимого желания сахаристых сладостей может отвлечь здоровая сладость: подслащенный мёдом или тростниковым сахаром фруктовый батончик или батончик с мюсли, сухофрукты, например инжир, абрикосы, изюм, и орехи.

Советы по питанию при избыточной тяге к соли

Солёный и сладкий вкус зависят друг от друга: чем больше съедается сладкого, тем сильнее возникающее желание солёного. Соль сушит чрезмерное увлажнение организма, вызванное употреблением сладкого, делая это опять-таки нездоровым способом: вытягивает кровь и соки из органов, причём в тканях образуется застой жидкости. В конечном итоге этот процесс проявляется в отёках.

Именно в период беременности почки, которые ведают выведением жидкости, подвергаются невероятной

нагрузке: с одной стороны, они стеснены в пространстве из-за роста ребёнка, с другой — им приходится вырабатывать всё больше ян-ци и цзинь-ци для обеспечения матери и ребёнка. Так как поваренная соль имеется во многих продуктах — например в колбасе, сыре и хлебе—в огромных количествах, большинство людей едят слишком много соли. Если человек привык к солёному вкусу готовой пищи или колбасы, то, естественно, поначалу ему трудно питаться продуктами, не имеющими сильно солёного вкуса. Но так как даже ничтожное увеличение употребления соли ослабляет почки, то, по меньшей мере, во время беременности соль следует строго ограничить.

Это в равной степени относится ко всем продуктам, в которых соль содержится в избыточном количестве: колбасе, сыру, полуфабрикатам, готовым соусам, консервам, майонезу, минеральной воде и т.п. Если при приготовлении блюда обходиться без соли и в остальном внимательно относиться к её содержанию, то в конце концов у вас будет возрождаться чувство вкуса, чутко воспринимающее натуральную сладость и собственный вкус продуктов, так что очень скоро такие блюда, какие подают в ресторане, окажутся для вас слишком солёными.

Чтобы тонизировать почки и тем самым усилить выведение воды, можно применять без поваренной соли продукты, принадлежащие к элементу вода: рыбу, бобовые, небольшое количество водорослей и агар-агар (желеобразователь из водорослей, имеющийся в магазинах натуральных продуктов). Водоросли содержат очень много минералов, особенно йода. Если добавлять в блюда немного агар-агара или водорослей, можно обеспечить хорошее снабжение матери и ребёнка минералами. Если же в организме есть достаточное количество минералов, человек меньше подвержен радиоактивному

излучению — и этот аспект сегодня, к сожалению, тоже должен быть принят во внимание.

Советы по питанию при избыточной жажде

Женщины часто спрашивают нас, сколько жидкости им нужно выпивать в период беременности и должны ли они, чтобы разгрузать почки, придерживаться правила «один литр в день», где подразумевается потребление минеральной воды. Однако обильное питье не принесет облегчения испытывающим перегрузку почкам. Напротив, им придётся выполнять дополнительную работу. Чтобы поставлять организму соки, не перегружая почки избыточным питьём, есть один простой принцип: ешьте совсем мало соли, но много овощей и тушеных фруктов и пейте сообразно своей жажде. Минеральную воду можно рекомендовать лишь в очень небольшом количестве, так как она содержит слишком много солей и минералов, которые, хоть и в мизерных количествах, поступают из самого организма и могут быть усвоены. Кроме того, минеральная вода термически холодная; причём она тем холоднее, чем больше содержит солей и минералов. Чтобы предупреждать отёки и усиливать почки, можно наряду с уже упомянутыми соками и чаями использовать чай из кукурузных рылец (имеющийся в аптеках). Залить столовую ложку чая литром воды и настаивать около десяти минут. Кукурузный чай действует слегка освежающе и уменьшает избыточный ян. Но самый простой способ утолить жажду без нагрузки на организм остаётся прежним — выпить фильтрованной горячей водопроводной воды.

О молоке и кальции

Многим женщинам врачи советуют пить много молока, чтобы удовлетворить потребность в кальции. При этом,

к сожалению, упускают из вида, что молоко в принципе не является продуктом питания для взрослого человека; так как в его пищеварительном тракте уже нет необходимых для переваривания молока энзимов. Следовательно, молоко переваривается не в полной мере и образует в организме шлаки. Кроме того, оно приводит к скоплениям влаги и слизи. Так как в злаках содержится недостаточно кальция, его нужно получать из других продуктов питания. Больше всего кальция содержит кунжут в виде тахины или растолчённый—чтобы облегчить для организма извлечение жизненно важных веществ.

За ним идут соя, миндаль, орехи, сушёный инжир, хлопья из пивных дрожжей, все зелёные овощи (брокколи, зелёная капуста, петрушка, лук-резанец, кресс-салат, шпинат, мангольд), Кроме того, морепродукты, кисломолочные продукты и сметана.

Возбуждающие средства и продукты, которых стоит избегать

Так как при наступивших обстоятельствах женщина несёт ответственность за своего ребёнка, она должна задуматься, какие возбуждающие средства вошли у неё в привычку и какие последствия они имеют для ребёнка. *Натуральный кофе* — горько-тёплый и сушащий. Он обессиливает соки и кровь и ускоряет сердцебиение матери и ребёнка. Опасность всех возбуждающих средств состоит в зависимости от них. Чтобы отучиться от кофе, надо разбавлять его больше и больше, пока наконец вы не сможете заменить его другими напитками, например кофе из злаков. В период искоренения привычки нельзя выпивать больше чем одну или две чашки некрепкого кофе. Беспокойство и расстройства сна у младенцев зачастую объясняются тем, что мать во время беременности пила кофе.

Чёрный чай тоже опасен тем, что мы становимся одержимы привязанностью к нему, и точно так же сушит соки и кровь, как кофе. К тому же он термически холодный, вследствие чего дополнительно ослабляет энергию селезёнки и почек. Оба этих действия не идут на пользу матери и ребёнку. Чай из банхи*, который предлагается в магазинах натурального питания, ферментирован немного сильнее, чем чёрный чай. Он может облегчить переход к травяным чаям щадящим способом, а пить его следует в небольшом количестве.

Зелёный чай действует так же, как чёрный чай — сушит и холодит. Так как он оказывает особое меридианное действие на почки, он охлаждает их очень быстро. Он не предлагает также, к сожалению, никакой альтернативы.

Кола—это напиток, от которого становятся зависимыми прежде всего люди со слабыми почками, так как им требуется возбуждающее действие в качестве компенсации для недостающего внутреннего импульса. Так как огромное количество *сахара*, которое содержится в этом напитке, тоже заставляет нас быть одержимыми привязанностью к нему и ослабляет селезёнку и почки, то увеличение потребления колы уже запрограммировано в нём. Выход возможен лишь тогда, когда радикально разрываешь этот порочный круг и борешься со слабостью внутреннего импульса, которая и стала первопричиной этой мании. Избавление может наступить только в том случае, если укреплять недостающий импульс не сахаром и колой, а здоровыми продуктами питания. В то время как отучить себя от кофе можно хитростью: всё

РмеШа^е^наШ. — Прим. ред.

больше и больше его разбавлять, отказ от сахара происходит по-другому: нужно последовательно удалять сахар, чтобы отучиться от его неестественной сладости. Однако перестройка, сопровождающая восстановление ци селезёнки и привыкание к натуральным сладким продуктам и вместе с тем выявление сладости приготовленных блюд, во многих случаях продолжается не один день. Когда человек уже по-настоящему расстался со своей зависимостью, он может изредка, допустим, раз в неделю, позволить себе что-нибудь сахарно-сладкое. Самое важное здесь то, что человек от этого не зависит и не нуждается каждый день в шоколаде. Во время беременности сахар способствует появлению отёков и подавляет жизнерадостность и сердечное тепло, так как ослабляет энергию сердца.

Алкоголь во время беременности являлся в последние годы излюбленным объектом исследований. Долгое время считалось, что один бокал вина не вызовет существенных последствий для ребёнка. Между тем всё же существует понимание, что в первые три месяца беременности даже малые количества алкоголя негативно влияют на развитие плода. Так или иначе, по сравнению с целой жизнью девять месяцев являются относительно коротким промежутком времени. Во всяком случае, отказ от алкоголя помогает матери в том, чтобы вынашиваемый ею ребёнок смог развить всё лучшее из того, что в нём заложено, и в полной мере организовать свой душевный потенциал.

С энергетической точки зрения, алкоголь рассеивает ци и духовные способности. Кроме этого он повышает ян печени, который, как уже говорилось, во время беременности и без того уже довольно высок. Действие, рассеивающее ци, способствует образованию влаги в тканях и возникновению отёков; неблагоприят-

ные последствия этого — слабая соединительная ткань и ненужная прибавка в весе.

Сигареты также, пожалуй, довольно щекотливая тема. Каждый курильщик знает, что значит бросить курить. К счастью, чутьё беременной женщины значительно способствует тому, что она сама проявляет антипатию к сигаретам. В таком случае при наличии некоторой дисциплины эта проблема чаще всего устраняется. Само собой разумеется, что с точки зрения китайской медицины курение считается вредным. Оно истощает кровь и соки и снижает кровоснабжение. Кроме того, в организме откладываются токсины. Поэтому, чтобы создать наилучшую среду для развития ребёнка, рекомендуется планировать беременность и уже за несколько месяцев до её наступления покончить с курением. Будущие отцы должны понимать, что это касается и их, так как токсические вещества, которые накапливаются в организме, уменьшают качество энергии почек. Чтобы подготовить для ребёнка оптимальные условия развития, мужчины должны так же, как женщины, и лучше всего уже за несколько месяцев перед зачатием начинать вести «чистый» образ жизни в отношении сигарет, алкоголя и других возбуждающих веществ. Кроме этого, курение подавляет способность к зачатию и, соответственно, плодовитость. В старину китайцы, наверное, сказали бы, что ребёнок скорее найдёт себе место там, где может застать лучшие условия жизни.

Если отказаться от возбуждающих средств кажется невозможным, нужно однажды спокойно и очень серьёзно спросить себя: готов ли я в целом настроиться на ребёнка? Разумеется, желание иметь ребёнка — это намерение, которое подкреплялось на протяжении многих лет, и уже не будет изменено. Несомненно, большинство родителей предвкушают, в связи с появлением ребёнка,

больше счастья, больше радости и больше исполнения желаний в своей жизни. Однако если потом взглянуть на родителей, то ничего от всего этого счастливого чувства, связанного с ребёнком, не ощутишь. Чтобы стать счастливыми родителями и дать ребёнку счастливое детство, в первую очередь следует сделать единственное: пересмотреть привычки в питании и духовное мировоззрение. Один наш учитель китайской медицины, сам отец троих детей, имел привычку повторять: «усердие в течении девяти месяцев освобождает от двадцати лет работы».

Осложнения во время беременности **Тошнота по утрам**

Неприятная слабость в желудке или настоящая тошнота имеют две основные причины: либо женщина что-то не то съела, либо она беременна. В первом случае эти явления проходят спустя пару часов или сутки. Во втором случае они длятся месяцами и значительно снижают ощущения от жизни. Слабость и тошнота во время беременности могут сопровождаться повышенной обонятельной чувствительностью, головокружением, отсутствием аппетита и рвотой. Телесные и душевные изменения настолько велики, что организм очень слабеет, в буквальном смысле этого слова. Что ещё может заставить нас так волноваться, как возможность развития в себе маленького человека? И к тому же ещё и нести за него ответственность! Для постороннего наблюдателя и поначалу даже и для самой женщины это состояние просто невозможно вообразить. И всё-таки женщина вживается в роль будущей матери и в её ответственность, и при этом расстаётся со своим чувством слабости и тошнотой по утрам. Она снова ощущает себя

в своём центре, чтобы теперь как будущая мать открыть свою истинную силу, как никогда раньше.

С энергетической точки зрения есть две причины, почему недостаток ци вызывает осложнения в первые месяцы беременности:

1. При конституционной слабости селезёнки и желудка избыток энергии, имеющийся в *чон май* (см. стр. 94), направляется против энергетического течения желудка, которое обычно движется сверху вниз, и поворачивает его вспять. Подобный поворот ци желудка имеет место, когда человек съел что-то не то и желудок хочет избавиться от своего содержимого.
2. Вторая причина может быть обусловлена конституционным избытком ян печени, возникающим из-за гнева, ярости, разочарования, стресса или неправильного питания. Так как меридиан печени проходит под другим меридианом через желудок, там создаётся его энергетический избыток, который тоже направляется из *чон май* против энергетического течения желудка и поворачивает его. Кроме того, вследствие избытка ян меридиана печени возникает жар в желудке. Наряду с тошнотой это является причиной ощущения по утрам неприятного или горького вкуса во рту, кровоточивости дёсен, гингивита и, возможно, изжоги.

Если у женщины сильные осложнения, и она неделями ничего не может в себе удержать, естественно, что она очень слабеет. Чтобы предотвратить это, ей следует прибегнуть к лечению. В рамках ТКМ опытные терапевты могут с помощью акупунктуры и фитотерапии

добиваться того, чтобы ци желудка снова потекла в нужном направлении, и помогают установить причину возникновения недомогания: недостаток ли это ци или избыток ян печени.

Относительно питания должно быть принято во внимание следующее:

- 3 В первом случае, когда причина — это слабость селезёнки и желудка, необходимо терпеливо и осторожно восстанавливать ци среднего обогрвателя. К тому же обратите внимание на схему питания при восстановлении ци селезёнки (см. стр. 107). Одновременно женщина должна отказать от всего, что её делает слабой. К этим факторам, наряду с приведёнными в схеме питания охлаждающими, лишёнными ци и плохо перевариваемыми продуктами, можно добавить следующее: чрезмерная концентрация, умственная и физическая перегрузка, длительные бесплодные размышления и тревога за себя, холод и влажность внешней среды.
- 4 Во втором случае, если тошнота сопровождается жаром печени и желудка, важно избегать любых горячих продуктов и ограничивать тёплые, отдавая предпочтение освежающим. Следующие советы по питанию снижают жар желудка, причём освежающие напитки оказывают особенно гармонизирующее действие как раз в энергетический пик желудка утром.

Предложения на завтрак:

- сваренная пшеница крупного помола и пшено с грушами, немного простокваши и ячменный солод;

Беременность

- рис с тушёным яблоком, грушей или киви и не много йогурта, всё это можно подсластить небольшим количеством грушевого сиропа;
- хлеб из пшеницы мелкого помола с авокадо или томатом.

Освежающие овощи:

Паслёновые', томаты, баклажаны, картофель; китайская капуста; тушёные салатные огурцы, тушёные побеги сои, пареный цикорий.

Злаки: крупнозерный рис, пшено, пшеница, ячмень.

Напитки: чай из кукурузных рылец, с гибискусом, с мальвой, с молотым перцем, с пшеницей.

1 и 2: В обоих случаях следует избегать всех острогорячих и остро-тёплых продуктов (пожалуйста, посмотрите в списке продуктов питания), так как они сильно поднимают энергию вверх и усугубляют осложнения. По существу, к этому относятся все острые приправы, чеснок, репчатый лук и зелёный лук. Также обратите, пожалуйста, внимание на скрытые острые приправы, которые содержатся, например, в пицце или цацики*. Кофе также следует избегать из-за его раздражающего действия на желудок. В обоих случаях, в 1 и 2, *куцу* оправдывает себя:

Куцу — мука из дикого аррорута, который предлагается в магазинах натурального питания для загущения сладких блюд и соусов. Он полностью нейтрален по вкусу. Его слегка охлаждающее и успокаивающее действие на желудок и кишечник объясняется его клейкой

* Греческое блюдо. — *Прим. ред.*

консистенцией, благодаря которой он обволакивает внутренние стенки желудка и кишечника. Куцу снижает ян желудка и восстанавливает соки.

Рецепт: Разогрейте большую чашку грушевого сока. Возьмите чайную ложку куцу и, чтобы растворить его, размешайте в небольшом объеме холодного грушевого сока. Добавьте растворённый куцу к горячему грушевому соку и дайте немного повариться. Пейте вкусное пюре как первый завтрак или в любое время, если вами овладевает тошнота.

Отёки

Если к концу беременности, примерно с седьмого месяца, по вечерам или после долгого стояния ноги отекают без возникновения других симптомов, это нормально. Эти отёки пропадут после родов.

Неприятными и мешающими женщине ощущать себя здоровой являются отеки на руках и в ногах в более ранний период. За это могут быть ответственны два разных энергетических процесса:

Случай 1. Избыточное употребление во время беременности охлаждающих и увлажняющих продуктов: сырой растительной пищи, салата, южных фруктов, фруктовых и овощных соков, холодных напитков и молочных продуктов — в сочетании с имеющейся конституционной слабостью ци селезёнки, Совокупность обоих этих факторов приводят к слабости ян селезёнки, недостатку тепловой энергии селезёнки. Признаками этих событий являются: опухшее лицо и набрякшие веки по утрам, кашицеобразный стул, неоднократный стул в течение суток или понос, бледный с жел-

тизной цвет лица, отсутствие аппетита, бессилие или чувство тяжести в руках и ногах и отсутствие жажды. Вследствие слабости селезёнки соки в теле перестают преобразовываться и эвакуироваться. Они задерживаются в тканях в виде жидкости.

Терапевтическая цель, достигаемая посредством питания:

- восстановление ци селезёнки (см. стр. 107);
- изгнание влаги.

Перечень продуктов, которых следует избегать: молочные продукты, кроме масла, сырая растительная пища, южные фрукты, термически холодные продукты питания и напитки, огурцы, томаты, груши, молодые ростки, ревень, избыток соли; всё, что имеет сладкий вкус,— кленовый сироп, мёд, тростниковый сахар, и, само собой разумеется, белый сахар.

Взамен употребляйте:

- преимущественно сладко-тёплые продукты;
- остро-тёплые овощи и регулярно небольшие количества остро-тёплых и остро-горячих приправ;
- изгоняющие влагу приправы: бадьян, гвоздику, чёрный перец, тмин, корицу, имбирь, мускатный орех;
- овощи: лук, шнитт-лук, фенхель, каштан, сладкий картофель, тыкву, морковь, тушёные ростки сои;
- злаки: замоченное пшено, замоченный круглозерный рис, сладкий рис, замоченные овсяные хлопья;
- мясо и рыбу: небольшое количество индейки, курицы, баранины, говядины, карпа;
- сладкие продукты: ячменный солод, рисовый солод;

- орехи: обжаренные грецкие орехи, фисташки, лесной орех, орешки пинии;
- бобовые;
- напитки: чай из кукурузных рылец, приготовленный с корнем солодки и свежим имбирём, чай с тимьяном, с приправами из корицы, бадьяна, семян фенхеля.

Случай 2: Задержка воды в тканях возникает также, если ян почек по конституционным особенностям слаб. Это не только является нагрузкой на почки, но и приводит к слабости ян почек. Почки слишком слабы, чтобы выводить воду, которая накапливается во всех четырёх конечностях. К уже упомянутым осложнениям в связи со слабостью ян селезёнки (случай 1) добавляются следующие: сильная непереносимость холода, сильная усталость, боли в спине, одышка, задержка воды в нижней части тела.

В *случае 2* мы также боремся со слабостью ян. Энергию и тепло можно поднять от центрального обогревателя только благодаря питанию, и, таким образом, первой целью в советах по питанию опять-таки является *восстановление ци селезёнки*. Кроме того, пожалуйста, снова обратите внимание на соответствующий план питания и советы, а также на список того, чего следует избегать в *случае 1*.

Кроме того, нужно особенно тщательно избегать всех тех продуктов питания, которые охлаждают ян почек:

Всех солёно-холодных продуктов, таких как минеральная вода, водоросли, соевый соус, маш и его ростки, агар-агар и солёные специи. Поваренную соль следует свести к минимуму.

Наряду с общими укрепляющими ян, тёплыми продуктами и напитками *особенно рекомендуются* следующие укрепляющие ян почек продукты: порошок из семян пажитника как приправа, ягнятина, баранина, козлятина, свежие креветки, свежий или копчёный лосось, свежая или копчёная форель, замоченная гречиха, замоченный рис.

Кроме того, в этой ситуации очень разумно регулярно употреблять небольшое количество остро-тёплых и остро-горячих приправ и лука.

Усталость из-за недостатка ци и крови

Наверное, нет ни одной будущей матери, которая не была бы знакома с явлением усталости, выходящей за обычные рамки. В большей или меньшей степени она одолевает каждую беременную женщину с различной силой и в разные фазы беременности. Ощущение тяжёлого груза, мешающего любой активности, часто возникает в первые месяцы беременности. Единственное утешение в это тяжёлое время, когда многие женщины ещё полностью заняты на работе, — знать, что это состояние тоже однажды пройдёт и что вся та сила, которой тебе недостаёт, течёт к ребёнку. Будет большим облегчением, если вы не станете бороться с усталостью и, откликнувшись на требования организма, поспите, отложив всю рутинную работу. Что за наслаждение позволить себе прилечь, когда устал!

Призыв организма к восстановлению—естественное следствие возникающих время от времени недостатков ци и инь матери, когда ребёнок вытягивает особенно много соков и энергии. Мать лишь иногда может восполнить этот недостаток или не восполнить его совсем, и, так как она подчинена обстоятельствам беременности, она испытывает затруднения в том, чтобы восстановить

достаточное количество соков и крови, поскольку они восстанавливаются прежде всего тогда, когда женщина спит или отдыхает лёжа. Наряду с уже описанными в соответствующих главах советами по питанию для восстановления ци и крови (см. стр. 107 и след.), имеются ещё некоторые другие приёмы, которые, как и употребление подходящих продуктов, способствуют отдыху и восстановлению жизненной силы матери. Свежий воздух, движение, прогулки увеличивают ци, активизируют течение ци и приносят жизнь во все клетки. Дыхание — это жизненная сила. Лёгкие извлекают ци из вдыхаемого воздуха и поставляют его в меридианный круг, в кровь и наконец ребёнку. Движение углубляет дыхание, глубокое дыхание производит больше ци и тем самым даёт жизненную силу для матери и ребёнка.

Боли в спине

Возрастающий вес ребёнка меняет общую статику женщины. Прежде всего, поясничный отдел позвоночника должен противостоять тянущему вперёд весу, вследствие чего по всей области спины могут возникать защемления. Зачастую это доходит до болезненных защемлений в плечах и шее — особенно тогда, когда мускулатура спины слишком слаба, чтобы делать статические упражнения. В нашей культурной сфере сила спины не востребована. Нам не нужно таскать воду, выполнять работу, требующую много движений. Слабость мышц и связок спины вызывает плохую осанку и даже искривление позвоночника. Повышенная вследствие этого нагрузка на межпозвоночный хрящ может привести к перекосу нервных стволов и к соответствующим болям. Крайне неприятные боли сопровождают перекося седящего нерва, который проходит через ягодицу и ногу, направляясь к стопе.

При болях в спине существуют различные варианты помощи: лечебно-гимнастические упражнения и средства исправления осанки приносят несомненное облегчение. С точки зрения восточного врачевания, боль возникает там, где ци не может течь беспрепятственно. Этим знанием пользуются в акупрессурном массаже, акупунктурном массаже и шиацу (японской терапии), которые позволяют снять энергетические блокады в меридианах посредством мануальной работы с телом. Так как различные методы оказывают сильное действие, особенно в период беременности, необходимо обратиться к специалисту, который владеет ими профессионально. Хороший массаж отличается тем, что приносит приятное расслабление. Для беременной женщины чуткая работа с её телом, когда спина изнемогает под тяжестью и так хочется избавиться от тягостных ощущений, как правило, является прекрасным переживанием. В качестве лечения движениями и «гимнастики для беременных» мы рекомендуем тайцзи, цигун или йогу, а также искусства движений, оказывающие расслабляющее и вместе с тем укрепляющее действие.

Внутреннее самосозерцание (медитация) во время беременности

Если прежде человек никогда не медитировал, беременность — верный момент, чтобы положить этому начало. Вместе с растущим животом растёт и желание посвящать время себе и ребёнку. Между тем, кроме естественной потребности матери общаться со своим ребёнком в полной тишине, даже научные данные подтверждают, что малыши в утробе матери интенсивно контактируют с окружающей её средой и, конечно, с самой матерью, а биение сердца матери оказывает влияние на плод. У ещё не родившегося ребёнка уже сформирован тонкий слух. Вот почему выясняется, что

младенцы узнают музыку, которую им проигрывали до рождения, когда они находились в утробе матери. Внутреннее самосозерцание — это понятие, которое для одних обозначает все возможные и невозможные формы ничегонеделания, а для других имеет смысл лишь в сочетании с высокой духовной ясностью. Вторым вариант подходит нам больше, и поэтому, чтобы подарить матери и ребёнку состояние внутреннего покоя и глубокого единения, мы хотим здесь описать кое-что из того, что может считаться первой ступенью медитации. Ничто не препятствует участию отца в этих безмолвных упражнениях: напротив, близость к матери и ребёнку будет только углубляться, благодаря чему дар отцовства будет становиться для него всё более и более осознанным. Кроме того, так можно прекрасно преодолеть чувство собственной отстранённости, которое переживают многие отцы до и после рождения их ребёнка, так как они, естественно, имеют меньше телесного контакта с ребёнком.

Уделите себе полчаса, чтобы теперь в своём сознании оставить позади все обязанности, заботы и мысли и существовать в это время лишь для себя и ребёнка. Сядьте удобно и прямо на стул или на толстую подушку в позе со скрещенными ногами; чтобы способствовать прямой осанке, подушка может быть сзади выше, чем спереди. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, пока ваши мысли не успокоятся и вы не расслабитесь. Вначале сидение без дела может вызывать всего лишь внутреннее беспокойство. Однако это явление исчезает, если вы упражняетесь несколько дней и всё меньше обращаете внимание на мысли в голове. Цель упражнения заключается в том, чтобы ощущать, как всплывают и удерживаются мысли и чувства, и снова терпеливо возвращать своё внимание в собственный центр. Медитацию можно также понимать как пребывание в собственном центре. Так как ребёнок находится

в центре вашего тела, вам с самого начала не нужно долго стараться, чтобы найти так страстно отыскиваемый многими людьми внутренний центр.

Расслабление и безмолвие укрепляют искреннюю связь между вами и вашим ребёнком, и покой в вашей душе дарит ребёнку чувство глубочайшей защищённости. Когда в этом состоянии покоя вы полностью осознаёте связь с вашим ребёнком, вы заметите, что энергия течёт не только от вас к ребёнку, но и наоборот. Несомненно, что теперь в обычном бытовом состоянии вам будет легче справляться с осложнениями беременности, так как вы узнали, что не только вы даёте, но и вам дают тоже.

Пытайтесь по возможности ежедневно уделять некоторое время для этого пребывания внутри себя. Чем регулярнее вы позволяете себе успокоиться, тем легче удаётся снимать напряжения и тем приятнее будет результат.

Если это не вызывает осложнений, то можно упражняться в позе со скрещенными ногами до самых родов. Это усиливает растяжку в тазу и бёдрах и, таким образом, является исключительно полезной подготовкой к родам. Если сидеть на полу для вас трудно, просто усаживайтесь удобно на стул или в кресло, но с прямой спиной.

Движение во время беременности

Очень надёжны и практикуемые в Китае тысячелетиями китайские оздоровительные упражнения тайцзи и цигун. Даже здесь, на Западе, эти мягкие, плавные движения, которые обращены к человеку в его целостности на телесном и духовном уровне, распространены довольно широко. Благодаря лечебно-гимнастическому аспекту тело растягивается, защемления расслабляются и одновременно укрепляются мышцы и связки. На энергетическом уровне гармонизируется течение ци, снимаются

затары энергии и усиливается получение энергии из космоса. Жизненная сила и жизнерадостность базируются на ритмичном течении ци и высоком энергетическом потенциале. Что касается влияния мягкого тайцзи на душу человека, он оказывает сильное действие как медитация в движении.

Женщинам, которые изучали тайцзи или цигун уже до беременности и упражнялись в них, можно лишь рекомендовать и дальше выполнять эти упражнения в своём быту. Правда, они должны—так же, как те беременные женщины, которые только начинают осваивать искусство движения,—обращать внимание на то, чтобы не делать упор на течение ци вниз. Упражнения тайцзи зачастую превращаются в обычное соревнование, кто глубже всех может смещать вниз свой центр тяжести с сильно согнутой в колене ногой и с прямой спиной. Это не для беременных, так как течение ци вниз соответствует течению родов, и время для этого ещё не пришло.

Тайцзи и цигун никак невозможно выучить по книгам. Во время беременности особенно необходим подготовленный учитель или, скорее, учительница, чтобы показать женщине, как ей согласовать движения с её состоянием. При стабильно протекающей беременности тайцзи и цигун — лучшая «гимнастика для беременной».

Действие китайского искусства движения превосходит результаты механических упражнений западной гимнастики. Оно является лучшим инструментом, чтобы держать себя в лучшей телесной и духовной форме в тот период, когда из-за растущего живота кажется, что лучше вообще не двигаться. Мой личный опыт двух беременностей и опыт, приобретённый на занятиях с беременными на моих курсах тайцзи и цигун, уже много лет показывает мне, что регулярные физические упражнения помогают сохранить подвижность во

всех суставах, что при растянутом тазе дыхание может поступать очень глубоко и что внимание, развиваемое при выполнении упражнений, усиливает в телесном и духовном аспектах важный для беременности центр. Наряду с питанием, тайцзи и цигун дают наилучшую возможность беречь родовую ци матери и укреплять ребёнка. Кроме того, во время беременности это такое удовольствие — двигаться и в тот же миг ощущать, как это хорошо: отключившись от всего, предаваться, как в танце, течению гармоничных движений, одной с ребёнком в животе, осознавая, что он всё переживает вместе с тобой.

Подготовка к родам

По истечении сорока недель плод созревает и готов появиться на свет. Для женщины заканчивается длительный период перемен, но ей ещё предстоит самая большая перемена, самый напряжённый момент—рождение её ребёнка. С одной стороны, ребёнок становится всё тяжелее и женщина радуется тому, что наконец увидит своё дитя; с другой стороны, опасность и страх могут сделать её ожидание первых схваток тяжёлым. Если женщине все-таки удастся во многом освободиться от забот и страхов, она наверняка будет иметь возможность наслаждаться этой фазой—как состоянием пребывания среди свободного пространства, как промежуточным состоянием между двумя мирами, как временем, когда не нужно делать ничего другого, как только позволить себе хорошо себя чувствовать и провести несколько прекрасных часов с партнёром или любимыми друзьями.

Перед родами нужна не только душевная разрядка, но важно собрать все силы, хорошо поесть и хорошо подышать свежим воздухом, снять с себя все обязанности и заняться приятными делами, чтобы избавиться от страхов, так как они ослабляют больше всего другого.

Конечно, легче сказать, чем сделать. И всё ещё сложнее, если ребёнок переносен. В таком случае женщина находится под большим давлением, зачастую и со стороны врачей. Вместо того чтобы поддержать женщину, предоставить ей быть спокойной и уверенной, ей будут расписывать всякие негативные условности, что может стать для неё настоящей угрозой. Как после этого в такой ситуации женщина ещё может верить, что всё пройдет хорошо и что ребёнок лучше знает, когда наступит нужный момент? Три-четыре недели сверх рассчитанного срока—совершенно нормальное явление. В нынешний век высокотехнологичной научной медицины уже за десять дней до рассчитанной даты начинают следить, чтобы всё шло «по регламенту». Таким образом, происходит вмешательство в святое чудо природы.

Для себя самой я решила слушать в этой ситуации свой внутренний голос—при условии, что ребёнок чувствует себя хорошо, — и ещё верить, что ребёнок сам себе установит, когда ему появиться на свет.

Благодаря отработанным техническим приёмам сегодня многие люди полагают, что всё можно держать под контролем. С одной стороны, это верно, так как современная медицина спасает жизнь многим женщинам и детям, которые ещё сто лет назад не доживали до рождения. Несомненно, готовность медицины принять все необходимые меры в случае осложнений действует успокаивающе. Однако произвести на свет ребёнка — это задача матери. В конце концов, она чувствует себя ответственной за своего ребёнка. И постепенно должно стать само собой разумеющимся, что женщина может позволить себе родить собственными силами и в приятной обстановке. В большинстве клиник это редкость, и всякий раз имеет смысл вовремя подыскать хорошую альтернативу. Есть больницы, в которых роды проходят в приятной обстановке; есть объединения акушеров,

сопровождающих роды на дому; и есть частные врачи, предлагающие провести роды амбулаторно.

Чтобы получить положительный опыт естественных родов, не нужно в ущерб своему здоровью подвергаться излишним процедурам с использованием медицинской техники, которой оснащены обычные клиники. В течение девяти месяцев мать и ребёнок подвергаются всевозможным исследованиям. И хотя всегда утверждалось, что ультразвуковое исследование является совершенно безопасным, сегодня известно, что при нем у ребёнка повышается температура. Правда, ещё неизвестно, насколько это вредит ребёнку, но, пока никто не может быть уверен, что все *эти* технические воздействия на организм действительно безвредны, нужно их свести к минимуму.

Боли при родах чудесным образом очень быстро забываются всеми женщинами. Для того чтобы все мелочи остались приятными воспоминаниями и неоновая лампа не была первым, что увидит ребёнок, имеет смысл подыскать альтернативу устаревшим родильным залам. Ещё одна подсказка: установите ароматическую лампу и путём применения чистых эфирных масел создайте в родильном помещении собственную атмосферу. Роза, неролиевое масло * и другие распространённые цветочные эссенции или их смеси подойдут для того, чтобы поприветствовать ребёнка ароматом цветов. Ещё один совет для отца, друзей и родственников: ароматическая лампа и эссенции — прекрасный подарок будущей матери.

* Эфирное масло из цветов горького померанца с ароматом, напоминающим апельсин. — *Прим. ред.*

Энергетические оттоки при родах



Соответственно тому, как на Земле сменяются четыре времени года, человек переживает рождение, зрелость, упадок и смерть. Бесконечный ритм возрастающих и убывающих инь и ян определяет всю жизнь на Земле. После рождения человека первой начинает проявлять себя инь (тело, масса, материя, форма). В отличие от неё, ян в качестве врожденной ци присутствует во всём своём изобилии, которого хватит на всю жизнь, на жизненный отрезок до ста двадцати лет.

Ци—источник всей жизни. Без ци нет ни движения, ни дыхания, ни речи, ни мыслей, ни сердцебиения, ни радости, ни развития, ни рождения, ни роста, ни зрелости— есть лишь смерть. Смерть — это большая инь, пустая оболочка, которая возвращается на свою родину, в Землю, так как ян покидает её, чтобы раствориться в своём первоисточнике, в широте пространства. Когда они встречаются, инь представляет собой крошечный зародыш с дыханием ян внутри него. И снова Земля и Небо питают инь и ян до самого рождения, до зрелости, до самой старости, до самой смерти.

В почках, корнях человеческой жизни, хранятся врожденные инь (цзинь почек) и ян (юань-ци). Процесс родов сам по себе является моментом, когда ребёнок в самый последний раз получает врожденную энергию

из почек матери. Именно ци почек матери направляет процесс родов и придаёт ей силы этот процесс пережить. После родов почки доходят до «опустошения»: они совершенно обессилены. В качестве внешнего признака недостатка цзинь почек многие женщины сталкиваются с выпадением волос, чаще всего после родов или, точнее, три месяца спустя. Волосы на голове зависят от почек, и в том случае, если происходит сильное истощение ци почек, они выпадают сразу же или спустя девяносто дней после утомительного события. Это соответствует существующему в китайской медицине закону девяноста дней, который гласит, что тело, если не сразу, то именно через девяносто дней реагирует симптомами на истощающее или болезнетворное влияние. Зубы, которые тоже зависят от почек, с каждым родами теряют твёрдость. При частых родах для цзинь почек женщины недостаточно времени, чтобы восстановиться, и нередко от этого страдают волосы и зубы.

Душевыми аспектами почек являются сила воли, храбрость и страх, а также те психические энергии, которые преобладают при родах: воля, чтобы родить ребёнка, храбрость, чтобы перенести боль, и страх перед следующими схватками находятся в постоянной борьбе друг с другом, пока воля и храбрость не одолеют страх и ребёнок не появится на свет. Сила воли и самосознание матери не отступают перед трудностями и побеждают страх.

На энергетическом уровне роды — тоже огромное испытание для всего организма женщины. В верхнем обогревателе ци лёгких обеспечивает как можно более глубокое и эффективное дыхание. В центральном обогревателе ци желудка и селезёнки вместе с ци печени вызывают сокращения матки. А в нижнем обогревателе почки управляют всем процессом родов и дают ребёнку силу, поддерживающую волю к жизни.

Ци и кровь очень тесно взаимосвязаны друг с другом, так как именно ци движет кровь. При потере крови ци ослабевает. Женщины, у которых сильные менструации, знакомы с сопровождающей их потерей сил. В ходе родов женщина, естественно, теряет много крови, так что ци неизбежно обессиливается и энергия тепла не может циркулировать в организме в полном объёме. Многие женщины делятся своим печальным опытом, рассказывая, что очень мёрзли на протяжении всего периода родов. Тут важно заранее позаботиться о грелке, одеяле и шерстяных носках. Холод приводит к застою ци и крови, вследствие чего боли усиливаются. Кроме того, пронизывающий холод во время родов может приводить к повышению температуры.

Энергетические оттоки у ребёнка

В матке ребёнок жил в согласии с матерью и получал от неё питание через кровь. До самого рождения его круговорот энергии был ещё полностью недифференцированным, а его органы ещё совсем не использовались. При рождении это молниеносно меняется. С первым вдохом расправляются лёгкие — чаще всего с громким звуком — и вместе с ними начинает работу верхний обогреватель. Когда перерезается пуповина, ребёнок наконец получает собственное пищеварение — и право на боли в животе — и вместе с этим начинают функционировать центральный и нижний обогреватели. Пуповина должна пульсировать, прежде чем её перережут, так как только тогда тройной обогреватель ребёнка будет готов вступить в действие. В это время заканчивается прекрасный период пребывания в животе матери без наблюдения часов, так как без тройного обогревателя нет времени. Только теперь, когда малыш дышит (будущее), переваривает (настоящее) и мочится

(прошлое), он начинает жить в трёх временах. Когда на первый план у малыша выходит центральный обогреватель с потребностью есть, переваривать и быть любимым, его восприятие времени почти исключительно ограничено настоящим. Теперь вы понимаете, почему малыш вообще не желает понимать, почему это грудь, бутылочка или чай появляются не тотчас, когда он того требует.

Драгоценный суп для матери

В Китае есть один испытанный рецепт супа, который дают каждой женщине в качестве первого напитка после рождения, чтобы ци и кровь восполнялись как можно быстрее. Лучше всего, если этот суп приготовит партнёр или подруга, когда станет ясно, что вскоре начнутся роды:

Свежую курицу, несколько морковин и горсть петрушки залить двумя-тремя литрами воды и варить от трёх до четырёх часов. Процедить, охладить и при необходимости снять лишний жир. После родов можно выпивать две-три чашки супа ежедневно в течение нескольких недель. Также в течение всего периода грудного вскармливания куриный или говяжий бульон можно готовить каждую неделю или раз в две недели: в таком случае женщина ежедневно в течение трёх-четырёх дней выпивает по две-три чашки.

Куриный суп имеет следующее действие: курица термически является слегка тёплой. Приготовленная в виде супа, она изгоняет холод и устраняет застой крови. Она укрепляет ци и кровь и согревает центральный обогреватель. Особое действие куриного супа состоит в том, что он восполняет цзинь почек. В процессе долгой варки морковь и петрушка в сочетании с курицей становятся особым лекарством для крови.

Ежедневное потребление супа после родов может предотвратить некоторые неприятности. Ведь из-за большой потери ци после родов многие женщины страдают от глубокой подавленности. Они лежат, рыдая, в постели и вдобавок печалются, что не могут радоваться своему ребёнку. С возрастающей силой ци поднимается и настроение, и радость по поводу ребёнка. Я дала этот рецепт с добавлением китайских лекарственных трав или без такой добавки многим женщинам, и ни одна из них не страдала от послеродовой депрессии, и все быстро восстанавливались. Одна женщина, у которой уже была дочь и которая родила тогда своего второго ребёнка, мальчика, позже рассказывала: «Воспоминания о рождении дочери и времени после этого омрачены моим скверным состоянием. Мне всё время хотелось воем выть, у меня вообще не было аппетита, и я проклинала себя за то, что не могу радоваться. После вторых родов у меня и следа не осталось от печали — суп сотворил настоящее чудо».

Для вегетарианцев нет адекватной замены куриному супу, по крайней мере, ничто не сравнится с ним по скорости действия. Ци и кровь необходимо терпеливо восстанавливать с помощью описанного плана питания (см. стр. 107 и след.). Вегетарианский суп для периода после родов может выглядеть следующим образом:

Три-четыре морковки, несколько ломтиков сельдерея, половина стебля лука-порея, пучок петрушки и, возможно, несколько побегов спаржи залить тремя-четырьмя литрами воды и варить два-три часа. Затем процедить и ежедневно выпивать от одного до полутора литров отвара. Количество овощей в соотношении с водой может быть и меньше. Самое главное — длительность времени приготовления.

ПИТАНИЕ МАТЕРИ ПОСЛЕ РОДОВ И В ПЕРИОД ГРУДНОГО ВСКАРМАИВАНИЯ

Вообще после родов всё сводится к тому, чтобы быстро и эффективно восстановить ци и цзинь почек и укрепить центральный обогреватель. Как и во время беременности, питание должно быть уравновешенным термически и по вкусовым качествам. Если женщина может кормить грудью — чего мы желаем каждой матери и её ребёнку, — нужно, естественно, отдавать себе отчёт: всё, что ест мать, с молоком поступает ребёнку, точно так же, как во время беременности поступало через кровь. Поэтому мы обращаем внимание на то, чтобы все блюда легко переваривались и хорошо усваивались. Супы, злаки, овощи в собственном соку, обданный кипятком салат и компот обеспечивают восстановление соков и ци. Кроме того, в блюдах должны быть представлены все пять вкусов, а продукты питания нужно подбирать с учётом соответствия их термического действия времени года. (Подробные указания вы найдёте в нашей «Кулинарной книге по системе пяти элементов».)

Но будьте осторожны с определёнными вкусами: ребёнок не переносит слишком острого. Чеснок, лук и острые приправы слишком резки для чувствительного пищеварительного тракта ребёнка. То же самое можно сказать и о кислых продуктах и напитках. Уксус и кислые

фрукты могут служить причиной стёртой до крови попы у малыша, возможно, также уменьшится количество материнского молока, так как кислое производит стягивающее действие. Из-за горького вкуса следует по-прежнему избегать горько-сушащих возбуждающих средств, таких как чёрный чай и кофе, поскольку они тоже ограничивают выработку материнского молока и служат причиной внутреннего беспокойства у ребёнка. Важно обращать внимание на то, что ест мать, так как каждый грудничок может реагировать на различные продукты питания вздутием живота. Особенно способствуют этому следующие продукты: сорта злаков с толстой оболочкой, такие как полба, пшено, рожь, овёс и спельта, если они недостаточно долго варились или их едят холодными в виде хлопьев. То же самое можно сказать о хлебе и употребляемых сырыми злаках, которые измельчают и замачивают на ночь, равно как и о таких овощах, как капуста, спаржа, топинамбур, корни козельца, сырые овощи и салат. Хорошо переносится большинство следующих злаков: круглозерный рис, пакистанский рис, пшено, кукуруза, сладкий рис, приготовленная мелкая крупа из ячменя, пшеницы или спель-ты и овёс, приготовленный в виде хлопьев или каши. Овощи и фрукты тоже следует готовить, перед тем как их есть.

Вредные вещества в молоке матери?

Реклама детских смесей, в которой утверждается, что они лучше молока матери, поскольку молочный порошок якобы не содержит вредных веществ, запрещена. Бесспорно, материнское молоко — лучшее питание для грудных детей, что бы ни говорили о содержащихся в нём всяких вредных веществах. Чтобы свести к минимуму их количество, разумно все без исключения

продукты покупать в магазинах, гарантирующих их «биологическое» выращивание. Если вредные вещества постоянно накапливаются на «жировом складе» организма, необходимо переключаться на биологические продукты питания уже во время беременности. Если же жировые отложения сокращать после родов, то вредные вещества будут переходить в кровь матери и через молоко матери—к ребёнку. Поэтому женщины, безусловно, должны подождать с похудением до конца периода грудного вскармливания.

Желание сладкого

Чтобы в течение периода грудного вскармливания компенсировать свой дефицит энергии, женщина должна обращать внимание на питание, особо богатое цинком, если она не хочет полностью «отдаться своей страсти» к сладкому. Ребёнок ощутимо истощает её силы, а отнимающий энергию белый сахар ещё больше усугубляет это. Теперь сладкий вкус ещё более необходим, чем во время беременности, так как он стимулирует образование молока. Сладость пшеницы, кукурузы и фруктов или компотов с мёдом, пудинга и сладкой выпечки с тростниковым сахаром удовлетворяют потребность в сладком и укрепляют центральный обогреватель. Поскольку мясо является важным поставщиком энергии, необходимы небольшие количества индейки, курицы или говядины с овощами, орехами и рисом — идеальные блюда на обед или ужин. Супы из мяса, овощей или рыбы поставляют организму необходимую жидкость и хорошо перевариваются. Вегетарианцам следует отдавать предпочтение приготовленной еде: долго варившимся овощным супам, злакам, обилию зелёных быстро отваренных овощей, семенам, орехам, компотам, вкус которых дополнен умеренным количеством

согревающих приправ, таких как бадьян, кунжут и молотая гвоздика.

Что способствует образованию молока?

Если организм получает достаточно сочное, богатое энергией питание, он может вырабатывать соответствующее потребности количество молока. Образованию молока вредит холод, наружный и внутренний, так как холод приводит к застою. От проникновения холода извне защищают тёплая одежда и движения. Приготовленные, термически тёплые блюда способствуют возрастанию потока энергии и дают защиту изнутри. Холодные напитки, термически холодные блюда, сырая растительная пища и мороженое задерживают образование молока. И то и другое, внутренний и внешний холод, могут вызывать, как обратную реакцию организма, *воспаление молочной железы*.

Расслабляющие упражнения, массаж и тёплые ванны помогают, если гнев, стресс или расстройства вызвали застой в печени и вследствие этого молоко застаивается или его вырабатывается слишком мало.

Образованию молока способствуют следующие блюда и напитки:

- Фенхель, анис и тмин смешать в равных частях. Растолочь одну чайную ложку смеси. Варить в половине литра воды 10-15 минут и отцедить.
- Две-три столовые ложки чая из кукурузных рылец и половину чайной ложки корня солодки на литр воды варить 30 минут и отцедить.
- Ячменный чай: 100 г ячменя на 1,5 литра воды замочить на ночь. Затем варить 1-2 часа. Ячмень процедить и использовать дальше. В правильной последовательности приправить ячменную воду корицей (М), солью (В), лимонным соком (Д), какао (О), сладким фруктовым соком (З) и мёдом.

Этот ячменный чай восстанавливает ци, повышает проходимость меридианов, благодаря чему не происходит застоя молока и предупреждается воспаление молочной железы.

- Овсяный чай: 100 г овса варить в 2-х литрах воды 1 час. Овёс процедить и использовать дальше. Овсяный чай приправить сладким вишневым соком или красным виноградным соком, мёдом или кленовым сиропом. Этот чай восстанавливает ци.
- *Суп из карпа*, его можно пить ежедневно, чтобы согреться и увеличивать лакторею (поток молока) и, соответственно, выработку молока. *Вот рецепт:*

Приготовление: отрезать у свежего карпа голову и хвост. Срезать мякоть вдоль позвоночника и сохранить её для дальнейшего использования.

О В кастрюлю с сильно кипящей водой положить ягоды бузины,

3 большую, крупно порезанную морковь.

М Лавровый лист,

В соль, голову, хвост и кости карпа добавить в кипящий бульон и оставить вариться на полчаса. Затем бульон слить через сито и снова поставить на огонь.

Д Лимонный сок, О/М свежий укроп,

3 1ч. л. тростникового сахара, сельдерей и морковь, мелко нарезанные,

М нарезанный мелкой соломкой лук и кусок свежего корня имбиря добавить в бульон и варить 10 минут.

В Добавить куски мякоти карпа и ещё раз оставить кипеть 10 минут. Удалить корень имбиря,

В приправить соевым соусом и

Д лимонным соком.

НОВАЯ ЖИЗНЬ

Как развивается ребёнок в период грудного вскармливания

Земля, как противоположный полюс неба, — родина для тела и всей жизни. Тесная связь растений и деревьев с организмом человека очевидна. Человек, питаемый их дарами, искони свободно обращается к Небу за пищей духовной. Земля, как заботливая мать, даёт все нужные для развития элементы; не будь жизни, она лишилась бы своих задач, остыла, засохла — это была бы мёртвая планета. Вода, тепло, движение, структура — сначала вместе с сущностью на Землю приходит новая жизнь и растёт вверх. Смысл жизни? В том, чтобы торжество жизни возвысилось настолько высоко, насколько это возможно. Родина Земли — Небо.

Кормящая мать с новорождённым ребёнком на руках — воплощение любви и материнского чувства. С рождением ребёнка и первым взглядом на него женщина становится матерью. Несмотря на физическую раздельность, после рождения оба связаны теснейшим образом. В матери проявляется элемент земля. Вследствие того, что она заботится о ребёнке и при этом всегда хранит домашний очаг, дарит нежное прикосновение и живёт в гармонии с собой, она полностью олицетворяет потенциал элемента земля. Без этих земных способностей, присущих каждой матери, новорождённый погибнет.

Она—центр его вселенной, её прикосновения—источник его удовольствия, и её молоко —удовлетворённость в его молодой жизни.

У новорождённого ребёнка есть большая задача, с которой он должен справляться. За три месяца его вес должен удвоиться. Когда ему исполнится год, он должен быть в три раза тяжелее, чем при рождении. Что ему ещё остаётся, кроме как пить и переваривать столько, сколько возможно, — а ещё довериться своей селезёнке в том, что она хорошо всем управляет. Ведь, как и у взрослых, его селезёнка теперь отвечает за выработку из питания приобретённой энергии.

Молоко матери и глубокая близость при грудном вскармливании являются для ребёнка естественным продолжением того, что он познал ещё в животе матери: питание, которое всегда в твоём распоряжении, и непосредственная защита телом матери. Из этой естественной связи вытекает единственный логический вывод: для младенца нет лучшего питания, чем материнское молоко. Но и с энергетической точки зрения также известно, что селезёнка способна вырабатывать из материнского молока больше всего энергии, и при этом чрезвычайно нежный пищеварительный тракт не перегружается.

Гармоничное развитие инь и ян благодаря хорошо укрепленной селезёнке проявляется в здоровой полноте ребёнка. Кровь, ци и соки заполняют выпуклости тела, и ребёнок — «налитой», но не жирный. Ребёнок, которого кормят грудью, выпивает лишь столько, сколько ему необходимо. Чтобы инь и ян не были в избытке и ребёнок не был вялым, его нельзя перекармливать.

Сладкий — вот определение того, что излучает ребенок, как он пахнет, как он действует на взрослых. Развитие центрального обогревателя, *земли* ребёнка, на внешнем уровне очевидно из-за всех проявлений сладости. Полное проявление элемента земля будет давать

знать о себе посредством следующих показателей: безусловная любовь, защищённость, изначальное доверие, гармоничный домашний очаг, ласковые прикосновения и бдительное внимание в период вскармливания, когда мать прижимает ребёнка к груди.

Как механизм, жизненная энергия, требующаяся для всего жизненного подъёма, уже хранится в нижнем обогревателе младенца. То, что вначале он пока мало двигается, много спит и «слишком погружён в себя», показывает, что его энергия ян раскрылась ещё слабо. Он должен быть защищён от внешнего холода. Особенно хорошо прикрыты должны быть спина и живот, чтобы его жизненная сила не «вытекала», как сказала бы китайская мать. Живот — место сбора жизненной энергии — называется у китайцев *тан-жен*. Все усилия, направленные на развития младенца, состоят в укреплении тан-жен и в защите от холода. В противоположность западному идеалу красоты, в Китае ценится не плоский живот, а хорошо округлённый живот, и у взрослых, и у детей, как символ крепкого тан-жен, т.е. как символ имеющих в изобилии жизненной и сексуальной энергии и долголетия.

Длительное бодрствование, повышенный интерес к окружающему миру и усиливающееся стремление к движению — признак того, что энергия ян пробуждается от своего безмятежного сна. Она побуждает ребёнка вертеться, садиться, ползать и наконец бегать. За девять месяцев ян становится настолько сильным, что ребёнок быстро согревается и его стремление к движению поразительно велико по сравнению с его маленьким телом. Пик своего расцвета ян-ци нижнего обогревателя достигает в период полового созревания. До тех пор богатое ци питание особенно необходимо, чтобы благодаря притоку приобретённой энергии сберечь врождённую ян. Расточительность по отношению к врождённой жиз-

ненной силе—перегрузки, изнурительные психические конфликты, внешний холод и плохое питание—снижает качество всей дальнейшей жизни.

Как вскармливать ребёнка

Как уже упоминалось, для слабого пищеварительного тракта младенца поистине легко усваиваемой пищей является молоко матери. Ему необходимо лишь расщепляться, и оно попадает в кровь ребёнка, не претерпевая химических преобразований. Грудное вскармливание продолжается несколько месяцев, пока ребёнок не сможет поглощать и преобразовывать твёрдую пищу. Постепенное совершенствование способности усваивать на телесном уровне — признак развития у ребёнка элемента земля. Параллельно с этим протекает его духовное рождение и укоренение на Земле. Этот процесс требует времени! Так же, как ребёнку понадобилось девять месяцев, чтобы созреть, теперь ему требуется время, чтобы по-настоящему устроиться и про-снуться. Если малыша начать кормить твёрдой пищей слишком рано, то из-за новых раздражителей плавно протекающий период пробуждения будет нарушен. Уже на этом этапе начинается — к сожалению, слишком рано — перехлестывающее через край воздействие непривычных раздражителей, которые предъявляют непомерные требования к пищеварительному тракту и приспособляемости ребёнка, а позже могут приводить к энергетическому дисбалансу.

Лишь в первые дни после рождения мать прикладывает ребёнка к груди так часто, как он этого хочет. Вследствие этого стимулируется выработка молока. В это время образуется так называемое молозиво, вязкая, густая жидкость, которая благодаря высокому содержанию в ней

белка оказывает укрепляющее действие на детский организм. Через несколько дней молозиво превращается в настоящее грудное молоко. Содержание белка падает, а содержание молочного сахара возрастает. Как внешний признак восстанавливающегося действия молоко имеет теперь приятный сладкий вкус. В ближайшие месяцы оно является источником соков, ци и тепла, которые необходимы ребёнку, чтобы раскрыть свой элемент земли.

Младенцев нужно кормить в определённом ритме. Это мнение преобладало лет пятьдесят назад. С переменами в питании — отказ от натуральных продуктов в пользу продуктов питания новой технологии и к готовой бутылочке — теряется знание о значении уклада и ритма. Сегодня детей кормят грудью или другой пищей всегда, когда они того хотят. Можно предположить, что недавно появившаяся привычка употреблять пищу как замену другим потребностям, имеет свои корни. Для измученных стрессом родителей, которые в мыслях находятся где-нибудь совсем в другом месте, зачастую легче просто накормить ребёнка или дать ему грудь, вместо того чтобы поднести ему самого себя, приласкать или сделать нежный детский массаж. Не говоря о том, что из-за этого ребёнок на самом деле не получает того, что ему нужно, пищеварительному тракту вредит, если его постоянно принуждают работать. Питание без постоянных часов для трапезы, когда голод утоляется путём поглощения всего без разбора, безусловно вредно даже для пищеварительного тракта взрослых, а тем более для чувствительного тракта ребёнка. Каждое колебание устанавливается ритмом, в основе которого лежат естественные отправления. Ритм и уклад помогают ребёнку научиться жить в гармонии с естественными процессами. Так как, с точки зрения китайской медици-

ны, расстройства здоровья у ребёнка берут начало в пищеварительном тракте важно дать детскому организму время и пространство, чтобы он мог принять пищу и переварить её. Если его слишком часто кормить грудью и поить, механизм ци будет перегружен. Это приводит к застою пищи в пищеварительном тракте, и к тому, что откладываются первые шлаки.

В первые недели жизни распорядок грудного вскармливания может иметь индивидуальные особенности. Если стоит задача увеличить выработку молока или ребёнок плохо растёт, его нужно прикладывать к груди часто. Внимательное наблюдение за различными потребностями младенца в итоге само собой приводит к тому, что родители начинают различать, когда нужно приласкать ребёнка и когда он хочет, чтобы его покормили грудью, так со временем устанавливается естественный порядок для всего вскармливания. Разовьётся такой ритм, при котором ребёнок будет питаться примерно шесть раз в сутки. Новорождённому требуется не одна неделя, пока он не сможет различать ночь и день. Со временем он узнает, что ночь —это фаза инь, в которой голод возникает только после длинной паузы, в то время как днём, в фазе ян, чувство голода просыпается часто.

В нормальном случае молоко матери содержит всё, в чём нуждается полноценно вскармливаемый ребёнок на первом году жизни. Стоит стремиться к тому, чтобы полностью кормить грудью в течение пяти-шести месяцев. С этого времени некоторые грудные кормления можно постепенно заменять питанием пюре. Сегодня, когда высоко ценится независимость, нет необходимости кормить ребёнка исключительно молоком матери дольше девяти месяцев. Так как все дети разные, этот совет не должен расцениваться как жёсткая директива. Важно, чтобы длительное вскармливание грудью не

мешало ребёнку в его постепенном развитии самостоятельности, чтобы мать длительным кормлением не привязывала ребёнка к себе и сама бы тоже получила свою независимость и, в конце концов, могла снова выпить разок бокал вина или выйти одна.

Когда приходит время для первой незнакомой пищи, ребёнок даёт понять это чаще всего между пятым и восьмым месяцем. С увеличивающейся самостоятельностью, с первыми зубами и способностью глотать твёрдую пищу ребёнок наконец готов для незнакомой еды.

С четырёх месяцев можно давать ребёнку несколько капель свежего морковного сока. При этом морковь нужно мелко натереть и выдавить сок через чайное ситечко. В течение нескольких недель количество увеличивают до 1-2 чайных ложек ежедневно. Нельзя давать другие фруктовые соки, так как они чаще всего являются охлаждающими и лишены той особенности, которая есть у моркови: она усиливает центральный обогреватель. Всегда можно предложить ребёнку тёплый чай из фенхеля, так как он согревает селезёнку и желудок и предупреждает нарушения пищеварения. Для этого нужно растолочь чайную ложку семян фенхеля и варить 15 минут в половине литра воды.

Что делать при вздутии живота или коликах в возрасте трёх месяцев

Некоторые младенцы испытывают затруднения с перевариванием материнского или обычного молока. Они страдают от движений кишечника и особенно от его вздутия. Для ребёнка и родителей это может быть большой нагрузкой. Малыш кричит чаще всего каждый раз, как поест, несмотря на то что он съел достаточно и еда не была ни холодной, ни густой. Его животик часто

вздутый и тугой и при опорожнении сильно напрягается. Всё это может иметь различные причины:

2. Кормящая мать съела что-то такое, чего ребёнок не переносит.
5. Ребёнок был недостаточно тепло одет или укрыт, так что внешний холод проник в организм.
6. У ребёнка несовместимость с лактозой материнского молока или обычного молока.
7. Малыш слишком торопливо сосал, вследствие чего в желудок попал воздух.
5. Повседневная суета, другой стресс, недовольство или гнев перенапрягают кормящую мать. У неё развивается скопление ци печени или жар печени, вследствие чего молоко будет «кислым».

Что поможет?

В первую очередь, кормящая мать должна проверить своё питание и выявить, что она могла съесть такого, от чего пучит. Это следует выявлять на собственном опыте, так как каждый ребёнок реагирует по-своему (см. стр. 143).

Успокаивающие мероприятия—тёплый влажный компресс или грелка. Надёжным средством является поглаживание живота по часовой стрелке с маслом из фенхеля: три-четыре капли эфирного масла фенхеля смешать с 50 мл миндального масла. Кроме того, полезен нежный массаж живота, массаж ножек и лёгкий разминающий массаж голени. Перед едой можно дать одну ложку достаточно тёплого чая из фенхеля: растолченные семена фенхеля варить в воде двадцать минут.

В случае непереносимости лактозы избежать осложнений можно только посредством отнятия от груди. По уже высказанным причинам это всё-таки не рекомендуется.

Опыт учит, что в течение первых недель жизни пищеварительный тракт укрепляется, так что склонность к вздутию становится незначительной или вовсе прекращается.

Если ничто не помогает и после трёх месяцев осложнения становятся только сильнее, имеет смысл поискать терапевта, который специализируется на традиционной китайской медицине для детей. Исследованием, проведённым в Норвегии, выявлено, что акупунктура в качестве единственной терапии может устранить колики в возрасте трёх месяцев.

Если матери отказываются от грудного вскармливания

75 % новорождённых уже после выписки из больницы не будут вскармливаться грудью. На основании того, что искусственное питание действительно облегчает жизнь персоналу, в большинстве больниц рекомендуют питание из бутылочки — будто бы из-за его исключительного состава.

Если иметь в виду здоровое развитие ребёнка, необходимо это отвергнуть. Мать должна сама в полной мере и ясно понимать, что для ребёнка молоко матери лучше всего, и твёрдо отстаивать эту точку зрения. Но уже при самой малой трудности у неё появляется страх, что её ребёнок умрёт с голоду, поскольку у неё недостаточно молока. И в такой ситуации, вместо того чтобы учить женщин правильному грудному вскармливанию, им объясняют преимущества готового питания.

Кормящая родильница с новорождённым как раз не вписывается в спокойный распорядок клиники: ведь в первые дни ребёнок всегда должен быть со своей матерью.

И правда, для каждой матери с естественными чувствами— это мучение, когда у неё снова и снова отни-

мают ребёнка и она теряет его из виду. Ребёнка ей приносят лишь в определённое время, поэтому выработка молока не налаживается, и в конце концов действительно возникают трудности с грудным вскармливанием, в результате чего в итоге придётся всё-таки прибегнуть к готовому питанию.

Не всегда делают достаточный акцент на том, что молоко матери ничем не заменить. На искусственном вскармливании малыши хорошо растут и выглядят здоровыми. Но дети на грудном вскармливании имеют другой сильный потенциал: телесный, душевный и эмоциональный. Искусственно изготовленное детское питание, конечно же, совсем лишено ци, животворности материнского молока. Каждой матери необходимо уяснить себе, как важно грудное вскармливание, и она должна серьёзно над этим трудиться.

Об аллергии

Из-за насыщенной вредными веществами окружающей среды в западных индустриальных странах широко распространены аллергии. Вряд ли есть хоть один ребёнок, которого в той или иной степени не мучает аллергия. Недальновидная и притом корыстная точка зрения современных медицинских наук и науки физиологии питания предлагает лишь бесчисленные дорогостоящие тесты на каждое из вызывающих аллергию веществ. И терапия состоит — не считая лечения кортизоном — только в том, чтобы этих аллергенов избегать. Чрезвычайно трудный путь, который на неопределённый срок значительно снижает качество жизни ребёнка,— лечиться, не будучи больным. Возможно, этим достигается смягчение симптомов, но не устраняется причина. В первую очередь в страданиях детей виноваты не вещества, а слабость защитной системы вследствие

ослабленного пищеварительного тракта — вот подлинная причина, которую следует ликвидировать.

У всех детей, которые подвержены аллергии, в основе этого лежит энергетическая слабость селезёнки и пищеварительной системы. Часто этот энергетический дисбаланс связан с конституцией, т. е. является врождённым. Во многих случаях на ребёнка переносится недостаток ци селезёнки матери. Так как слабостью ци селезёнки страдает большинство людей, это затрагивает и большинство беременных женщин. Поскольку в западном мире энергетические аспекты питания известны не очень широко и продукты питания оценивают только с точки зрения их ингредиентов, питание беременных женщин чаще всего является слишком охлаждающим. Именно потому, что они очень заботятся о своём здоровье, они усиленно прибегают ко всем тем продуктам, которые слывут здоровыми, поскольку содержат витамины или минералы. Среди них: сырая растительная пища, южные фрукты, салат и молочные продукты. Женщины, которые не очень беспокоятся о своём здоровье, во время беременности подрывают свою энергию с помощью белого сахара и других, лишённых ци, продуктов. Печально, но факт, что и женщины, которые заботятся о здоровом питании, и женщины, которые этого не делают, энергетически ослаблены. К тому же, вследствие справедливого критического отношения к традиционному мясу и высоким ценам на органическое мясо, многие женщины склоняются к тому, чтобы совсем отказаться от мяса, не заботясь о высококачественной энергетической замене. Недостаток времени и однобокая информация, в последние годы подсказываемая западной наукой питания, в конце концов привели к тому, что приготовленная еда как основной компонент питания буквально вышла из моды.

Все эти мотивы понятно объясняют широко распространённую энергетическую слабость беременных женщин. Вместе с нагрузкой, налагаемой окружающим миром, именно её следует считать причиной возрастающего явления аллергии у маленьких детей.

Чрезмерная реакция организма, которая характеризует аллергию, появляется лишь тогда, когда ослаблен центральный обогреватель — желудок, селезёнка и пищеварительный тракт. Так как вследствие этой слабости ребёнок после рождения может извлекать из питания лишь небольшое количество энергии, энергетический дефицит возрастает всё больше и переваривание пищи всё более затрудняется. Чрезмерная реакция организма прекратится только тогда, когда центр станет достаточно сильным, чтобы устоять перед раздражающими веществами. До этого необходим двоякий образ действия. С одной стороны, необходимо избегать аллергенов, чтобы у ребёнка было как можно меньше осложнений. С другой стороны, следует укреплять центральный обогреватель. У младенца это осуществляется наилучшим образом через молоко матери, при условии, что мать ест энергетическую пищу, которая укрепляет её собственный центральный обогреватель, и избегает всех продуктов питания, которые ослабляют её собственную селезёнку (см. стр. 107).

Для маленьких детей и школьников верным средством является питание, рекомендованное в соответствующих главах, так как оно направлено именно на то, чтобы укреплять центральный обогреватель и пищеварительный тракт ребёнка. Дополнительно здесь необходимо обращать ещё больше внимания, чем для здоровых детей, на то, чтобы избегать такого грабителя энергии, как белый сахар, или охлаждающих продуктов: бананов и больших количеств молочных продуктов. Вдобавок большой помощью было бы терапевтическое

сопровождение со стороны знающего ТКМ врача или целителя, особенно в том случае, если энергетическая слабость ребёнка сопровождается состояниями жара или недостатка крови.

Если в семье существует предрасположенность к аллергии, матерям часто советуют гипоаллергенную молочную смесь или другое питание для ребёнка, несмотря на то что они могут кормить его грудью. Но, как уже упоминалось, грудное вскармливание является лучшей защитой от аллергии. Оно укрепляет пищеварительный тракт как ни одно другое питание. А без ослабленного пищеварительного тракта нет и аллергии!

Дело не в том, чтобы оберегать ребёнка на протяжении всей жизни от всевозможных вызывающих аллергию факторов, но в том, чтобы сделать его настолько сильным, чтобы его организм больше не реагировал на них чрезмерно, а приспосабливался к окружающему миру с его нагрузками и стойко их выдерживал. Дети, которые пять-шесть месяцев находятся исключительно на грудном вскармливании, имеют наилучшую защиту от всех внешних атак и наибольшую телесную и душевную силу.

Если мать не может кормить грудью

Если, несмотря на все усилия и добрую волю или вследствие трагических обстоятельств — из-за болезни или разлуки матери и ребёнка, — ребёнка невозможно кормить грудью, то ему следует давать богатое ци питание, которое очень походит на материнское молоко. На основании термических или вкусовых свойств одни продукты питания усваиваются лучше, а другие хуже. Нейтральное, нежно-сладкое питание подходит лучше всего, чтобы доставлять ребёнку ци, не слишком нагружая пищеварительный тракт. Коровье молоко обладает этими качествами и идёт следом за молоком матери.

Оно оказывает действие, укрепляющее ци и кровь у детей. Оно предпочтительнее соевого молока, так как это молоко хотя и сладкое, но термически охлаждающее, что может привести к застою ци в незрелом пищеварительном тракте младенца.

Коровье молоко содержит больше белка и минералов, но меньше сахара и жира, чем грудное. Новорождённому телёнку оно даёт возможность удвоить свой вес за полмесяца. При таком развитии его кости должны быстро расти и быстро крепнуть. У ребёнка же физическое развитие должно идти рука об руку с развитием душевным. Поэтому ему требуется больше времени, чем телёнку. Вот почему на первом году жизни ребёнку нужно давать коровье молоко только в разбавленном виде. Начиная со второго года жизни ребёнок переносит неразбавленное коровье молоко.

Однако теперь оно должно составлять лишь малую часть питания, так как ежедневное потребление больше чем приблизительно 300 мл коровьего молока ослабляет пищеварение и может приводить к хроническому недостатку ци селезёнки, поскольку с молоком поступает чрезмерно много жидкости, которую должна преобразовать селезёнка. В зрелом возрасте это может приводить к застою жидкости в организме. После двух лет жизни молоко следует всё больше и больше ограничивать, так как в желудке будет вырабатываться всё меньше необходимого фермента для переваривания молока.

Однако сырое коровье молоко лучше, чем молочный порошок. Из страха перед затратой времени и хлопотами нельзя тут же хвататься за изготовленный промышленным способом товар. Химические процессы, которые проходит молочный порошок, — область недоступная для неспециалистов, но мы можем утверждать одно: он — как и все готовые продукты — больше не обладает ци. Кроме того, у нас нет никакой информации о том, каково происхождение того или иного продукта

питания. В нашей индустриальной культуре процессы изготовления и жизни очень отдалены от природы. Но сам человек и есть природа, и, плохо или хорошо, это определяет, сколько природы ему нужно поглотить. Естественное питание укрепляет узы между человеком и природой, между природными силами и человеческой энергией. Эта несколько большая трата времени на собственноручное приготовление питания малыша идёт ребёнку на пользу. Плоды этого пожнёт позже.

Питание младенца от рождения до четвертого месяца

Не подвергавшееся обработке сырое молоко представляет собой лучшую основу. Однако, как уже упоминалось, поскольку в своём первоначальном виде оно нанесёт младенцу вред, его следует разбавлять. Но вследствие этого оно становится недостаточно питательным. Чтобы сделать трудно перевариваемое молоко более лёгким и дополнительно доставить ребёнку много ци, готовится тысячелетиями проверенный в Китае рисовый суп, который добавляется к молоку. Чи-фан, китайский рисовый суп, является средством, которое дают специально детям, слабым людям, пожилым людям и в период выздоровления, чтобы восстановить организм и подготовить к твёрдой пище. Также и на Западе его преимущества в течение многих лет наилучшим образом доказаны на примере питания многих детей. Он легко усваивается и содержит много ци. Рис оказывает восстанавливающее действие, особенно на кости и мускулатуру, и успокаивающее действие на пищеварительный тракт. Кроме того, по консистенции он очень похож на грудное молоко.

Рецепт от рождения до третьего месяца:

Взять одну часть риса на шесть частей воды. Эту смесь оставить вариться на медленном огне четыре-шесть ча-

сов с закрытой крышкой. Возможно, длительное время приготовления у нас на Западе кажется странным. Но в Китае знают, что как раз длительное приготовление, долгий контакт пищи с жаром даёт еде необходимую ци. После варки суп процедить через редкую марлю или мелкое сито. Жидкую часть хранить в холодном месте.

На одно кормление из бутылочки для приготовления 100 мл смеси нужно подогреть одну часть коровьего молока с двумя частями рисового отвара и быстро прокипятить. Затем добавить 3-4 капли масла ростков пшеницы и хорошо перемешать. Масло ростков пшеницы восстанавливает ци и в отличие от других растительных масел пригодно для малыша. Эту смесь наливают в бутылочку и охлаждают до 40°, прежде чем дать её ребёнку. Предлагается сварить заранее всё питание на целый день, хранить его в холодильнике в закрытых бутылочках, а затем разогревать на водяной бане.

В первые дни после рождения ребёнок выпивает около 100 мл за день, таким образом, в течение каждого кормления, соответственно, около 20 мл. Это количество увеличивается ежедневно приблизительно на 3-1 Омл. Со второй по третью недели дневное количество будет составлять 400 мл, соответственно, 80 мл на одно кормление. До третьего месяца дневное количество непрерывно повышается до 750-900 мл, то есть это пять бутылочек по 150-180 мл. С шестой недели можно, как \ же упоминалось, ежедневно добавлять к бутылочной пище по полложки или по целой чайной ложке морковного сока. Натереть одну морковь очень мелко и выдавить сок через чайное ситечко. Так обеспечивается поступление витаминов.

С *третьего месяца* компонент молока будет увеличиваться. На одну бутылочку теперь приходится по одной части молока и одной части рисового супа. Суп теперь

не требует процеживания через марлю, но его протирают через сито, чтобы он приобрёл консистенцию сливок и содержал протёртый мягкий рис. Как и раньше, обогатите эту смесь небольшим количеством масла из ростков. Небольшие количества рисового молока можно давать наряду с этим пюре до конца первого года жизни. Детей, которые не вскармливаются грудью, начинают кормить пюре с четвёртого месяца жизни.

Готовый рисовый отвар с описанием его состава можно приобрести в магазинах натуральных продуктов.

Его можно покупать лишь изредка, например, если это по пути или однажды не хватило времени. Всегда давая готовый рисовый отвар, можно перегрузить пищеварительный тракт ребёнка, что приведёт к вздутию живота, запору или поносу. Восстанавливающее и целительное действие на центральный обогреватель долго варившегося рисового супа не заменить готовым рисовым отваром.

Первая твёрдая пища для младенца

Питается малыш из бутылочки или грудью, когда-нибудь ему приходит время учиться есть. Родители должны терпеливо учить его пользоваться ложкой и глотать, так как пищеварение ребёнка сначала должно привыкнуть к твёрдой пище.

Отнятие от груди

Чтобы организм ребёнка постепенно привыкал к переходу, первая твёрдая пища должна быть в отношении консистенции и энергетического действия похожа на материнское молоко. Детям, которые могут вскармливаться грудью, здесь также предлагается рисовый суп.

Одну часть риса на шесть частей воды варить 4-6 часов. Рис разваривается в жидкий суп, который очень похож на молоко матери. Это новое питание может быть в первый раз предложено после четырёх-пяти месяцев грудного вскармливания, чтобы постоянно заместить одно кормление грудью. Происходит ли это на обед, после обеда или по вечерам, зависит как от ребёнка, так и от матери. Если малыш, например, вечером ещё сыт молоком матери и спит, тогда хорошо дать ему рисовый суп днём, но вначале дополнительно покормить грудью. Жидкое пюре можно давать с ложки или из бутылки. Если ребёнок вечером уже не насыщается и по ночам каждые два-три часа должен сосать грудь, можно покормить малыша грудью ранним вечером, и чуть позже предложить ему новое питание. Так он спит дольше, и мать может лучше отдохнуть.

Вначале ребёнок будет делать лишь несколько глотков. Но уже через три-четыре дня количество будет явно больше. В продолжение следующих трёх-четырёх недель количество увеличится примерно до 180-200 мл и заменит одно кормление грудью. В это время можно постепенно увеличивать долю свежего молока в рисовом супе, чтобы ребёнок был более сытым. Начинают с одной части молока на две части рисового супа, то и другое быстро кипятят вместе. Если ребёнок в течение четырёх недель хорошо переносит это питание, то можно давать одну часть коровьего молока на одну часть рисового супа.

Одновременно теперь можно в рисовый суп с молоком добавлять варёную морковь в виде пюре. Этот сладкий овощ является термически тёплым, восстанавливает ци, укрепляет центральный обогреватель и очень хорошо переваривается.

Если одно кормление грудью было заменено бутылочкой, после этого можно начинать и второе кормление дополнять новой пищей. После того, как второе

кормление грудью будет полностью замещено бутылочкой, можно ничего не менять в питании четыре недели. Таким образом, отнятие от груди будет процессом, который тянется несколько недель. Мать и ребёнок расстанутся друг с другом не торопясь, и ребёнок постепенно учится привыкать к новой самостоятельности и радоваться новой еде. Когда мать даёт время ребёнку отучиться от неё, возникает всё больше и больше пространства, которое теперь может вместить и отца. Контакт между ребёнком и отцом станет совершенно конкретным, когда он кормит малыша. Он не должен теперь беспомощно смотреть, когда малыш плачет из-за того, что голоден.

Пюре из овощей, фруктов и злаков

Важно, чтобы поначалу в качестве твёрдой пищи ребенок получал только приготовленную, термически тёплую или нейтральную пищу, поскольку пищеварение человека основывается на тепловом процессе, так сказать, на внутреннем процессе варки. С помощью пищеварительных соков пища преобразуется и приобретает вид супа. Затем начинают перевариваться отдельные составные части и извлекается цп. Так как в такой суп желудок сначала превращает любую пищу, то супы или приготовленные, тёплые блюда являются для него лёгкой пищей. Ему требуется меньше энергии, чтобы переработать пищу. Совсем не так обстоит дело с холодной или сырой пищей. Необходим высокий расход энергии, чтобы превратить в «суп» термически холодное питание или сырую еду. Так как энергия ян ребёнка проявляется ещё очень слабо, из-за холодного питания процесс пищеварения будет предъявлять повышенные требования. А как раз бананы, стандартная еда, которой кормят младенцев, являются термически

холодными. На их переваривание организму требуется больше энергии, чем он может из них получить. Они охлаждают организм, из-за чего к тому же страдает и защита. Бананы ослабляют центральный обогреватель и при продолжительном потреблении в конце концов приводят к хроническому недостатку ци селезёнки со всеми его последствиями.

Знаете ли вы, впрочем, почему не только дети так сильно любят бананы?

Подобно белым булочкам и шоколаду, они содержат вещества, родственные опиатам. У бананов они являются активаторами серотонина и сольсолинола.

У перезрелых бананов действие может быть настолько сильным, что может производить состояние лёгкого опьянения.

Именно в случае с бананами особенно досадно, что западная наука о питании не знает об энергетическом действии продуктов питания и, как правило, ничего не хочет об этом знать. Поэтому здесь у ребёнка недостаток энергии будет заложен уже в колыбели.

С тех пор как появились трансокеанские перевозки, традиционная еда для малыша — морковное пюре и фенхелевый чай — была вытеснена бананами и апельсиновым соком. Тот, кто знает, что фрукты из жарких климатических зон являются энергетически холодными и служат для того, чтобы освежать и охлаждать живущих там людей, может себе представить, что эта пища может причинить чувствительному малышу, к тому же в нашем холодном климате! Тёплое, богатое ци материнское молоко, насыщая энергией пищеварительный тракт ребёнка, укрепляет его организм, а бананы и фруктовые соки вредят ему.

Дети, которым с самого начала давали тёплую пищу, развивают явное природное чутьё, что им полезно и что нет. Они естественно желают тепла. Если эта потребность удовлетворена термически нейтральной и тёплой приготовленной едой, то будет заложен фундамент для здоровых, сбалансированных привычек в питании.

Овощи

Малыш, не находящийся на грудном вскармливании, уже на четвёртом месяце получает приготовленное морковное пюре. Ребёнка, который шесть месяцев вскармливался грудным молоком, начинают кормить морковным пюре примерно с восьмого месяца — из бутылки или с ложки. Если в течение нескольких дней пюре переносится хорошо, то прибавляют другие виды овощей, которые готовят таким же способом без приправ и соли. На первом году жизни, особенно зимой, предпочтительны морковь, тыква, сладкий картофель и фенхель, так как они являются термически тёплыми. Вследствие их сладкого вкуса и жёлтого цвета они особенно пригодны для укрепления элемента земля — селезёнки и желудка. Постепенно к ним добавляют нежные листовые овощи, такие как шпинат или мангольд, а также кольраби, красную свёклу и цветную капусту. Между каждым новым сортом овощей ждут пару дней, чтобы посмотреть, переносит ли их ребёнок. Последние из названных овощей действуют слегка освежающе. Особенно они пригодны для употребления в пищу летом и в сочетании с тёплыми продуктами. Чтобы пюре было более сытным, в него добавляют кусочек масла или немного свежих сливок. При выборе пищи для ребёнка и её приготовления важно, чтобы родители не исходили из своих собственных привычек в отношении вкуса и разнообразия. Младенец вполне может неделями в ка-

честве единственного овоща получать морковь и тыкву со злаками, без какого-либо вреда для себя и без того, чтобы это питание ему надоело, — при условии, что он получает то, что соответствует его нынешней ступени развития: сладко-нейтральные или сладко-тёплые овощи.

Злаки

Основу питания малыша составляют злаки, овощи и небольшие количества фруктов. Злаки — самые маленькие продукты в мире с огромным действием: ведь одно лишь зернышко содержит силу, благодаря которой развивается целое растение. С тех пор как около ста лет назад картофель начал вытеснять с наших тарелок злаки, картофельное пюре стало проверенной, ежедневной, оптимальной едой малыша. Но картофель ни в коей мере не равноценен злакам. Он считается овощем и, соответственно, содержит мало ци и не имеет множества преимуществ злаков. Вследствие этого его можно использовать только время от времени. Кроме того, он растёт под землёй. Хотя то же можно сказать и о моркови, в отличие от неё картофель растёт вниз, в то время как морковь растёт вверх. Согласно принципу тождества в природе, сорта овощей с направлением развития вверх вызывают рост ребёнка тоже вверх. Это значит, они способствуют связи с небом, равно как и раскрытию души.

Злаки являются или являлись важнейшим продуктом питания во всех оседлых культурах Земли. То, что картофель вытеснил злаки из занимаемого ими места, было ошибкой с губительными последствиями: поскольку родители питаются, не получая ци, многие дети рождаются уже со слабой конституцией. Пожилые люди, которые выросли на злаках, употребление которых во

много раз превышало нынешнее, и на простых продуктах, зачастую обнаруживают конституцию и здоровье значительно более крепкие, чем у детей нашего современного состоятельного общества с их хвалёными продуктами питания.

При приготовлении злаков следует обратить внимание, что их нужно хорошо проваривать или долго замачивать, так как сырые или недоваренные они плохо перевариваются. Первоначальный рисовый суп, с которым малыша отнимают от груди, можно не раньше седьмого месяца частично или полностью заменить кашей из злаков. Приготовление каши очень простое. Для этого необходима ручная или электрическая мельница для злаков. Для малыша зерно должно быть мелко перемолото. Оно должно развариваться в воде на маленьком огне по крайней мере двадцать минут. Полноценный рис и пшено лучше всего подходят для первой детской каши.

Приготовление молочной каши утром и вечером: Воду и молоко нужно смешать в соотношении один к двум. Для одной бутылочки требуется 165 мл молока и 85мл воды. В жидкость добавляют поначалу одну столовую ложку, позднее две-три столовые ложки мелко помолотого пшена или перемолотого полноценного риса и доводят её до кипения. Кашу оставляют развариваться на маленьком огне при многократном помешивании двадцать-тридцать минут. Затем добавляют немного масла ростков пшеницы. Наливают кашу в бутылку или в тарелку и оставляют её охлаждаться до необходимой температуры. Кашу можно варить сразу на утро и на вечер и хранить закрытой в холодильнике.

Так как молоко в больших количествах вызывает накопление слизи в организме и нагружает селезёнку

необходимостью преобразовывать слизь, его не следует добавлять в кашу каждый раз. На обед и полдник кашу из перемолотых злаков с овощами и фруктами можно либо самостоятельно приготовить по вышеописанному способу, либо прибегнуть к готовым хлопьям для малыша из магазина натуральных продуктов.

Такие сорта злаков, как пшеница, спельта, овёс и ячмень, содержат клейковину, иначе глютен, который должен особенно хорошо расщепляться при пищеварении. Многие дети реагируют нарастающей аллергией, если они слишком рано стали есть эти плохо перевариваемые сорта злаков. Хотя потребность в минералах и питательных соках недостаточно покрывается рисом и пшеном, для начала их полностью хватает. Позже к ним добавляют пшеницу, спельту или ячмень, которые нужно мелко перемолоть. С тем, чтобы эти виды злаков лучше переносились, их на пару часов оставляют набухать в воде, прежде чем довести до кипения и варить двадцать минут на маленьком огне.

В магазинах натурального питания можно купить различные злаковые хлопья для малышей. Так как они практичны в приготовлении, они могут при случае оказать помощь. Но, во-первых, они дороги, а во-вторых, у злаков сохраняется больше ци, если их перемолоть непосредственно перед приготовлением.

Фрукты

Не только овощи, но и фрукты младенцы должны получать тоже лишь в приготовленном виде, ведь — как уже неоднократно упоминалось — приготовленная пища легко переваривается и организм может из неё извлекать больше соков и ци, чем из сырых фруктов и овощей. Большинство местных сортов фруктов, кроме того, являются термически освежающими, то есть они обладают слегка охлаждающим действием на организм.

Непосредственно охлаждающее действие местных фруктов на желудок и селезёнку исключается благодаря их приготовлению. В детском питании нужно стараться избегать южных фруктов, поскольку они, как например бананы, являются термически холодными и из-за этого вызывают холод и застой в пищеварительном тракте. Чем младше ребёнок, тем он более восприимчив к этому, вызванному продуктами питания, внутреннему холоду. Так как бананы очень сладкие и имеют нежную однородную консистенцию, которая очень нравится маленьким детям, их необходимо принципиально избегать, чтобы у ребёнка не появилось пристрастия к этому слишком сладкому фрукту. Как и в питании для взрослых, рекомендуется предпочитать местные фрукты по сезону, так как благодаря этому ребёнок получает именно то, что ему требуется в соответствующее время года.

Избыток раздражителей вследствие постоянно меняющихся вариаций вкуса скорее вредит ребёнку, чем приносит пользу, поэтому зимой можно неизменно и спокойно прибегать к проверенному яблоку. Так как сладкие яблоки действуют менее охлаждающе, чем кислые, нужно предпочитать первые. Готовят их следующим образом.

Яблоко очистить, мелко порезать, сварить и размять вилкой. Садовые яблоки готовят с кожурой и протирают через сито. Если яблоку недостаёт натурального сладкого вкуса, можно добавить небольшое количество ячменного солода. Если смешать его с кашей, получится превосходное блюдо для послеобеденного времени.

Другой вариант. Очищенное яблоко натереть на стеклянной тёрке и тотчас смешать с кашей или с сухарями из хлеба с отрубями, замоченными в горячем молоке или в горячей воде.

Летом также можно готовить подобным способом и другие фрукты: груши являются значительно более

охлаждающими, чем яблоки, абрикосы, персики, малина и слива.

Для последней трети первого года жизни сбалансированное питание выглядит следующим образом: *Утром* молочная каша (1/3 воды, 2/3 молока); *днём* пшённая или рисовая каша из смолотых злаков или хлопья для малышей с овощами в виде пюре; *послеобеденное время* — манная или злаковая каша с тушёными фруктами; *вечер* — молочная каша (1/3 воды, 2/3 молока).

О замораживании и микроволновках

Во многих книгах по детскому питанию советуют готовить еду из овощей в больших количествах и замораживать порциями. Затем простоты ради порции должны быть разогреты в микроволновке. Кормящим матерям в книгах даже советуют сцеживать молоко и замораживать в кубики в ёмкости для заморозки. Не хватает лишь совета воткнуть в молоко перед тем, как оно совсем замёрзнет, палочку, чтобы ребёнок мог держать за неё эту сосульку! К этому можно только добавить, что в нашем современном обществе, где деньги важнее времени, изобретается много безумных вещей, среди которых есть такие, что грубо подрывают здоровье и качество жизни. Недостаток энергии и повреждения пищеварительного тракта из-за глубоко замороженного питания и питания, которое разогревается или готовится в микроволновке, развиваются медленно и изнуряюще. Стоит представить этот процесс, как в замедленной съёмке, и ни один человек никогда больше не съест замороженную или разогретую в микроволновке пищу. Как и в рекомендации давать маленьким детям бананы, здесь так же отсутствует знание об энергетическом действии. В пище, разогретой в микроволновке, так изменяются вибрации, что она вообще больше не «распознаётся» организмом.

«С таким же успехом можно съесть газету»,—так образно выразился однажды один наш учитель. Он много лет следил за дискуссией вокруг последствий воздействия микроволн на детей и взрослых, когда микроволновки как раз переживали свой первый бум.

В ряде научных исследований, о которых сообщалось в журнале «Пространство и время» («Kашп ипс! 2ell»), было выявлено, что картина крови исследуемых, которые питались пищей из микроволновки, имела такие же изменения, как и у людей, страдающих раком. Это если не считать того, что, как достаточно хорошо известно, микроволновый прибор испускает вредное для здоровья излучение. Во время теста на вредность этого излучения оплодотворённые куриные яйца помещали вблизи микроволновой печи, вследствие чего эмбрион в яйце погибал.

Занимаясь вопросами питания, мы год за годом убеждаемся, что у взрослых и детей, которые регулярно потребляют замороженные продукты или пищу, разогретую в микроволновке, возникают сильные расстройства пищеварения, сопровождаемые хроническим недостатком энергии. В нашу задачу не входит научное доказательство этих фактов. Так как ТКМ — наука опыта, нам хватает фактов о тревожных энергетических переменах, которые, к сожалению, мы определяем своими методами у наших пациентов и клиентов на консультациях по питанию. Не приходится ожидать, что вредность замороженной и разогретой в микроволновке пищи в ближайшее время будет научно доказана и обнародована. Швейцарского учёного, которого можно поблагодарить за публикации о вредных для здоровья последствиях использования микроволновок в журнале «Пространство и время», индустрия микроволновок на протяжении многих лет весьма жёстко преследовала судебными исками и угрозами.

С энергетической точки зрения, при замораживании чрезвычайно изменяется натуральное термическое действие продуктов, смещаясь в сторону холода, так что сама эта пища после нагревания обладает термически холодным действием. Кроме того, из-за застывания на холоде теряется живость продуктов питания, которая выражается в их ци. Так как организм не может извлечь из этого питания никакой энергии, но должен дополнительно получить энергию, чтобы его переварить, процесс пищеварения замедляется. Пища задерживается дольше, чем должна оставаться в норме в пищеварительном тракте, и является благоприятной средой для гниения и брожения. Возникающие при этом токсины и шлаки откладываются в теле. Это, наравне с недостатком ци у глубоко замороженных продуктов, — главная причина для энергетической слабости, обусловленной замороженной пищей и развивающейся у взрослых дольше, а у детей за относительно короткое время. Если говорить о пище или напитках, разогретых или приготовленных в микроволновке, речь идёт о похожем явлении. Во-первых, вследствие облучения теряется ци питания, а во-вторых, являющееся результатом этого длительное пребывание пищи в кишечнике представляет собой нагрузку для тела, которая сопровождается отложением токсических веществ. То же самое можно сказать и о продуктах, которые консервируются в большинстве европейских стран — больше всего в Голландии и Бельгии. Здоровую альтернативу консервированию представляют собой традиционные методы: высушивание, вяление, маринование в масле, соление и уваривание.

Приготовление детского питания с любовью

Для китайцев еда является ценным и вкусным лекарством. К профилактике болезней в Китае относятся иначе,

чем у нас, и она напоминает нечто подобное массовому спорту. И самым важным способом укрепить жизненную силу и радость жизни является питание. Но для оздоровительного действия блюд решающим фактором является не только ци компонентов еды, но к тому же ещё и ци повара или поварихи. «Сколько ци содержит еда, зависит от ци повара», говорят китайцы и не допускают, чтобы больной человек сам готовил для себя еду, потому что в таком случае эта еда не будет содержать ци. Эта установка вовсе не так удивительна, если вспомнить, что и у нас на Западе «любовь», с которой готовилось блюдо, играет важную роль. Мы, наверное, знаем об энергетической связи не так много, как китайцы, но что любовь приходит через желудок и что приготовленная с любовью трапеза имеет особенно изысканный вкус, мы тоже знаем.

Разумеется, проще смешать банан с творогом или стаканчик детского питания покрутить в микроволновке. Но разве это не доставляет радости и разве требует большой затраты, если мы приготовим с любовью немного злаков и овощей, осознавая, что эта еда действительно приносит ребёнку пользу и способствует его развитию? Некоторые родители выражают свою любовь тем, что дают ребёнку то, что он хочет больше всего. Если же он уже привык к сладкому вкусу банана и однородной консистенции молочных продуктов, наверное, мать столкнётся с тем, что ребёнок предпочитает каше банан с творогом.

Если бы младенца спросили, что он больше любит, он бы ответил: «Это должны знать вы!». У младенцев ещё нет чутья, что им полезно и что нет* Это чутьё развивается позже и особенно благодаря тому, что ребёнок знакомится с богатой ци и очень полезной едой. Дети, вкус которых испорчен чрезмерной сладостью сахара или фруктовых соков, не могут в полной мере оценить

неясный сладкий вкус моркови и злаков. Поэтому важно, чтобы родители были осмотрительны по отношению к здоровому пищевому поведению ребёнка и постоянно его контролировали. Поэтому лучше всего, чтобы они сами служили для ребёнка хорошим примером.

В чём малыш совсем не нуждается

В наши дни человека захлёстывают постоянно меняющиеся впечатления и быстро движущиеся объекты. С энергетической точки зрения, это приводит к истощению соков организма, сопровождающемуся внутренним беспокойством. Малыш должен быть защищён от этого. Например, детская коляска с её складной крышей служит, естественно, защитой от дождя. Но, помимо того> крыша нужна и для того, чтобы защитить ребёнка от излишних зрительных раздражителей. Окошко на детской коляске и пластиковая крыша абсурдны, так как в городе ребёнок и без того подвергается слишком большому количеству впечатлений и шума. Кроме того, детская коляска изначально задумана так, чтобы у ребёнка перед глазами всё время были его родители. Зрительный контакт даёт ему уверенность и защищённость.

Пока ребёнок мал, ему можно повязывать косыночку, чтобы хоть как-то помочь ему выстоять под ударами множества раздражителей. Кроме того, накинутый на голову шёлковый платок или шапочка помогают защитить высокочувствительный организм от изматывающих колебаний среды.

Многообразие питания может вызывать у ребёнка на телесном уровне избыточное воздействие раздражителей. Избыточное воздействие раздражителей называется рассеиванием. Это противоположность концентрированное™. Оно вредит центру ребёнка, его внутренней стабильности, элементу земля с его органами желудком и селезёнкой.

Следовательно, детское питание по системе пяти элементов отличается своей простотой. Немного энергетически полноценных злаков и овощей достаточно, чтобы дать ребёнку всё, не наскучив ему этим, и чтобы он не испытывал недостатка ни в чем. Если речь идёт о отребностях ребёнка, родители не должны допускать, чтобы ребенок превратился в «ротик», избалованный постоянно растущими удовольствиями, но не забывать, что сладкий вкус в форме злаков и овощей как раз полезен ребёнку.

Если ребёнок получает злаки, свежие овощи и фрукты, то от всего другого можно отказаться. Малыш не нуждается ни в *мясе*, ни в *яйцах*, так как избыток белка ускоряет процесс развития ребёнка неестественным образом. Кроме того, энергия ян из мяса слишком сильна для ребёнка, чтобы он мог развиваться постепенно. Мясо слишком ускоряет этот процесс. Ян в ребёнке слишком мощная сила, которой нужно осторожно управлять. Если ян пробудится слишком рано — из-за мяса или излишка внешних раздражителей, — возникнет внутреннее беспокойство: младенец будет слишком мало спать и станет гиперактивен.

От *фруктовых соков* тоже можно отказаться. Младенцы быстро привыкают к ним и потом больше не довольствуются простым несладким чаем или водой, которых достаточно для утоления жажды. Кроме того, фруктовый сок даёт насыщение, и ребёнок уже не станет есть приготовленное с любовью овощное пюре. Соков или других напитков, которые содержат *сахар*, безусловно, необходимо избегать. Сахар ослабляет ци ребёнка, и он быстро приобретёт нездоровую привычку к сладкому. Из-за сахара естественное восприятие ребёнком вкуса будет полностью испорчено. Поэтому не нужно стремиться к сахару в детском питании. Вследствие про-

мышленной обработки сырой сахар так рафинируют, что все посторонние вещества удаляются как отходы. Но как раз эти посторонние вещества содержат все витамины и минералы, которые делают сахар-сырец таким ценным. Если есть белый сахар, то организм должен извлекать минералы и витамины из собственных резервов, чтобы его переварить. Так потребление белого сахара приводит к недостатку минералов и витаминов, что приводит в раннем возникновении кариеса. Страсть к сахару у детей выражается в первую очередь к беспокойству, а позднее к слабости концентрации и сниженной выносливости.

В первый год жизни ребёнок не нуждается в приправах и соли. Соль нагружает почки и приводит к зако-стенелостям в организме. Если дать младенцу обычной минеральной воды, то он уже через короткое время отреагирует температурой и отёками. Есть лишь немногие сорта исключительно ненасыщенной минералами столовой воды, которую можно было бы предложить для младенцев.

МАЛЕНЬКИЙ РЕБЁНОК

Почему родители так привязаны к своему домаш-нему очагу в первые три года жизни их ребёнка? Почему маленькие дети так чутко реагируют, когда нарушаются их привычки или их ритм?



Ребёнку в его первые три года жизни необходимо раскрыть свой элемент земля, правильно определиться на Земле и в буквальном смысле укорениться. Когда ребёнок в первый раз произносит «я», это является знаменательным моментом, который показывает, что он начинает осознавать себя как личность и узнавать сидящего напротив как «ты», как отдельного от себя самого. До сих пор ребёнок был не в состоянии узнавать себя как самостоятельное существо с собственным центром, его элемент земля был ещё незрелым. Он был полностью зависим от тесных отношений с родителями, от его близкого окружения и от надёжности таких постоянно повторяющихся «ритуалов», как кормление, и от пребывания в любви. Этот период оставляет родителям, и особенно матери, немного пространства для собственного раскрытия. С ограничением личной свободы родителям, наверное, легче справляться, когда они не забывают о необходимых для ребёнка жизненных обстоятельствах и начинают осознавать связь с ним. Постоянное окружение заботой, безусловная любовь и ритмичное течение в быту дают ребёнку защиту, безопасность и

опыт, что среда, в которой он родился, принципиально преисполнена любви. Другими словами, от родителей он требует стабильности элемента земля, которую он ещё должен сам приобрести. Позитивные впечатления первых лет жизни дают ребёнку изначальное доверие и возможность проявить свой внутренний потенциал в зрелой, сильной личности, так как он с любопытством и открытостью разведывает и узнаёт своё окружение.

Регулярность сна и кормления ребёнка создают в конечном итоге также и пространство для родителей. Как приятно матери знать, что ребёнок всегда в одно и то же время спит, в установленное время ест и каждый вечер засыпает в кровати под песенку. Регулярность у ребёнка наступает, разумеется, лишь в том случае, если родители принимают ритм за основу в своих жизненных привычках. Частые путешествия, переезды или хаотичные жизненные обстоятельства в быту создают для ребёнка трудности в развитии внутренней стабильности и в наступлении спокойствия, чтобы найти столь важный для его здорового развития достаточный сон.

При всей любви и заботе, в которых нуждается маленький ребёнок, разумеется, точно так же важно дать ему достаточно собственного пространства. Как молодое деревце, которому требуется достаточно места, чтобы расти вверх и распустить свою крону, маленький ребёнок раскрывает потенциал элемента дерево через игру, шум и собственные творческие силы. Что касается развития ребёнка, элемент дерево поддерживает рост, развитие и силу осуществления. Если слишком живая энергия элемента дерево будет чрезмерно стеснена в ребёнке, то это приведёт к застою в области органов элемента дерево — печени и желчного пузыря. Через неконтролируемые вспышки гнева организм пытается ликвидировать застой энергии. В основе же лежит

одно — невозможность для ребёнка жить своим потенциалом осуществления и своим воплощением, так как для этого у него нет пространства.

Властная любовь, преувеличенная забота или несправедливое обращение представляют собой также ограничения, которые, со своей стороны, блокируют органы металла — лёгкие и толстый кишечник. Астма, кожная сыпь и запор у маленьких детей являются такими заболеваниями, которые связаны с этими органами и с подчинёнными элементу металл психическими состояниями печали или эмоциональной зажатости из-за «слишком большой любви».

Искусство воспитания детей состоит в конечном итоге в том, чтобы найти правильную меру. С одной стороны, нужно настойчиво, но с большим пониманием устанавливать границы, чтобы у ребёнка были ориентиры, к тому же не в последнюю очередь необходимо, чтобы родители сохраняли собственное личное свободное пространство. С другой стороны, ребёнку тоже требуется пространство, чтобы раскрыться, чтобы учиться и накапливать опыт. Печален тот факт, что сегодня больше трети всех взрослых клиентов, которые приходят на консультации по питанию, страдают так называемым застоем ци печени, что означает энергетический затор в меридиане печени, объясняющийся эмоциональными расстройствами в раннем детском возрасте из-за чрезмерного подавления ребёнка. Ощущение кома в горле и внутреннее напряжение, которые сопровождают эти состояния, — знак того, что человек не научился вести образ жизни, соответствующий его способности к осуществлению, и в конфликтных ситуациях реагирует нездоровой формой сдерживания энергии печени, которая приравнивается к здоровому агрессивному потенциалу. Угнетённая ярость или неконтролируемая вспышка гнева одинаково являются

признаками скопления ци печени. Многие заболевания сопровождаются застоем энергии: скопления ткани в форме рака, миомы, кисты и опухолей, кроме того, некоторые формы повышенного кровяного давления и кровоизлияние в мозг—мы называем лишь некоторые из таких недугов.

Во время своего последнего приезда на Запад один молодой тибетский лама (духовный учитель) в ответ на вопрос о его впечатлении от нашего общества сказал: «Чем дальше в стране прогрессирует техническое развитие, тем больше времени должны тратить люди, чтобы организовать свою жизнь и обслуживать все инструменты, которые они используют, и постоянно следить за ними». Другими словами, наша жизнь уж слишком сильно стеснена внешними условиями. Это давление у многих людей приводит к внутреннему напряжению и недостатку времени. Чтобы в изнуряющем внешнем мире создать пространство для ребёнка, родителям необходимо внутреннее пространство покоя и удовлетворения и вдобавок понимание, что здоровое развитие ребёнка важнее, чем превосходное функционирование, порядок и чистота.

Детская кухня - как маленький ребёнок познаёт питание

Теперь наступило прекрасное время, когда младенец превращается в ребёнка. На своём высоком стульчике он может двигаться на уровне глаз родителей и участвует в трапезе. Он наблюдает за родителями или за старшим братом или сестрой и пытается копировать, как они едят. Учиться есть за столом получается только путём имитации. Родители, которые являются хорошим примером для своего ребёнка, заботятся о том, чтобы ребёнок перенял хорошее поведение за едой и ел с радостью и

аппетитом. Естественно, знакомство с ложечкой удаётся не с ходу. Со стороны родителей необходимы терпение и снисхождение, чтобы первый эксперимент с едой за столом стал для ребёнка приятным переживанием. Ребёнок утверждает в своей самостоятельности, если каждый раз, как он запачкается, у него не отбирают ложечку, чтобы самим его покормить.

Благодаря поддержке взрослых он приобретает уверенность в своих способностях, которые со временем становятся всё лучше. Также очень быстро у ребёнка возникает интерес к приготовлению пищи, и он внимательно наблюдает, как каша остывает и как её кладут на тарелочку. Уже крошечные малыши любят обращаться с настоящими кастрюлями и ложками, перед-ко пренебрегая дорогими развивающими игрушками. Кухня всё больше и больше будет становиться захватывающим местом экспериментов, и ребёнок с самого начала приучается, что приготовление еды является прекрасной, важной работой. Когда он становится немного взрослее, то с вниманием следит, что происходит в кастрюле. И скоро он уже может помогать размешивать соус в салате или охлаждать слишком горячую бутылочку водой.

Дети познают питание со всем пониманием. Они хотят дотрагиваться, щупать, нюхать и пробовать. Играя, годовалый ребёнок уже осваивает обхождение с различными продуктами питания и испытывает большое удовольствие от совместного творческого приготовления блюд. И он нуждается в доверии матери, которая даёт ему что-нибудь самостоятельно сделать. Он требует похвалы за его творчество — несмотря на последствия. Естественно, родители должны знать об опасностях и подстраховывать ребёнка, когда он стоит на стуле вблизи от горячей плиты или управляет кухонным оборудованием. Удивительно быстро дети ста-

новятся настоящими маленькими мастерами на кухне, которые искусно экспериментируют, едят с радостью и от всего, что связано с кухней и едой, испытывают удовольствие. Совсем скоро они познают, сколько радости доставляет готовить хорошую еду из свежих продуктов, сыпать крупу сквозь пальцы, молоть муку мельницей и как весело, когда из фруктов и орехов получаются вкусные сласти. Уже в этом раннем возрасте закладывается фундамент здоровых привычек в еде. Ребёнок, который научился дома с радостью готовить, позднее ясно ощущает разницу между приготовленной с любовью едой и безвкусными готовыми блюдами. Также позднее ему не придётся прибегать — из-за недостатка знаний в кулинарии — к фастфуду и консервам.

Дети должны становиться сильными

Так же как и у младенца, задача маленького ребёнка состоит в том, чтобы укрепить центральный обогреватель, так как он находится всё ещё в стадии становления и является самым слабым звеном в цепи. Для здорового роста ребёнка питание, поглощение питательных веществ и восстановление ци, как и прежде, играют главную роль» Самые незначительные погрешности в питании ребёнка могут привести к серьёзным осложнениям. Если ребёнок съел или выпил слишком много холодного, это легко может привести к охлаждению, к насморку, кашлю или поносу. Как уже пояснялось, холодное питание ослабляет селезёнку и вместе с тем внутреннюю защиту. Задача селезёнки—разделять «чистое», что значит, пригодное для использования, и «мутное», непригодное, питание. Чистое направляется в виде чистого ци в круговорот энергии, мутное выводится из организма в виде кала и мочи. При слабости селезёнки чистое и мутное разделяются недостаточно чётко,

и мутное накапливается в форме так называемой слизи. С помощью направленной вверх энергии ян слизь попадает в верхний обогреватель, где она вызывает насморк, хроническую простуду, воспаление среднего уха и т. д. К образованию слизи приводят в первую очередь молочные продукты — питьевое молоко, йогурт, сыр и т.д. — особенно тогда, когда их сочетают с охлаждающими фруктами, например бананами. Типичная еда ребёнка: творог или йогурт с бананом — худшее, что можно предложить ребёнку в качестве питания. Высказывание одного из наших учителей: «Банан делает тупым», — хотя и несколько резкое, в двух словах описывает, как бананы действуют на духовное развитие ребёнка. Сочетание охлаждающего действия бананов и слизееобразующего действия творога очень быстро приводят к слабости ци селезёнки, сопровождающейся скоплением слизи. Из-за этого верхний обогреватель и вместе с ним мозг будут недостаточно обеспечены энергией. Кроме того, скопление влажной слизи делает ребёнка вялым, так как оно мешает тому, чтобы ци циркулировала в организме в достаточном количестве. Эта вялость также всегда выражается в духовной апатии и недостатке жизнерадостности. Вследствие этого в духовном плане ребёнок будет менее живым, бодрым и восприимчивым. У взрослых недостаток ци селезёнки выражается в слабости концентрации.

Мутные компоненты питания, которые при слабости селезёнки не выводятся наружу, накапливаются в пищеварительном тракте и формируют слизь, что в сочетании с теплом тела в конце концов приводит к так называемому «влажному жару», или «поднимающемуся горячему пару». Эти явления выражаются у ребёнка как гнойное воспаление среднего уха, повышенная температура, кишечные колики, кожная сыпь, хронический насморк, бронхит, кашель или выделения из глаз. В наши

дни все эти заболевания являются «побочными эффектами» детского питания, рекомендованного западными специалистами по питанию. В Китае почти не питаются молочными продуктами, и матери в Китае знают, что сырое питание и плоды растений охлаждают организм. В итоге, китайские детские врачи знакомы, например, с воспалением среднего уха только по учебникам.

Впрочем, то же относится и к декальцинации костей, остеопорозу, который в западных индустриальных странах, особенно у женщин после климактерического периода, увеличивается в пугающих размерах — несмотря на то что большинство женщин по совету врачей и учёных по питанию употребляют большие количества молочных продуктов для мнимой профилактики этой болезни. В Китае, где люди годами почти совсем не употребляют молочных продуктов, во врачебной практике остеопороз является редчайшим симптомом. Однако западные исследователи тоже выявили, что молочные продукты, хоть и содержат очень много кальция, необходимого для восстановления кости, как раз и препятствуют отложению кальция в костях.

Другими продуктами питания, которые служат причиной вышеуказанных осложнений из-за охлаждающего действия на селезёнку и которые дают маленьким детям часто и в огромных количествах, являются: сахар, сласти (с сахаром), мороженое, все употребляемые прямо из холодильника напитки, фруктовые соки и все южные фрукты, например киви, мандарины, манго и апельсины.

Дети должны становиться сильными. Вследствие загрязнения окружающей среды, изнурительного образа жизни, утомительной школьной обстановки и трудных семейных отношений, в нашем обществе дети нуждаются в телесном и духовном отношении в хорошей

защите, что называется, в сильной конституции, чтобы быть готовыми к неприятностям нашего времени. То, что испорчено у ребёнка в первые годы жизни, не исправить, так как в это время закладывается основа для силы организма ребёнка и для крепости его личности. Печально, но верно, что в нашем обществе именно питанию слабых — стариков и детей — уделяется так мало времени и заботы; их буквально закармливают индустриально приготовленной готовой пищей, консервами, глубоко замороженной и разогретой в микро-волновке едой.

Питание маленьких детей

После отнятия от груди и стадии пюре — примерно с четырнадцатого месяца — приходит время подавать блюда для ребёнка аппетитно и интересно, причём не обязательно, чтобы они были сложными: ведь задача питания маленького ребёнка — простота. И всё-таки малютка радуется пёстрому разнообразию блюд. На высоком стуле за столом теперь он всё больше хочет есть то же самое, что едят его родители, и так же, как это делают они, из такой же тарелки и соответствующей ложкой. Для родителей это означает уменьшение расходов, так как вскоре для ребёнка больше не нужно будет готовить нечто особенное — естественно, при условии, что родители питаются сбалансированно и полноценно и отказываются от острых приправ в своих блюдах. Вместо приготовления пюре, теперь достаточно размять пищу вилкой. Как есть, ребёнок учился путём подражания родителям. Они показали ему, что пищу нужно тщательно измельчать зубами, прежде чем её глотать. Теперь он должен ещё научиться тому, что существует постоянный ритм.

Приём пищи должен происходить всегда в одно и то же время. В промежутке есть паузы, когда ничего не едят, так как надо переваривать пищу. По-прежнему важно, чтобы ребёнок достаточно спал. Ведь зачастую у детей происходят пищевые расстройства и потеря аппетита только потому, что они просто слишком устали для еды.

Кроме того, важно, чтобы взрослые за едой не обсуждали проблемы. Маленькие дети реагируют на разлады очень чутко. Чтобы есть с радостью, за столом требуется весёлое, не обременённое заботами настроение.

Сладкий вкус по-прежнему играет большую роль. Натуральный вкус хорошо приготовленных овощей или злаков, компотов или в меру используемых сладких продуктов, как ячменный солод, кленовый сироп или тростниковый сахар, способствует тому, чтобы маленькие дети не стали большими сладёнами. Оба моих ребёнка, которые привыкли к приятному вкусу натуральной пищи, воспринимают сахаристые сласти как слишком сладкие.

По сравнению с овощами, фруктами и злаками молочные продукты играют второстепенную роль. Каша содержит обильное количество пригодного для усвоения железа. Добавочное блюдо из молочных продуктов будет задерживать используемое железо в кишечнике. Орехи и семечки тоже являются важными поставщиками железа и очень любимы детьми.

В том, чтобы маленькие дети ели мясо, как правило, нет необходимости. Оно слишком трудно переваривается и его энергия ян является слишком сильной для подрастающего ребёнка. Детям более старшего возраста, которые более слабы, имеют бледный цвет лица и склонны к переохлаждениям, можно время от времени

давать небольшое количество самостоятельно приготовленного бульона из говядины, чтобы восстановить ци. Иногда можно давать свежую приготовленную на пару рыбу. Она легко усваивается и поставяет столь важные йод и белок. Из тофу (доу фу) также получаются вкусные блюда, и он содержит полноценный растительный белок.

В детские блюда не следует добавлять приправы. Снова и снова родители рассказывают мне, что их маленькие дети охотно едят пикантное: перец, чили, чеснок, карри, сырой лук, кетчуп, майонез и колбасу или сосиски дают уже самым маленьким. Для маленьких детей всё это является слишком острым и, соответственно, очень солёным. Они, естественно, привыкают к этому, если часто едят вместе со взрослыми острое, пока наконец их чувство вкуса не собьётся и приятный и натуральный вкус не станет в таком случае восприниматься как пресный. Такие крайне солёные или острые блюда, как сосиски, вносят дисбаланс в организм и требуют компенсации, что выражается в жажде сладкого. Сосиски с кетчупом пользуется у многих детей популярностью как любимое блюдо; однако у собственных детей я всё же отмечаю, что они ничего этого не хотят, так как для них оно слишком солёное, слишком острое и слишком кислое.

Простые напитки для детей — тёплая кипячёная вода и несладкий чай. От детских фруктовых соков можно отказаться. Они слишком сладкие и усиливают желание сладкого. Они не утоляют жажду, но насыщают, так как в них слишком велика концентрация разнообразных фруктов. Их нельзя пить незадолго до еды и во время неё, так как это замедляет пищеварение и ослабляет аппетит.

Все чайные травы имеют специфическое действие, и их следует применять лишь со знанием этого действия

и с определённой целью. Поэтому, как правило, к напиткам нужно подходить избирательно, предпочитая те, которые имеют нейтральное, компенсирующее действие. Иногда можно давать кукурузный чай. Если кипятить его двадцать минут вместе с небольшим количеством корня солодки, то он действует нейтрально и укрепляет селезёнку. В слишком больших количествах кукурузный чай может сушить лёгкие. Фенхелевый чай можно давать без ограничений. Его согревающее действие оказывает хорошее влияние на органы пищеварения. Можно заварить как чай шиповник. Этот чай действует слегка освежающе, восстанавливает соки, разгружает печень и имеет приятный вкус. Иногда можно давать несладкий сок, например разбавленный водой морковный. Давать ребёнку сок лишь время от времени нужно, чтобы это не вошло в привычку,

Следующая чайная смесь защищает от начинающейся простуды и насморка: 0,5 ст. л. корня солодки и один ломтик имбиря на пол-литра воды варить двадцать минут.

Молоко — это не напиток, а продукт питания. Оно заменяет кормление, поскольку очень сытное. Поэтому — осторожно! Ребёнок может быстро приобрести привычку выпивать чашку или бутылочку молока, вместо того чтобы немного потрудиться над овощным блюдом. По уже упомянутым причинам на втором году жизни ребёнка молоко в его рационе следует всё больше и больше ограничивать.

Завтрак

Примерно с четырнадцатого месяца достаточно, если ребёнок ест в основном три раза в день. Утренняя тёплая молочная каша для младенца будет постепенно изменяться: количество молока будет уменьшаться, а крупу

больше не надо измельчать. Хорошо проваренное пшено, полноценный рис, особенно круглозерный сладкий рис (моти), сваренные мелкие овсяные, пшённые хлопья или хлопья спельты вместе с тушёными фруктами в соответствующее время года хороши для вкусного завтрака, который помогает не только ребёнку, но и его родителям хорошо начать новый день. Когда ребёнок становится ещё старше на пару месяцев, можно замачивать на ночь грубо помолотые зёрна пшеницы, спельты, ячменя или овса. Утром вскипятить их и оставить набухать на несколько минут. С этим очень вкусно соче таются сухофрукты и орехи, которые вместе с крупой нужно замочить на ночь. Простой завтрак из крупы для всей семьи может выглядеть следующим образом:

- 3 Немного масла положить в кастрюлю и подогреть,
- 3 добавить сваренное до мягкости пшено, 3 затем добавить молотый кунжут (он содержит значительно больше кальция, чем молочные продукты), изюм, сладкие яблоки или абрикосы и тушить несколько минут на слабом огне.

Маленькие дети любят этот тёплый завтрак и гордятся тем, что едят то же самое, что и взрослые. Мои дети ежедневно об этом просят, и если иногда тёплого завтрака нет, им чего-то недостаёт. После каши можно съесть любой бутерброд с маслом и с чем-нибудь нежным, не слишком сладким, что намазывают на хлеб (см. рецепт в разделе рецептов). Джем с сахаром или мёд слишком сладкие. Они оказывают действие на чувствительную зубную эмаль ребёнка. Хороши также кунжутный и миндальный мусс, поскольку имеют консистенцию сметаны и содержат очень много кальция. Иногда разнообразить стол может не слишком солёный свежий сыр.

Приготовленная каша усиливает пищеварение, согревает желудок и долгое время сохраняет сытость. Даже хлеб с отрубями насыщает лишь на короткий срок и труднее усваивается, чем сваренные злаки, так что вскоре опять возникает голод. Вопреки распространившейся на Западе за последние несколько лет теории о том, что по утрам лучше всего есть лишь сырые фрукты, так как пищеварение по утрам слабее всего, тысячелетняя китайская медицина знает, что пищеварение между семью и одиннадцатью часами утра работает сильнее всего, так как именно в это время желудок и селезёнка находятся на энергетическом пике. К самому полудню телесная энергия уже достигает максимума, и до этого времени детский организм находится в самой высокой фазе активности и движения. После длинной ночной фазы инь ребёнку необходим энергетический завтрак, чтобы войти в новый день с хорошим настроением.

Обед

Когда малютка в возрасте примерно четырнадцати месяцев начинает есть вместе с родителями, можно отделить для него часть общего блюда для всей семьи, прежде чем добавить приправы. Таким образом, становится излишним готовить отдельную пищу для ребёнка.

Точно так же, как в питании по системе пяти элементов для взрослых, ребёнок получает всё, что ему необходимо, если в своих покупках вы ориентируетесь на свежие, соответствующие времени года продукты. Поход по магазинам натурального питания или на рынок показывает, какой сезон уже подошёл, и часто выбор свежих овощей и салатов так велик, что даже трудно остановиться на чём-то свой выбор. В каждое время года есть много возможностей вкусно сочетать и готовить корнеплодные овощи, листовые овощи, сорта капусты

или бобовые. Зелёные овощи, особенно листовые, такие как шпинат, мангольд или брокколи, должны попадать на стол регулярно, так как они содержат большое количество минералов.

Для маленького ребёнка лучше всего, если просто тушить овощи в собственном соку и с небольшим количеством сливочного масла, высококачественного растительного масла, кунжута. Немножко свежих сливок или свежего сыра делают блюда более утончёнными. Основу обеда составляет крупа, сваренная на воде без соли или других приправ. Для совсем маленьких лучше всего подходит сваренное до нежной консистенции пшено, полноценный рис, кукуруза, варёные хлопья из спельты или перемолотый и долго варившийся ячмень. *Простой обед для маленьких детей* выглядит следующим образом (дальнейшие рецепты см. в разделе рецептов):

З Морковь, зелёные бобы, цветную капусту или

свежий горох тушить до мягкости, З добавить каплю масла и молотый кунжут, М перемешать с этим хорошо проваренный рис, В добавить немного воды и размять вилкой или

сделать пюре толкушкой,

Д добавить чуть-чуть свежих сливок или свежий сыр.

Часто у нас просят совета матери, у которых дети не хотят есть овощи. Естественно, мы снова и снова слышим о том, что дети щепетильны в еде и не хотят того или иного. Но для начала нужно проверить, что они едят кроме постоянной еды. Если, например, в первой половине дня или за едой ребёнок пьёт молоко или какао, то он просто не будет достаточно голоден, чтобы у него появился аппетит на овощи. Кроме того, родители должны быть примером для ребёнка. Если они сами

не едят овощей, ребёнок тоже не будет этого делать. Наше отношение к блюду во многом зависит от приготовления. Еда должна выглядеть красиво; например, цветовые акценты вызывают у детей любопытство и аппетит. Наверняка именно в этом кроется причина, почему кетчуп, который по сути дела для многих детей слишком остр и содержит слишком много сахара, так сильно ими любим.

Приложив нехмного фантазии, можно удивлять и вызывать у детей любопытство: попробуйте-ка добавлять тушёные овощи в блинное тесто и жарьте в небольшом количестве масла. Дети это любят! Или слегка полейте цветную капусту белым соусом и украсьте чёрным кунжутом. Можно попробовать и многое другое. Также очень вкусны супы с несколькими сортами овощей, так как они имеют натуральный сладкий вкус. Прекрасно разнообразят стол макароны с красным морковно-томатным соусом, который умеренно посыпают мягким натёртым сыром. И ещё один совет: дети не должны приступать к еде уставшими. Иначе для них будет слишком утомительным сидеть на стульчике и черпать еду ложкой. Если всё же ребёнок устал, то для совсем маленького можно превратить еду в пюре и налить её в бутылочку.

Ужин

Перед тем как идти спать, детям необходимо ещё раз поесть, чтобы они были сыты, но при этом еда должна легко усваиваться. Для этого идеальны каши из пшена, гречихи, спельты или пшеницы. С небольшим количеством кленового сиропа, ячменного солода, тростникового сахара и корицы каша становится привлекательной на вид и очень вкусной. Другой вариант дополнения

к каше — самостоятельно приготовленный фруктовый сок, или свежий несладкий фруктовый сок из магазина натурального питания. Если же порой у вас нет времени, то желанным сюрпризом явится тарелка с различными маленькими бутербродами. В качестве того, что кладут на бутерброд, годится свежий сыр, ореховый мусс и самостоятельно приготовленная намазка на бутерброд, например из тофу (см. раздел рецептов). Свежих фруктов вечером нужно избегать: поскольку вечером пищеварение и так уже слабое, это может привести к брожению в кишечнике.

Полдники

Нуждается ли ребёнок в чём-нибудь между тремя основными кормлениями, зависит от конституции, аппетита и веса ребёнка. С помощью небольшого количества лакомства можно заполнить паузу во время длинной первой или второй половины дня: дети садятся за стол и съедают или выпивают какую-нибудь мелочь, не отбивая аппетит к обеду или ужину. Эти паузы являются для детей моментом сосредоточения и отдыха, чтобы затем они вновь стали бодрыми и активными. Что предложить ребёнку на полдник, зависит от времени года. Если ребёнок резвился зимой в снегу, он нуждается в чём-нибудь тёплом — к примеру хорошо дать *горячее какао с имбирём и мёдом*-, это идеальный напиток для предупреждения простуды, так как он укрепляет центральный обогреватель, активизирует защиту и согревает весь организм. Если к тому же какао готовить в последовательности цикла питания, то оно в высшей степени полезно:

З/О 0,25 л молока и 0,25 л воды довести до кипения, О перемешать 1 ст. л. несладкого какао и

3 1 ст. л. мёда;

М добавить 1-2 ломтика свежего имбиря и при помешивании варить 10 минут. Перед подачей ломтики имбиря вынуть.

Сухофрукты и орехи годятся в любое время года в качестве маленького полдника. Грецкий орех особенно хорош для зимы, так как он укрепляет энергию ян почек и тем самым защищает от внешнего холода. Зимой можно поджарить на сухой сковородке грецкие орехи, семечки подсолнечника или орешки кешью. Благодаря этому они становятся очень вкусны и содержат больше энергии тепла.

Напротив, летом мисочка йогурта или жирного молока с парой ягод или с кусочками плодов освежает разгорячённого на солнце ребёнка.

Какие сорта злаков полезны для каждого ребёнка индивидуально

Каждый ребёнок уже после своего рождения имеет собственную историю. В ходе первых месяцев он постепенно показывает свою истинную натуру, присущую ему конституцию, и в нём всё больше и больше проявляется маленькая личность со своими сильными и слабыми сторонами. Благодаря связи с ребёнком и через его питание родители могут помочь ему раскрыть его потенциал и компенсировать его слабости. Знания о сочетаниях пяти элементов и их согласованности могут помочь понять телесное и психическое самочувствие ребёнка, укрепить его или исправить.

Как уже объяснялось в главе «Питание во время беременности», отдельные сорта злаков оказывают различное действие на организм и на душевное состояние.

Точно так же и в детском питании: прицельное введение злаков в рацион даёт возможность гармонизировать телесные и психические состояния дисбаланса.

Пшено, сладкий рис, амарант, кукуруза и ячмень Пшено, сладкий рис, круглозерный рис, кукуруза и амарант прежде всего укрепляют центральный обогреватель и таким образом — внутреннюю стабильность. Они помогают ребёнку развивать чувство собственного достоинства и эмоциональную уравновешенность.

Замоченные в сухом виде и затем хорошо проваренные пшено, сладкий рис, амарант и овёс (хлопья) годятся для детей, у которых есть признаки недостатка ци селезёнки: слабая соединительная ткань, малоразвитая или вялая мускулатура, растянутые связки, бледный цвет лица, открытый рот, холодные руки и ноги, склонность к поносу или кашицеобразному стулу с неперевааренными пищевыми остатками, склонность к простудным заболеваниям, сильная тяга к сладкому, боязливость и робость в поведении.

Пшено идеально, чтобы вернуть ребёнку силы после осложнений на желудок или кишечник, поноса и недостатка аппетита.

Полента (мелкая кукурузная крупа) тоже хороша, если у ребёнка слабый желудок и он реагирует на холодные напитки болью в желудке или поносом или когда он приспосабливается к полноценным злакам.

- *Рис*

Полноценный рис представлен, как длиннозерный и круглозерный. Оба сорта восстанавливают ци и соки, гармонизируют лёгкие и толстый кишечник, увлажняют и регенерируют кожу и укрепляют пищеварение. Разница состоит в том, что круглозерный в большей степени

укрепляет ци селезёнки. В отличие от него у длиннозер-ного риса сильнее действие, восстанавливающее соки, чем действие, восстанавливающее ци.

Длиннозерный рис пригоден для детей, которые проявляют следующие состояния и поведение. Ребёнку скорее слишком тепло, чем холодно. По ночам он с удовольствием сбрасывает с себя одеяло. Он склонен к беспокойству и может волноваться по пустякам. Из-за ревности или беспокойства он может взвинчивать себя до состояния ярости, так что у него краснеет голова. Резко проявляется упрямство. Зачастую он реагирует на границы, которые установлены родителями, припадками бешенства. У него есть склонность к запорам, нейродермиту; кожа бывает сухой, экзематозной, с покраснением и шелушением на скулах.

Охлаждающее, увлажняющее действие длиннозер-ного риса имеет у такого ребёнка следующее действие: печень, а с ней и эмоциональная вспыльчивость успокаиваются; кожа питается и регенерирует; толстый кишечник охлаждается и благодаря этому проходят запоры; устраняется чрезмерная жажда.

Рис обладает более сильным действием, если варить его целым зерном. В качестве альтернативы его можно перемолоть, приготовив кашу или сварив суп, или при случае ребёнку можно дать рисовые вафли из магазина натурального питания. Вместе с освежающими, приготовленными овощами длиннозерный рис хорош также, чтобы компенсировать жар в самый разгар лета. Ребёнку с описанными выше признаками не нужно давать овсяные хлопья, так как овёс приводит в движение всю энергию тела и возбуждает беспокойство и раздражительность. Для такого ребёнка подходят спельта и пшеница, так как они действуют на печень освежающе и охлаждающе и благодаря этому снижают

жар организма. Однако им не хватает специфического действия на кожу и пищеварение.

Круглозерный рис особенно подходит детям, у которых вышеперечисленные признаки сочетаются с симптомами недостатка ци селезёнки, такими как кашицеобразный стул, чувствительность к холоду и пристрастие к сладкому. Кроме того, он помогает тучным детям, изгоняя лишнюю влагу и активизируя сжигание жира. *Рисовый отвар* дают при желудочно-кишечных инфекциях, так как он лечит пищеварительный тракт.

Пшеница и спельта

Пшеница и спельта, так же как и рис, оказывают увлажняющее и охлаждающее действие, особенно на печень, желчный пузырь и сердце. Они успокаивают дух и тем самым противостоят психическому беспокойству и взвинченности. В противоположность спельте пшеница охлаждает сильнее, и её успокаивающее действие на сердце более длительно. Поэтому оба сорта злаков тоже подходят для описанного выше типа детей. Однако особенно эффективно они действуют на детей, склонных к нервозности и расстройствам сна, которые не могут нормально отключаться вечером и целый день носят как угорелые. Для обоих злаков существует множество способов их приготовления. Целые зёрна замачивают на ночь, а затем долго варят до полной мягкости. Или же их доводят до кипения в перемолотом виде, а затем оставляют набухать. Таким же образом можно приготовить хлопья пшеницы, спельты или мелкую крупу.

Хороший сон обеспечивается вечерним пшеничным чаем: 2 ст. л. грубо помолотой пшеницы варить в половине литра воды тридцать минут и отцедить. Пшеницу потом можно использовать для другого блюда. Чай дают вечером, иногда подслащая мёдом. Такой чай помогает

детям, у которых повышена температура и вследствие этого они беспокойны. Традиционное немецкое вечернее блюдо для детей — манная каша. Раньше, видимо, знали о расслабляющем действии пшеницы, так же как о том, что эмоциональным, вспыльчивым и с трудом засыпающим детям не нужно давать овёс.

* Овёс

Овёс восстанавливает ци селезёнки. Он оказывает очень сильное оживляющее действие на телесную и душевную энергии. Сваренный в виде хлопьев или перемолотый, он представляет собой укрепляющий завтрак для уравновешенных детей. Присущее ему возбуждающее действие проявляется у детей, у которых слаба инициатива и недостаточно бодрый дух. Дети, которые много спят и имеют более слабую конституцию, получают пользу от активизирующего тело и дух и укрепляющего действия овса.

Благодаря обжариванию перед приготовлением на сухой сковороде, так называемое янизирующее, согревающее, действие овсяных хлопьев усиливается. Приготовленные вместе с обжаренными грецкими орехами, то есть в таком виде, который в Англии называется «по-ридж», они тонизируют ян почек, что идёт на пользу легко замерзающим или боязливым и неуверенным детям.

РЕБЁНОК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В классической китайской медицине, цель кото-Р°й—как уже упоминалось—не только телесное здоровье человека, но также и психо-духовное становление человека, известно, что его начинающееся с рождения телесное и духовное развитие и в такой же степени процесс старения следуют заданному биоритму: девочки и женщины вступают в новую стадию развития каждые семь лет, а мальчики и мужчины — каждые восемь лет. Каждый, кто знает об этом семи- и, соответственно, восьмилетнем ритме, может, оглядываясь назад или в настоящем времени, замечать за собой, как каждый переход в новую жизненную фазу приносит с собой радикальные перемены во внутренних переживаниях и во внешних условиях жизни — при условии, что сохраняется гибкость, чтобы допускать и ощущать эти перемены.

Соответственно этому ритму, у девочек в семь лет и у мальчиков в восемь появляются постоянные зубы, и с этого момента дети становятся достаточно развитыми, чтобы поступить в школу. В четырнадцать и, соответственно, в шестнадцать лет у них наступает половая зрелость, а в двадцать один и, соответственно, в двадцать четыре года они становятся взрослыми. Но сегодня реальность выглядит совсем иначе. Детей отдают в школу в шесть лет. Многие девочки достигают половой зрелости-

сти уже в одиннадцать лет, а мальчики — в тринадцать. В возрасте четырнадцати или пятнадцати лет многие молодые люди уже начинают трудовую деятельность, а в восемнадцать у многих уже есть собственная квартира и машина. Размеры тела тоже приспособились к стремительности нашего времени. Раньше люди ростом 1,70 м считались высокими. Сегодня было бы легко собрать группу молодёжи ростом 1,90 м.

Возникает вопрос, успевает ли вообще «внутренний человек» за внешним ростом и ранней телесной зрелостью. Могут ли дети противопоставить чрезвычайно быстро меняющейся среде и ранней зрелости своего тела стабильное внутреннее развитие? Не чрезмерно ли перегружено большинство детей высокими требованиями, которые устанавливаются в школе, а зачастую предъявляются и родителями? И не приводит ли это к тому, что дети, которые, естественно, охотно видят себя в роли взрослых, должны прятать своего внутреннего ребёнка, чтобы правдоподобно играть свою внешнюю роль? Как трогательно и забавно ведут себя семилетние мальчики, которые напускают на себя сдержанность и принимают умный вид, как большинство мужчин, или десятилетние девочки, которые стремятся превзойти друг друга в своём простодушном подражании. Ах, как жаль необременённости, дерзости, мнимой свободы и таинства, жаль, что детей обманывают, когда им не позволено полностью переживать, наслаждаться развитием из девочки в женщину, из мальчика в мужчину и применять этот опыт в дальнейшей жизни.

Самое позднее в школе отчётливо проявляется, что ускоренное развитие и высокий рост достигаются за счёт душевного состояния. Во внешне взрослых детях живёт хрупкая детская душа, которая не справляется с высокими требованиями в быту. Как часто даже в этом западная медицина быстро подсовывает решение: психотропные

и успокаивающие средства предоставляют компенсацию, обеспечивающую безопасность, понимание и исполненное любви руководство, которые не могут дать детям измученные стрессом родители и учителя.

Недостаточная способность к концентрации, отсутствие выдержки, нарушения координации и гиперактивность препятствуют тому, чтобы дети усваивали учебный материал, умели сочетать полученные знания и учились думать логически.

Китайская медицина объясняет внутреннее беспокойство, неусидчивость и нарушения сна — квалифицируемые западными медиками и психологами как гиперактивность — недостатком ци селезёнки и недостатком инь сердца или почек. Слабая концентрация и недостаточная выдержка также являются следствием недостатка ци селезёнки, который, возможно, сопровождается недостатком ян почек.

Недостаток инь у детей редко является следствием неправильного питания: скорее он вызван избыточным действием раздражителей, эмоциональным стрессом и пребыванием в подавленном настроении. Не считая того, что все эти состояния могут быть врождёнными и частично объясняются поведением и питанием родителей, и особенно матери во время беременности, причина недостатка ци у детей, по существу, кроется в слишком охлаждающем или сахаристом питании.

Следовательно, этот недостаток нужно лечить переменой питания. Так как родители не имеют возможности оберегать своих детей в государственных школах от школьного стресса, остаётся единственная возможность сделать их сильными и способными справляться с требованиями—при помощи питания, исполненного любви понимания и заботливого руководства. Дополнительную помощь предлагают целостные терапевтические мероприятия, такие как китайское лечение травами,

гомеопатия и другие. Ещё можно упомянуть аромате-рапию с применением чистых эфирных эссенций, которые компетентные ароматерапевты рекомендуют для ароматической лампы или для купаний. Использование изысканных эфирных масел—это самые нежные и приятные процедуры, нацеленные на то, чтобы способствовать внутреннему покою и силе ребёнка.

Питание школьника

Ныне известно, что слишком высокий рост детей объясняется очень возросшим за последние годы потреблением белков и сахара. К началу XIX века в Германии на душу населения приходилось два килограмма сахара. Сегодня потребление сахара на душу населения возросло до 37 килограммов в год. Похожая ситуация наблюдается и в отношении потребления мяса и молочных продуктов, которое непомерно увеличивается в ущерб потреблению злаков, бобовых и приготовленных овощей. Если взглянуть, сколько места занимают молочные продукты и сласти в супермаркете, можно легко представить, как выглядит питание среднего гражданина и его детей. Из нормального питания были полностью вытеснены различные сорта злаков, которые ещё столетие назад были основным источником питания населения Европы. Хотя именно злаки в состоянии дать ребёнку всё, что ему необходимо для его духовного развития и телесного роста.

Примерно треть всех детей начинает напряжённую первую половину дня в школе без завтрака, и у половины детей можно медицинскими методами подтвердить дефицит железа, то есть, с нашей точки зрения,—малокровие. Дети и взрослые, которые страдают от недостатка железа, иначе говоря малокровия, ощущают эмоциональную нестабильность, загруженность, они легко уязвимы и в той или иной степени страдают слабой

памятью и неумением сосредоточиться. Малокровие же, в свою очередь, является следствием недостатка ци селезёнки. Поскольку, как уже упоминалось, селезёнка заранее готовит соки, образующие кровь, утро — это время, когда селезёнка может извлечь из питания больше всего ци и соков, чтобы предоставить их в распоряжение организма, так как желудок и селезёнка работают утром на полную мощность. Таким образом, вкусный завтрак из злаков предлагает школьнику лучшее начало дня. Внешние ци и соки, которые поставляют полноценные злаки, содержат, как известно из научных исследований по питанию, все важные минералы и способные к медленному расщеплению полисахариды, которые питают и надолго насыщают созревающий организм ребёнка. Глядя на детей из круга наших знакомых, мы снова и снова убеждаемся, что в школе они могут быть намного более внимательными, если съели тёплый завтрак. Типичное снижение успеваемости, которое неизбежно следует за булочкой из белой муки с содержащим сахар джемом, легко находит себе объяснение: Уровень сахара в крови очень быстро, в течение короткого времени поднимается, чтобы столь же быстро — ещё до того, как ребёнок придёт в школу, — опять снизиться. Следствие — усталость и недостаток концентрации. Полноценные злаки, напротив, содержат сложные углеводы, которые преобразуются в организме в течение многих часов и снабжают организм энергией. Благодаря этому концентрация и внимание ребёнка остаются стабильными. Злаки — это питание для нервов и мозга.

Питание школьников должно быть по своей сути энергетически богатым, термически сбалансированным и соответствующим времени года. Точно так же, как было указано в рекомендациях для беременных, им следует избегать всех крайностей в отношении вкуса и термического действия — очень солёного, очень острого,

очень сладкого, очень кислого, очень горького, слишком горячего и холодного. Правило таково: пища школьника должна быть очень умеренно приправленной, сбалансированной и энергетически богатой. Как всегда, всё сводится к тому, чтобы укреплять центральный обогреватель и, как мы говорим, восстанавливать ци с помощью нейтральных и тёплых овощей, злаков, бобовых, орехов и при случае мясных супов, равно как и восстанавливать соки при помощи освежающих, приготовленных овощей, фруктов и небольшого количества сырой растительной пищи.

Завтрак и перекус на перемене

Все приготовленные полноценные злаки, цельнозерновые, измельчённые или в виде хлопьев, хороши как основа для завтрака. На страницах 197-201 в главе «Маленький ребёнок» или в нашей кулинарной книге по системе пяти элементов вы можете прочитать о специальном действии отдельных сортов злаков и подобрать тот, который соответствует потребностям ребёнка. Слегка освежающие сорта злаков: длиннозерный рис, ячмень, спельту и пшеницу — предпочтительнее употреблять летом. Не говоря о том, что они восстанавливают ци, они, сверх того, особенно полезны тем, что пополняют соки и гармонизируют организм в жаркие дни. У пшена, сладкого риса, круглозерного риса, кукурузы, овса и амаранта восстанавливающее ци действие стоит на первом плане; в сочетании с поджаренными грецкими орехами, небольшим количеством натёртого имбиря и корицей они особенно хороши в холодное или сырое время года, предохраняя организм от холода и усиливая его защиту. Вместе с замоченными на ночь орехами и сухофруктами, такими как абрикосы, инжир, финики, изюм, и тушёными овощами разнообразные варианты

злаков составляют укрепляющий завтрак, который насыщает надолго. Если вы приготовили больше, чем было съедено утром, то можно просто положить завтрак из злаков в стеклянную баночку с крышкой и иногда давать ребёнку с собой. Так как первая половина дня длинная и ребёнок потребляет много энергии, важно, чтобы при этом у него была возможность перекусить на перемене. Для этого годится, кроме того, хлеб из мелко помолотой спельты или пшеницы со свежим сыром и свежими травами или с кунжутом и измельчёнными орехами, плитка из фруктов (см. раздел рецептов) и сухофрукты. В тёплое время года как лакомство дают дополнительно фрукты и морковь. В качестве напитка рекомендуется чай без сахара — из плодов шиповника, из кукурузных рылец, кожуры плодов какао (можно приобрести в магазинах натурального питания), из корня солодки—или красный виноградный сок с водой.

Питание при состояниях энергетического дисбаланса

Ребёнок со слабым ци

Слабость ци проявляется по следующим причинам. У ребёнка имеется напряжение, которое неизбежно в условиях требований, предъявляемых школой. Он часто устаёт, не может надолго сосредоточиться и склонен к головной боли. Аппетит у него хороший, но его часто преследует тяга к сладкому. Он предрасположен к простуде и имеет склонность скорее к насморку, чем к кашлю. Лицо часто бывает бледным. Ему недостаёт радости и активности, которые оживили бы его любопытство и жажду знаний. Он предпочитает оставаться в одиночестве и страдает от того, что мало общается с другими детьми. Радость общения, самоотдача и жаж-

да знаний зависят от ци, восходящей от центрального обогревателя и почек к верхнему обогревателю — к лёгким и сердцу.

Дети, у которых есть аллергические осложнения, также страдают от недостатка ци селезёнки, часто в сочетании с внутренним фактором жара, малокровием или недостатком инь. Наряду с восстанавливающими ци продуктами питания, которые следует внедрять в рацион, применяя маленькие хитрости, такому ребёнку необходимо много двигаться на свежем воздухе. Долгое сидение в школе, перед телевизором или за компьютером замедляет и ослабляет поток энергии в теле и благоприятствует недостатку ци селезёнки и слабости ян почек. Кроме того, зимой ребёнок должен быть хорошо одет, а летом не оставаться подолгу в холодной воде или в мокром купальном костюме.

Продукты питания, ослабляющие ци: Белый сахар ослабляет ци селезёнки, раздражает нервную систему и истощает важные для организма витамины и минералы. Кроме того, ребёнок становится зависимым от сладостей, содержащих сахар. Из-за всё более увеличивающегося количества сахара ускоряется потеря энергии. Вследствие этого защита слабеет и усиливается склонность к аллергиям, простуде и слизистому перерождению бронхов. В сильных колебаниях успеваемости и эмоциональной неустойчивости тоже повинен белый сахар.

Во всех готовых продуктах и во многих напитках, таких как лимонад и кола, содержится огромное количество сахара. Кетчуп, например, содержит 30% сахара, в литре колы содержится 40 кусков сахара. Альтернативой ни в коем случае не могут быть «лёгкие» продукты, так как заменителями сахара служат искусственные химические вещества, которые вредят нервной системе.

Кроме того, при производстве «лёгких» продуктов используют продукты генной инженерии.

Молочные продукты, которые употребляют в избытке — например по два йогурта ежедневно — ослабляют цп селезёнки. Это объясняется, с одной стороны, тем, что большинство молочных продуктов действуют охлаждающе, а с другой, — тем, что все они приносят в организм много влаги, которую приходится преобразовывать и выводить из организма селезёнке. Как следствие, селезёнка не будет справляться с выведением влаги, которая станет задерживаться в виде слизи в лёгких или в виде воды в тканях. Вялость, душевная усталость, недостаток концентрации, подверженность инфекциям, воспаление среднего уха, заболевания бронхов, астма, нарушения пищеварения и избыточный вес — всё это следствия недостатка цп селезёнки, сопровождающегося задержкой жидкости в организме. Кроме того, таким детям недостаёт увлечённости, они чувствуют себя вялыми, и у них часто бывает подавленное настроение.

Со временем влага превращается в токсические отложения, особенно в области суставов, что в зрелом возрасте способствует возникновению многих заболеваний. Также многие взрослые страдают от избыточного веса, не поддающегося исправлению диетой, если в детстве они чрезмерно питались молочными продуктами.

Южные фрукты охлаждают центральный обогреватель и из-за этого ослабляют желудок и селезёнку, особенно в том случае, когда их сочетают с сахаром и молочными продуктами: молочный коктейль с бананом, фруктовый йогурт — всё это даёт огромную нагрузку на селезёнку. С одной стороны, из-за сахара она охлаждается и ослабевает, а с другой, — должна усиленно работать, чтобы выводить избыточную влагу, накопленную из-за молочных продуктов. Так как мно-

гие дети ежедневно едят бананы, мы хотим — как и в главе о питании для маленьких детей — ещё раз указать на то, что бананы являются термически холодными и поэтому в нашем холодном климате совершенно непригодны для сбалансированного питания. Содержащие кислоты южные фрукты вдобавок вредны тем, что наносят вред слизистой оболочке желудка. Охлаждающее и ослабляющее пищеварение действие южных фруктов ещё больше усиливается вследствие того, что фрукты собирают незрелыми и они дозревают в контейнере. Если мы будем есть замороженные в морозилке, зелёные, неспелые яблоки, у них будет примерно такое же действие, как у южных фруктов. Многие дети уже реагируют аллергией на цитрусовые и на высокое содержание в них кислоты.

Белый хлеб, макароны и пицца из белой муки — всё это очень любят многие дети, если однажды их к этому приучить. Эти продукты питания плохи тем, что они абсолютно «пустые». Они не содержат ни ци, ни каких-либо минералов и витаминов.

Острые приправы портят ощущение вкуса. Они возбуждают энергию печени и приводят к внутреннему беспокойству или к повышенной эмоциональной возбудимости, так что ребёнку бывает трудно успокоиться. Кроме того, они рассеивают — если присутствуют в избытке — ци селезёнки и тем самым приводят к недостатку ци селезёнки.

Очень солёные блюда, например, большинство сортов сыра, колбаса, ветчина, сосиски, солёные сухарики, готовые соусы, полуфабрикаты, пицца, майонез, кетчуп и чипсы, понижают энергию в организме и сушат соки и кровь. Они портят у ребёнка тонкое ощущение вкуса, который в норме требует мягких сладких блюд, вследствие чего ребёнок злакам и овощам предпочитает

солёные помидоры и сосиски. Следствия высушивающего действия соли — недостаток инь, внутреннее беспокойство, нервозность и гиперактивность. В качестве компенсации солёным блюдам дети требуют сладкого, так как сладкое увлажняет и приносит успокоение.

Пища, разогретая в микроволновке, и сильно замороженные продукты полностью лишены ци. Лишённые ци продукты питания нагружают пищеварение и причиняют большой вред, служа причиной недостатка энергии и осложнений пищеварения. Почти все сорта колбасы и распространённых мясных продуктов изготавливаются из мяса глубокой заморозки. Масло массового производства тоже всегда подвергают глубокой заморозке, прежде чем продавать его в супермаркете как свежее.

Продукты питания для восстановления ци

Дети со слабой ци нуждаются в основательно приготовленной, богатой ци пище: по утрам тёплая каша с фруктами, на обед овощной или мясной суп и на ужин лёгкий злаково-овощной густой суп или немного свежей рыбы. Сырую пищу следует давать в маленьких количествах и только в виде трав и зелёного салата. Необходимо отказаться от всех холодных и трудно перевариваемых продуктов питания, таких как сырые помидоры, огурцы, другие сырые овощи, южные фрукты, кисломолочные продукты и, само собой разумеется, от описанных выше продуктов, лишённых ци.

К рекомендуемым продуктам питания, блюдам и напиткам относятся следующие:

- Злаки: пшено, овёс, амарант, гречиха, полба, кукуруза;

- Орехи: обжаренные грецкие орехи, орешки пинии;
- Сладкие продукты: ячменный солод, кленовый сироп, тростниковый сахар;
- Сухофрукты: инжир, абрикосы, сливы, изюм;
- Овощи: морковь-каротель, тыква, фенхель, каштан, капуста белокочанная, красная капуста, брюссельская капуста, савойская капуста, корень петрушки, лук, весенний репчатый лук, зелёная фасоль, горох, сладкий картофель, кукуруза;
- Бобовые: чечевица, фасоль, нут;
- Травы: петрушка;
- Приправы: корица, бадьян, гвоздика, имбирь, тмин, розмарин, тимьян, душица, ваниль;
- Мясо: говядина, баранина, лучше в виде супа;
- Рыба: дикий лосось, камбала, треска, карп, форель и другая из местных вод;
- Напитки: чай из корня солодки, корицы, какао, сваренное с водой и небольшим количеством молока, чай из кожуры какао-бобов, красный виноградный сок, сок без сахара из сладкой вишни.

Методы приготовления: длительная варка мясных супов, овощные супы, густые супы как второе блюдо, поджаривание на масле, выпекание в духовке, запекание, длительное приготовление зимних овощей, длительное приготовление бобовых.

Различные блюда для восстановления ци вы найдёте в разделе рецептов.

Недостаток крови и инь у школьника

Слабость крови или инь всегда сопровождается недостатком ци селезёнки, что вызывает усталость, недостаток внимания и слабую защиту.

Кроме того, ребёнок склонен к внутреннему беспокойству, нервозности, боязливости, повышенной чувствительности, раздражительности, агрессии, избыточному желанию двигаться вплоть до гиперактивности, ночному потению, расстройствам сна или недостаточно длительному сну. Он выглядит бледным, иногда внезапно у него краснеет голова, или у него неестественно красные щёки. Кроме того, могут проявляться утренняя тошнота и разбитость, а также герпес, кожная сыпь и расстройства или слабость зрения. Ребёнок испытывает сильную жажду и требует холодных напитков и увлажняющих либо охлаждающих продуктов питания: мороженого, сладостей, молочных продуктов, фруктов и сырой растительной пищи.

Стресс, эмоциональные конфликты, нехватка времени, избыточное воздействие раздражителей из-за быстрого мелькания в телевизоре или компьютере, шум и недостаток сна способствуют тому, что соки тела и кровь «высыхают». У ребёнка это происходит быстрее, чем у взрослого, так как его чувства ещё открыты и его душа слабо защищена. Кровь — носитель духа. Если предъявлять к духу чрезмерные требования, подвергая большому количеству впечатлений и умственному перенапряжению, то кровь ослабевает.

Чтобы противодействовать этому процессу, ребёнку необходимо тихое окружение, наполненная любовью атмосфера, много сна и времени для учёбы, чтобы усваивать всё новое и перерабатывать его.

Опасность недостатка инь или крови состоит в том, что энергия ян (жар) в организме больше не сдерживается скудной инь и бесконтрольно поднимается. Воспалительные процессы, заболевания, сопровождающиеся лихорадкой, заболевания кожи и все проблемы, связанные с внутренним беспокойством, например расстройства сна, являются следствием того, что инь (теле-

сные соки и кровь) слишком слабы, чтобы контролировать ян.

Продукты питания, восстанавливающие кровь и соки

Все освежающие продукты и напитки, особенно те, которые подслащены элементом земля, восстанавливают соки. К сожалению, обмен веществ здесь не так прост: ведь ребёнок страдает дополнительно от недостатка ци селезёнки, и если ему теперь давать главным образом освежающие блюда, такие как фрукты и салат, то ци селезёнки будет всё больше ослабевать, а вместе с тем и её способность извлекать из питания соки для тела.

Нужным решением будет сочетание продуктов питания, которые являются *нейтральными* и, следовательно, укрепляют ци селезёнки.

На первом месте здесь стоят злаки. Кроме того, следует готовить достаточно проваренные, *освежающие* и сочные блюда из овощей и фруктов. Небольшие количества местных фруктов, зелёный салат и кисломолочные продукты дополнительно способствуют восстановлению соков.

Нужно избегать:

Всех горячих и тёплых блюд, которые содержат мало соков или направляют ян резко вверх, всех горьких и острых приправ, какао, шоколада, овса, гречихи, чеснока, зелёного лука, сырого репчатого лука, баранины и острого жареного мяса. Также очень важно обратить внимание на то, чтобы пища не содержала большого количества соли. Солёные продукты, такие как колбаса, сыр и пицца, дополнительно высушивают соки.

Продукты питания и напитки, которые в первую очередь восстанавливают кровь, следующие:

- Все зелёные овощи: мангольд, шпинат, брокколи;

- Фрукты: красный виноград, сладкая вишня и соки из них;
- Кроме того: яичный желток, кунжут, петрушка, куриный бульон, кальмары, осьминоги.

Продукты питания, которые восстанавливают соки:

- Злаки: длиннозерный рис, пшеница, спельта, ячмень;
- Орехи и семена: семена подсолнуха, кунжут, орехи кешью;
- Сладкие продукты: кленовый сироп, ячменный солод, мёд, тростниковый сахар;
- Бобовые: чёрная соя, маш;
- Овощи: китайская капуста, цветная капуста, грибы, козелец <черный корень>, сельдерей, спаржа, кольраби, редька, красная свёкла, одуванчик, побеги, тушёные помидоры;
- Салат: все зелёные салаты, редис, редька, огурец, (Осторожно! Огурец холодный), Его можно по тушить, вследствие чего охлаждающее действие уменьшается;
- Приправы и травы: кресс-салат, петрушка, шалфей, эстрагон, базилик, мята, шафран;
- Фрукты: все местные сорта фруктов и компоты;
- Мясо: небольшое количество говядины и курицы, лучше всего в виде супа;
- Рыба: карп;
- Напитки: чай из мальвы, гибискуса, плодов шиповника, мелиссы; хлебный квас, сыворотка и пшеничный чай (2 ст. л. грубо помолотой пшеницы варить 30 минут в половине литра воды и, процедив, давать по вечерам. Помогает при расстройствах сна).

Различные блюда, которые одновременно восстанавливают ци и соки, вы найдёте в разделе рецептов.

Так как мы не профессиональные повара, а рецепты должны в первую очередь служить толчком для полных фантазии собственных творений, то в большинстве случаев мы не указываем количества ингредиентов. При помощи преимущественно очень простых рецептов мы хотим наглядно объяснить вам, как приготовить несложные вкусные и богатые энергией блюда. Так как блюда, которые готовятся по циклу, полезнее и вкуснее, мы хотим вас побудить вас к тому, чтобы вы описали собственные опробованные рецепты, при случае учитывая тот или иной ингредиент, чтобы цикл был правильным, и с этой творческой позиции разрабатывали новые интересные собственные композиции. Мы желаем вам и вашей семье от души порадоваться новому блюду. Приятного аппетита!

Пояснение к рецептам.....222

Тёплые блюда для утра.....	222
Кукурузная каша с персиками и абрикосами....	222
Фруктовая английская каша.....	222
Пшено с грушами и грецкими орехами.....	223
Освежающий завтрак из риса.....	223
Завтрак из сладкого риса и яблок.....	224
Мюсли с амарантом.....	224
Рисовый крем с лесными орехами.....	225
Хрустящие овсяные хлопья.....	225

Вегетарианские основные блюда.....	226
<i>Зимний овощной суп</i>	226
<i>Летний овощной суп</i>	226
<i>Морковный суп</i>	227
<i>Суп из шампиньонов</i>	227
<i>Суп из спельты грубого помола</i>	228
<i>Клёцки из тофу</i>	228
<i>Панированный тофу с кунжутом</i>	229
<i>Пищённые котлеты</i>	229
<i>Томатно-морковный соус</i>	230
<i>Овощной соус</i>	230
<i>Морковь с тыквенными семечками</i>	231
<i>Блюдо из фенхеля</i>	231
<i>Блюдо из моркови и фенхеля</i>	231
<i>Овощи в тесте</i>	232
<i>Зелёный картофель</i>	232
<i>Шницель из баклажанов</i>	233
<i>Запеканка из цуккини</i>	233
Блюда из мяса и рыбы для школьника.....	234
<i>Маринованный гуляш из говядины</i>	234
<i>Куриный суп с чёрной соей</i>	235
<i>Суп из креветок с кокосовым молоком</i>	235
Салаты	236
<i>Морковно-яблочный салат</i>	236
<i>Салат из красной свёклы</i>	236
<i>Разноцветный летний салат с обжаренными орехами</i>	236
Сладкие блюда из злаков.....	237
<i>Пудинг из кукурузы с грушами</i>	237
<i>Блины на молоке и яйцах</i>	237
<i>Блины с куцу</i>	238
<i>Пищённая запеканка</i>	239
<i>Манная каша</i>	239
<i>Фруктовая пищённая каша</i>	240
<i>Рисовый крем с сухофруктами</i>	240

<i>Ленивые вареники.....</i>	241
<i>Творожная запеканка с яблоками.....</i>	241
<i>Яблочные пирожки.....</i>	242
Блюда из фруктов	242
<i>Компоты.....</i>	242
<i>Яблочное желе с агар-агаром.....</i>	243
<i>Джем из свежих фруктов.....</i>	244
<i>Красный фруктовый соус.....</i>	245
<i>Ванильный соус.....</i>	245
<i>Красная каша.....</i>	246
<i>Пудинг из ягод бузины.....</i>	246
<i>Запечённое яблоко.....</i>	246
«Намазка» на хлеб.....	247
<i>Сладкая «намазка» из кунжута.....</i>	247
<i>«Намазка» на хлеб из сухофруктов.....</i>	247
<i>Крем из инжира и миндаля.....</i>	247
<i>Крем из авокадо.....</i>	248
Пироги, булочки и лакомства.....	248
<i>Кунжутные шарики.....</i>	248
<i>Кокосовые шарики.....</i>	249
<i>Ломтики яблока.....</i>	249
<i>Лакомые монетки.....</i>	250
<i>Морковный торт.....</i>	250
<i>Яблочный или абрикосовый пирог.....</i>	251
<i>Булочки из спелты.....</i>	252
<i>Кунжутные палочки</i>	252

ПОЯСНЕНИЕ К РЕЦЕПТАМ

Сокращения, обозначающие пять элементов:

Д	дерево
М	металл
О	огонь
В	вода
З	земля
ч. л.	чайная ложка
ст. л.	столовая ложка

Тёплые блюда для утра

Кукурузная каша с персиками и абрикосами

- З/О Разогреть молоко,
З добавить, помешивая, кукурузную крупу, добавить мелко нарезанные персики и абрикосы и оставить набухать.
З Подсластить мёдом или кленовым сиропом. *Действие:* укрепляет ци селезёнки и желудка.

Фруктовая английская каша

- О В горячую кастрюлю
З положить кунжутное или сливочное масло;

М овсяные хлопья обжарить, добавить щепотку порошка гвоздики и кардамона, В маленькую щепотку соли, Д мелко нарезанные кислые яблоки либо другие плоды или ягоды, О щепотку какао и горячую воду. 3 Изюм, мелко нарезанный сушёный инжир, порубленные или перемолотые грецкие орехи или лесные орехи и М подмешать немного свежего натёртого имбиря и оставить набухать примерно 10 минут на слабом огне.

Действие: согревает весь организм и поэтому подходит для зимнего завтрака, укрепляет селезёнку, желудок и почки, повышает защиту и активность, создаёт хорошее настроение.

Нельзя при нарушениях сна и чрезмерно высокой активности.

Пшено с грушами и грецкими орехами

О В две чашки кипящей воды 3 высыпать 1 чашку пшена.

3 Добавить разрезанную на четвертинки грушу и горсть грецких орехов. Быстро довести до кипения, затем оставить набухать 20-30 минут на слабом огне.

3 Добавить немного сливочного масла. *Действие:* укрепляет ци селезёнки и восстанавливает соки.

Освежающий завтрак из риса

О В небольшом количестве горячей воды или фруктового сока

Раздел рецептов

3 быстро потушить мелко нарезанные яблоки и другие местные фрукты.

3 Добавить изюм или мелко нарезанный, сушёный инжир и при желании рисовый солод, ячменный солод или мёд, затем

М анис, сваренный длиннозёрный рис, В добавить маленькую щепотку соли и всё перемешать.

Д Подавать с йогуртом или простоквашей О/З и обжаренными орехами.

Действие: освежает, восстанавливает соки, успокаивает. *Рекомендация:* Для детей, которые склонны к слабости инь; при беспокойстве, нервозности и запорах.

Завтрак из сладкого риса и яблок

О Горячая кастрюля.

3 Разогреть яблочный сок, добавить мелко нарезанные яблоки или другие местные фрукты,

М корицу,

В немного воды,

Д немного лимонного сока,

О щепотку какао на кончике ножа и варить несколько минут.

3 Сваренный сладкий рис,

1 ч. л. миндального или кунжутного мусса, 1 ст. л. ячменного солода перемешать, разогреть и оставить на несколько минут, чтобы дать впитаться.

Действие: укрепляет ци селезёнки и восстанавливает кровь.

Мюсли с амарантом

О В горячую кастрюлю

Раздел рецептов

- З засыпать 1 ст. л. амаранта. Накрыть крышкой *и* встряхивать горячую кастрюлю, пока амарант не начнёт стрелять и посветлеет,
З Положить в кастрюлю 1 ч. л. мёда, корицы, мелко нарезанный, сушёный инжир,
М щепотку аниса,
В маленькую щепотку соли,
Д 1 чашку смородинового сока или вишнёвого сока, 1 чашку хлопьев пшеницы или спельты,
О добавить 1 чашку горячей воды, 0,5 ч. л. какао,
З крупно порубленные или перемолотые орехи и оставить набухать 10 минут на слабом огне. *Действие:* восстанавливает ци и соки.

Рисовый крем с лесными орехами

- З/О Подогреть 0,5 л. молока, добавить, помешивая,
70 г. мелко помолотого круглозёрного риса, В добавить маленькую щепотку соли, Д
немного лимонного сока, О щепотку какао,
З немного ванили, корицы, измельчённые лесные орехи и кленовый сироп и оставить набухать.
Действие: восстанавливает ци и соки.

Хрустящие овсяные хлопья

- О На горячей сковороде
З растопить сливочное масло, добавить мёд и М овсяные хлопья и слегка обжарить при постоянном помешивании. *Отдельно:* О/З Потушить сладкие яблоки,

М добавить, помешивая, корицу и перемешать с обжаренными овсяными хлопьями. *Действие:* укрепляет ци селезёнки, усиливает инициативность.

Нельзя при чрезмерно высокой активности или нарушениях сна.

Вегетарианские основные блюда **Зимний овощной суп**

З Положить морковь, картофель, капусту,

М зелёный лук, репчатый лук, сушёный любисток и немного имбиря

В в достаточно холодную воду, довести до кипения и варить примерно 1 час.

Д Добавить немного лимона,

О укропа и

З немного тростникового сахара.

По мере надобности и в зависимости от возраста ребёнка приправить

М перцем,

В солью или соевым соусом и оставить на несколько минут впитаться.

Действие: согревает, укрепляет ци селезёнки и защитные силы.

Летний овощной суп

О В сильно кипящую воду

З добавить морковь, свежий горох, китайскую

капусту и другие освежающие овощи, М щепотку перца, В немного соли, Д ростки, достаточное количество петрушки и

О свежий или сушёный тимьян и варить около 30 минут.

3 Заправить молоком или сливками. *Действие:* восстанавливает ци, кровь и соки.

Морковный суп

О Положить в горячую воду и варить до готовности щепотку тимьяна и 3 порезанную кусочками морковь и сделать пюре.

М Добавить мускатный орех, Д апельсиновый сок и порубленную петрушку. *Вариант:* тыква вместо моркови. *Действие:* укрепляет весь организм. *Рекомендовано* при поносе и метеоризме.

Суп из шампиньонов

О Горячая кастрюля.

3 Шампиньоны быстро обжарить в кунжутном масле;

М добавить немного перца,

В немного соли,

Д достаточно сметаны,

О куркуму (жёлтый корень), горячую воду и

3 небольшое количество красного виноградного сока; варить около 15 минут.

3 Добавить яичный желток,

М немного мускатного ореха,

В маленькую щепотку соли и

Д порубленную петрушку. *Действие:* восстанавливает соки и кровь. *Рекомендация:* идеален для детей, которые склонны к слабости инь, т. е. к нервозности, гиперактивности и расстройствам сна.

Раздел рецептов **Суп из спелты грубого помола**

Д 100 г грубо смолотой спелты засыпать в
О горячую кастрюлю и обжарить при постоянном помешивании.
О Влить 1 л горячей воды, вскипятить и варить 10 минут.
3 Добавить 1 ч. л. тростникового сахара, крупно натёртую морковь,
М немного перца, мускатный орех, мелко нарезанный лук
В и соль и варить 10 минут. Снять суп с горячей плиты и
Д подмешать 2 ст. л. свежих сливок,
О щепотку розового перца и
3 1 яичный желток.
М Посыпать кусочками шнитт-лука (лука-резанца). *Действие:* восстанавливает ци и соки.

Клёцки из тофу

3 Из 250 г тофу сделать пюре.
3 Добавить в тофу 1 яйцо, 1 ст. л. овсяных хлопьев,
М немного мускатного ореха,
В 1 ч. л. соевого соуса,
Д натёртую цедру лимона и 1 ст. л. лимонного сока и хорошо размешать.
Оставить массу охлаждаться примерно на 1 час, а затем сформовать из неё клёцки и бросить в кипящую воду или в суп. Клёцки будут готовы, как только они всплывут на поверхность. Они являются идеальным дополнением к супу, и дети их очень любят. *Действие:* восстанавливает соки.

Панированный тофу с кунжутом

З Нарезать тофу ломтиками и положить на доску.

М Посыпать небольшим количеством перца и

В сбрызнуть соевым соусом. Дать впитаться минимум 0,5 часа. Д/О Затем перемешать пшеничную муку с розовым

перцем и обваливать в ней ломтики тофу. З/М Перемешать 1 яичный желток с укропом и мускатным орехом и обваливать ломтики в этом соусе.

З Панировочные сухари смешать с кунжутом и ещё раз обваливать в этом ломтики.

З Обжарить на горячем растительном масле с двух сторон до появления хрустящей корочки. Дети очень любят! *Действие:* восстанавливает соки и ци.

Пшённые котлеты

З Сваренное пшено замесить с одним яйцом, М перцем, мелко порубленным репчатым луком,

шнитт-луком,

В щепоткой соли, порубленной петрушкой, Д розовым перцем

З и панировочной мукой, так чтобы образовалось нежное тесто. Оставить охлаждаться примерно на 1 час. О/З Обжарить на горячем растительном масле до золотисто-коричневого цвета.

Вариант: Вместо пшена можно использовать другие сорта злаков. *Действие:* восстанавливает ци.

Раздел рецептов **Томатно-морковный соус**

- О В горячей кастрюле
- З мелко нарезанную морковь тушить до полной мягкости в небольшом количестве растительного масла.
- О Добавить горячей воды;
- З подмешать щепотку тростникового сахара,
- М перец,
- В соль,
- Д нарезанные кубиками помидоры,
- О тимьян и душицу, оставить вариться, а потом превратить в пюре.

Соус подходит к рису, пшену и макаронам. Дети его очень любят. *Действие:* восстанавливает ци и соки.

Овощной соус

- О В горячей кастрюле разогреть растительное масло,
- З мелко нарезанный репчатый лук тушить до прозрачности;
- М М добавить щепотку имбирного порошка, В немного соли,
- Д нарезанные кубиками помидоры, петрушку, О тимьян, душицу, немного горячей воды, З мелко нарезанную морковь, сельдерей и М зелёный лук и тушить около 10 минут. З Добавить мелко нарезанный кубиками цуккини и немного сливок и оставить на 2-3 минуты, чтобы впиталось.

Этот соус подходит к блюдам из овощей и макарон. Также он хорош как дополнение для блинов. *Действие:* восстанавливает ци и соки.

Раздел рецептов **Морковь с тыквенными семечками**

- О В горячей кастрюле
- З влить растительное масло, положить мелко нарезанную, слегка обжаренную морковь,
- З тыквенные семечки,
- М порошок из аниса,
- В щепотку соли,
- Д порубленную петрушку и
- О немного горячей воды и тушить под крышкой 5-10 минут.

Действие: укрепляет центральный обогреватель, гармонизирует и стабилизирует организм, укрепляет пищеварительный тракт.

Блюдо из фенхеля

- О Вскипятить немного воды, З потушить до мягкости мелко нарезанный фенхель и сделать пюре.
- З Добавить перемолотые орехи или кунжут и немного сливочного масла.
- В качестве дополнения подходят рис, пшено и кукуруза.

Вариант: точно так же этим очень простым способом можно приготовить любой другой овощ. Для совсем маленьких из приготовленных злаков с овощами надо делать пюре.

Блюдо из моркови и фенхеля

- О В небольшом объеме горячей воды
- З недолго тушить мелко нарезанные морковь и фенхель; З добавить немного растительного или сливочного масла,

- М мускат, анис и перемолотый тмин,
- В маленькую щепотку соли,
- Д несколько ломтиков яблока и порубленную петрушку и потушить до мягкости.

Действие: укрепляет пищеварительный тракт, согревает селезёнку и желудок, восстанавливает ци.

Овощи в тесте

Тесто:

- Д Смешать 1 чашку пшеничной муки,
- О щепотку какао,
- З 1 ст. л. муки из аррорута для загущения,
- М щепотку анисового порошка,

В примерно 1 чашку воды и немного соли, приготовив густое тесто для оладий. Любые из следующих овощей: моркови, зелёного лука, кольраби, тыквы, цветной капусты, цуккини — нарезать на удобные для употребления куски, обвалять в тесте и обжарить в масле. Положить, чтобы стекло масло, на кухонную салфетку. Это блюдо идёт у детей на ура! *Действие:* восстанавливает ци.

Зелёный картофель

- З Смазать фольгу для запекания оливковым маслом,
- З равномерно разложить половинки разрезанного вдоль картофеля срезом вверх.
- М Приправить перцем и
- В солью и запекать 15 минут при 200°C.
- Д Посыпать петрушкой,
- О тимьяном, розмарином и душицей и ещё раз запекать 15 минут. *К этому картофелю подходит салат.*

Шницель из баклажанов

З Баклажаны нарезать вдоль ломтиками толщиной в 0,5 см;

З разогреть молоко, добавить ломтики баклажанов,

М приправить перцем и

В солью.

Варить 2-3 минуты до полуготовности. Положить на кухонную салфетку, чтобы стёк сок.

З 1 яйцо взбить с

М мускатным орехом и

В натёртым пармезаном и обвалять в этой смеси

ломтики баклажанов. Затем обвалять в З/Д крошках от булочек грубого помола, запечь в горячем растительном масле и оставить на кухонной салфетке, чтобы стёк сок;

Д сбрызнуть лимонным соком.

Подаваемый с салатом и злаками, этот «детский шницель» очень популярен. *Действие:* восстанавливает соки.

Запеканка из цуккини

З Цуккини разрезать вдоль на четыре части и уложить в смазанную сливочным маслом большую форму для запекания.

М Слегка посыпать перцем,

В солью,

Д добавить сливки или сметану, лимонный сок,

О розовый перец,

З натёртый мягкий сыр и кусочки сливочного масла.

Запекать на среднем огне 35 минут. *К этой запеканке подходит:* рис или пшено. *Действие:* восстанавливает соки.

Блюда из мяса и рыбы для школьника **Маринованный гуляш из говядины**

О Красное вино (красное вино усиливает энергетическое действие мяса; так как его долго готовят, оно безопасно для детей) залить в миску и З добавить нарезанную кубиками говядину. Мясо должно быть полностью покрыто вином. Мариновать всю ночь. О Горячая кастрюля.

З Разогреть растительное масло, положить мясо, обсушив его от маринада, и поджарить со всех сторон.

М Обжарить нарезанный соломкой репчатый лук, мелко нарезанный чеснок и натёртый имбирь. В Добавить соль, Д лимонный сок, хлебный квас или порубленную петрушку и

О маринад. Можно добавить немного горячей воды. Довести под крышкой до полной готовности.

З Добавить немного обычных сливок (для кофе) или свежих сливок (З/Д).

К этому блюду хорошо подходит кукуруза и зелёный салат.

Действие: сильно согревает, укрепляет весь организм, и особенно ци селезёнки, способствует хорошей концентрации.

Рекомендовано: при недостатке ци, при чувствительности к холоду зимой.

Нельзя: в самый разгар лета, при внутреннем беспокойстве, склонности к агрессии.

Раздел рецептов **Куриный суп с чёрной соей**

В Налить в кастрюлю около 2 л воды, Д положить суповую курицу или петушка и довести до кипения;

О добавить полынь и варить около 0,75 часа. 3 Добавить крупно нарезанную морковь-каротель,

крупно нарезанный сельдерей, М нарезанный соломкой зелёный лук, немного

мелко нарезанного имбиря, В замоченную на ночь чёрную сою и щепотку

соли и ещё раз варить около 1 часа. Д Незадолго до конца приготовления можно добавить сваренную спельту или пшеницу. *Действие:* укрепляет соки, пополняет цзинь почек, восстанавливает ци.

Рекомендовано: при недостатке инь, при внутреннем беспокойстве и расстройствах сна, при пониженном весе, для восстановления всего организма после болезни, идеален для зимы.

Суп из креветок с кокосовым молоком

3 Кокосовое молоко (продаётся в азиатских супермаркетах),

3 шампиньоны,

М перец,

В свежие креветки,

В овощной бульон,

Д свежую лимонную траву или порошок лимонной травы варить несколько минут. *Действие:* укрепляет соки, особенно инь почек.

Салаты Морковно-яблочный салат

- З Морковь и яблоки крупно натереть. *Приправа:*
З Перемешать сливки, кунжутное масло,
М маленькую щепотку мускатного ореха,
В щепотку соли,
Д лимонный сок,
О какао на кончике ножа,
З щепотку ванильного порошка, немного мёда и
добавить в салат.

Действие: восстанавливает соки, освежает. *Нельзя при* склонности к поносу.

Салат из красной свёклы

- Д Смешать немного уксуса,
О тимьян,
З кунжутное масло, немного тростникового сахара,
М тминный порошок, перец и
В щепотку соли.
Д Добавить кисловатые яблоки,
О натёртую красную свёклу и перемешать. *Действие:*

восстанавливает соки, освежает. *Нельзя при* склонности к поносам.

Разноцветный летний салат с обжаренными орехами

Приправа:

- Д/О Хорошо перемешать бальзамический уксус, З немного мёда,
оливковое или кунжутное масло, М немного перца, В совсем
мало соли и Д свежие порубленные травы.

О Смешать с приправой валерьянницу, измельчённый цикорий и редис,
З натёртую морковь, нарезанные ломтиками шампиньоны и салатные огурцы.

О/З Поджарить без масла крупно порубленные орехи и подсолнечные семечки, сразу же сбрызнуть соевым соусом и положить в салат. *Действие:* восстанавливает соки, освежает, успокаивает.

Сладкие блюда из злаков Пудинг из кукурузы с грушами

О/З В 0,25 л молока

З засыпать 40 г кукурузной крупы, довести до кипения и на слабом огне оставить набухать примерно на 20 минут. З Добавить 1 яичный желток, натёртые орехи и мёд и дать остыть.

З/М Вмешать густо взбитый яичный белок; В добавить маленькую щепотку соли, Д порубленную цедру лимона и О какао на кончике ножа. Положить в миску; при желании смазать поверхность красным джемом собственного приготовления и уложить ломтики груши.

Действие: восстанавливает ци и соки, укрепляет и гармонизирует желудок, успокаивает.

Блины на молоке и яйцах

В В минеральную воду

Д засыпать мелко помолотую спельту или пшеницу. Перемешать до густой каши и оставить набухать не менее чем на 30 минут.

- О Добавить немного какао и
З подмешать столько молока, чтобы получилось
однородное тягучее тесто.
З взбить 1 яйцо, добавить ванильный порошок и М щепотку анисового порошка. З
Выпекать тонкие блины на растительном масле
и подавать с компотом. *Действие:* восстанавливают ци и соки.

Блины с куцу

- В В 0,5 л минеральной воды
Д засыпать мелко помолотую спельту или пшеницу; смешать в однородное тесто и оставить
набухать не менее чем на 30 минут.
О Добавить немного какао.
З 3 ст. л куцу и
М щепотку анисового порошка и хорошо перемешать.

Выпекать тонкие блины на растительном масле. *Действие:* восстанавливает ци и соки.

Примечание: Куцу—это мука дикого аррорута, которая предлагается в магазинах натурального питания. Она укрепляет весь пищеварительный тракт и очень помогает при поносе. При использовании куцу блины становятся очень полезными. Чтобы успокоить кишечник при жалобах, можно замешать 1 ч. л. куцу в небольшом количестве воды. Разогревают большую чашку воды или яблочного сока и добавляют замешанный куцу. Его надо разогревать до консистенции густой кашицы и пить тёплым.

Пшённая запеканка

О В 0,5 л. кипящей воды

Д всыпать 300 г пшена,

М добавить палочку корицы и ваниль и оставить набухать на слабом огне 20 минут.

Отдельно:

З 75 г мягкого сливочного масла тщательно размешать, добавить 3 яичных желтка и 3 ст. л. мёда.

З Смешать сваренное пшено и изюм,

М вмешать три крепко взбитых яичных белка. Заполнить массой форму для запекания, посыпать порубленным миндалем и запекать на среднем огне 40 минут.

Эта запеканка подходит для обеда или ужина. Добавив к остатку тушёные фрукты, можно получить утончённый завтрак.

Действие: укрепляет ци селезёнки, гармонизирует центральный обогреватель.

Манная каша

О В кипящую воду

Д постепенно засыпать манную крупу из спельты или пшеницы, варить, помешивая, 2-3 минуты и снять с плиты. О Добавить щепотку какао и З по вкусу молоко или сметану. Сделать блюдо более утонченным позволят ячменный солод или кленовый сироп с молотыми орехами.

Хорошо сочетается с тушёными фруктами. *Приготовление без молока* ещё проще. Манную крупу варят просто на воде до загустения. Затем добавляют фруктовый сок и тростниковый сахар, корицу и перемолотые или порубленные орехи.

Действие: укрепляет ци селезёнки, снимает напряжение с печени и охлаждает пылкие эмоции.

Фруктовая пшённая каша

- О В кипящую воду
З засыпать пшено и оставить на несколько минут набухать, чтобы получилась густая каша.
З Добавить мелко нарезанные сладкие яблоки, абрикосы или персики.
З Подмешать перемолотый кунжут или кунжутный мусс и ещё раз дать набухнуть до полной готовности пшена.

Действие: укрепляет ци селезёнки, гармонизирует центральный обогреватель и восстанавливает соки.

Рисовый крем с сухофруктами

Приготовление:

- Д/З Сушёные абрикосы и инжир замочить на 4-5 часов в небольшом количестве воды и сделать из них пюре.
М К 60 г риса мелкого помола В добавить в 0,5 л холодной воды и, помешивая, довести до кипения. Д Добавить натёртую цедру лимона, О щепотку
какао
З и ванильного порошка и оставить остужаться. З Добавить пюре из сухофруктов и
полстакана
взбитых сливок.

Действие: восстанавливает ци, освежает. *Рекомендовано* при запоре.

Раздел рецептов **Ленивые вареники**

Д 250 г творога, 75 г крупной манной крупы из спельты, натёртую цедру половины лимона,
О щепотку какао,
З тростниковый сахар, ваниль, яйцо
М и немного порошка кориандра размешать и дать постоять не менее 15 минут.
В В это время довести до кипения достаточное количество воды с небольшим количеством соли.
Сформовать столовой ложкой клёчки и оставить на 10 минут в кипящей воде.
Отдельно:
З Хорошо разогреть сливочное масло; слегка подрумянить в нём крошки от булочки из муки грубого помола, добавить тростниковый сахар
М и корицу, положить поверх готовых клёчков.
К этим вареникам подают компот. *Действие:* восстанавливает ци и соки.

Творожная запеканка с яблоками

З 3 яичных желтка, 60 г масла, 100 г мёда,
М 0,5 ч. л. натёртого свежего имбиря
В щепотку соли,
Д 60 г пшеничной манной крупы, 500 г творога,
сок и натёртую цедру лимона, О 1 ст. л. красного вина или 0,5 ч. л. какао З и изюм
смешать вместе. М Добавить З как следует взбитых в пену яичных белка.
Массу залить в смазанную маслом форму для запекания.
Отдельно:

У 3-4 яблок вырезать сердцевину и заполнить джемом. Поместить в массу и всё вместе выпекать на среднем огне около 30 минут. Очень подходит в качестве ужина.

Действие: восстанавливает ци и соки, снимает напряжение и успокаивает.

Яблочные пирожки

Тесто:

- Д 2 чашки пшеничной муки тонкого помола,
- О щепотка какао, 3 яйца,
- М щепотка анисового порошка и
- В 2 чашки воды смешать, приготовив густое тесто для блинов.
- Д Кислые яблоки нарезать кольцами. Обмакнуть

в тесто и

О/З жарить на горячем растительном масле, пока тесто не станет золотисто-коричневым и хрустящим.

3 Вкус яблочных пирожков можно обогатить небольшим количеством джема. *Действие:* восстанавливает соки. *Нельзя при* слабом пищеварении.

Блюда из фруктов **Компоты**

Чтобы приготовить полезный для детей компот, можно использовать любой местный сорт фруктов. В зависимости от того, насколько фрукты кислые, можно подсластить их мёдом, ячменным солодом, кленовым сиропом или тростниковым сахаром. Сладкие фрукты,

такие как яблоки, груши и персики не требуют добавления сладких продуктов.

3 Сладкие яблоки, груши или другой сладкий фрукт нарезать кусочками,

3 добавить ваниль, корицу и немного натёртого имбиря и варить под крышкой несколько минут.

Варианты: Куцу или муку из аррорута размешать в холодной воде, перемешать с компотом и ещё раз дать закипеть. Затем налить в чашку и дать остыть.

Рли налить кипящий компот в стеклянную банку с крышкой, сразу же закрыть и дать остыть. В холодильнике компот хранится 2-3 недели и может быть использован как «намазка» на хлеб или для придания утонченности сладким блюдам.

Действие: восстанавливает соки, освежает, снимает напряжение, устраняет тягу к сладкому.

Яблочное желе с агар-агаром

О 0,5 чашки воды вскипятить.

3 4 сладких яблока очистить от кожуры, нарезать кусочками и положить в кастрюлю.

3 Добавить ванильного порошка, немного корицы

М и щепотку порошка имбиря и варить, пока яблоки не станут мягкими. Затем сделать из этого пюре;

В добавить в компот маленькую щепотку соли

Д и пол-литра яблочного сока и ещё раз вскипятить.

В 2 ч. л. агар-агара замешать в небольшом количестве холодной воды, дать набухнуть в течение 15 минут и перемешать с компотом. Компот ещё раз быстро вскипятить и горячим налить

в чашку. Поставить на 3-4 часа охлаждаться, чтобы желе как следует затвердело. Затем его можно опрокинуть. К этому желе подходят очень хорошо взбитые сливки или ванильный соус (см. стр. 245).

Варианты: Фруктовое желе можно залить кипящим в стеклянную банку с крышкой, которую сразу же закрывают. После того как желе охладится, его можно хранить в холодильнике 2-3 недели и использовать как «намазку» на хлеб.

Действие: освежает, восстанавливает соки, охлаждает кишечник. *Рекомендовано* при запоре.

Джем из свежих фруктов

Д 1 кг фруктов: смородину, кислую вишню без косточек и малину — положить в кастрюлю.

О добавить немного горячей воды и разогреть.

3 Подмешать 200-300 г кленового сиропа, тростникового сахара или яблочного сиропа.

3 Добавить 15 г продукта «конфигель» (концентрированный продукт из магазинов натурального питания, например «КеГогТБаш») и варить 3 минуты при помешивании. Кипящий джем налить до краёв в горячую промытую стеклянную банку с крышкой, которую сразу же закрыть и перевернуть банку вверх дном. Оставить 2 минуты постоять на крышке, затем опять перевернуть. Джем хранится закрытым месяц. После открывания банки её следует хранить в холодильнике.

Действие: восстанавливает соки, снимает напряжение.

Раздел рецептов **Красный фруктовый соус**

О Горячая кастрюля.

3 0,5 л красного фруктового сока (виноградного, вишнёвого сока или сока из ягод бузины*)
довести до кипения, подсластить по вкусу кленовым сиропом или мёдом.

3 1-2 ст. л. куцу, муки аррорута или другой подобной муки размешать в холодной воде и добавить, помешивая, в сок. Быстро прокипятить. Соус подходит к блинам, пудингу или манной каше. *Действие:* освежает, восстанавливает соки и кровь.

Ванильный соус

О В горячую кастрюлю 3 налить 0,5 л молока и разогреть; 3 добавить 1 ст. л. ванильного порошка, 0,25 ч. л. корицы и 2-3 ст. л. кленового сиропа или мёда;

3 1 яичный желток и 1-2 ст. л. куцу замешать в небольшом количестве холодного молока и отправить в кастрюлю. М Добавить имбирь на кончике ножа В и маленькую щепотку соли и прокипятить соус, помешивая.

Этот соус подходит почти ко всем сладким блюдам. *Вариант:* взяв немного больше куцу для сгущения, получают ванильный пудинг. *Действие:* увлажняет, успокаивает. *Нельзя при* подверженности простудным заболеваниям, избыточном весе, склонности к заложенности бронхов или к насморку.

Бузина съедобная, Зат'бисш еЪи!и5. — *Прим. ред.*

Раздел рецептов **Красная каша**

Д 250 г черники, смородины или малины разогреть с

Д одной ст. л. лимонного сока, О добавить одну ч. л. красного вина или какао на кончике ножа,

З 3 ст. л. красного виноградного сока З и 50 г картофельной муки или 3 ст. л. замешанного в холодной воде куцу и быстро вскипятить. З Подсластить мёдом или кленовым сиропом и

налить в чашку для охлаждения.

Действие: освежает, восстанавливает соки, снимает напряжение.

Рекомендовано при внутреннем беспокойстве и нарушениях сна.

Пудинг из ягод бузины

О 0,25 л воды и 100 г ягод бузины варить 3-4 минуты; процедить через сито. Сок ещё раз довести до кипения.

З 30 г саго (мука из «КеГогташ») засыпать, помешивая, и оставить на несколько минут для набухания.

З Подсластить мёдом или кленовым сиропом и налить в чашку.

Действие: освежает, восстанавливает соки. *Рекомендовано* при простуде.

Запечённое яблоко

З Вынуть сердцевину из сладких яблок и наполнить их кунжутным муссом (тахиной).

Поставить на фольгу для запекания и запекать на среднем огне. *Действие:* восстанавливает соки, насыщает.

«Намазка» на хлеб Сладкая «намазка» из кунжута

З 150 г кунжута прокалить на сковороде без масла и дать остыть. Мелко перемолоть
З и с помощью миксера приготовить из него пюре, добавив 2 ст. л. мёда, немного ванильного порошка и 2 ст. л. сливок. *Действие:* восстанавливает ци и соки, очень насыщает.

«Намазка» на хлеб из сухофруктов

З 100 г не обработанных серой абрикосов и 50 г фиников без косточек, замоченных на ночь в яблочном соке или воде. М Добавить щепотку порошка имбиря В и щепотку соли и сделать пюре. Д Можно добавить яблочный сок, если масса слишком густая.

«Намазка» на хлеб, залитая в стеклянную банку с крышкой, хранится в холодильнике 1-2 недели. *Действие:* восстанавливает ци, возбуждает пищеварение и обеззараживает.

Крем из инжира и миндаля

З 150 г сушёного инжира замочить на ночь в небольшом количестве воды.

З Добавить 150 г миндального мусса или перемолотого миндаля,

М порошок имбиря на кончике ножа,

В маленькую щепотку соли,
Д немного лимонного сока
О и какао на кончике ножа и сделать кремообраз-
ное пюре.

Этот крем с тонким вкусом очень полезен! *Действие:* восстанавливает ци.

Крем из авокадо

З Зрелый авокадо размять вилкой;
З добавить несколько капель оливкового масла,
М немного молотого перца,
В щепотку соли,
Д лимонный сок, 1 ст. л. мелко порубленной петрушки,
О немного душицы
З и 1 ч. л. кунжутного мусса (тахины) и перемешать в однородную массу. Очень вкусен в качестве «намазки» на хлеб, но так же хорошо подходит к картофелю в мундире. *Действие:* освежает.

Пироги, булочки и лакомства **Кунжутные шарики**

З 200 г кунжута поджарить без масла и размолоть в маковой мельнице.
З Добавить ванильного порошка на кончике ножа, 20 г изюма, 20 г мелко нарезанного инжира, 1 ст. л. мёда, немного корицы
М и порошка гвоздики на кончике ножа и замесить тесто. Сформовать маленькие шарики и хранить их холодными. Идеальны в качестве полдника или чтобы перекусить на перемене в школе!

Раздел рецептов **Кокосовые шарики**

З Измельчить по 100 г инжира, абрикосов и изюма;
З взять 100 г порубленного миндаля, корицу, М 100 г овсяных хлопьев, В немного минеральной воды, Д лимонный сок и натёртую цедру лимона О и немного какао и замесить из всего этого сухое тесто. Сформовать шарики и обвалять их в кокосовой стружке. Шарики хранятся в холоде 1-2 недели. *Действие:* восстанавливают ци и соки, успокаивают непомерную тягу к сладкому.

Ломтики яблока

З 250 г очищенных от кожуры ломтиков яблок, 200 г изюма,
З 200 г обжаренных лесных орехов, миндаля, грецких орехов,
З 2-3 ст. л. мёда, немного ванильного порошка,
М 100 г овсяных хлопьев,
В немного минеральной воды,
Д лимонный сок и немного натёртой цедры лимона,
О щепотка какао.
Все ингредиенты измельчить и хорошо перемешать.
З Добавить немного целых или крупно порубленных орехов и всё перемешать. Массу намазать на облатку*. Накрыть облаткой и разрезать на широкие полосы. Хранить в холоде.

* Тонкие, толщины плотной бумаги, пластины или кружки из вафельного теста промышленного производства, —
Прим. ред.

Действие: восстанавливают ци и соки, успокаивает непомерную тягу к сладкому.

Лакомые монетки

З 100 г сушёных слив и 100 г сушёных абрикосов

О замочить в 4 чашках горячей воды на 1-2 часа. Жидкость слить. 4 ст. л. этой жидкости добавить к фруктам и сделать пюре.

З Добавить 100 г перемолотых лесных орехов, 1 ст. л. мёда, 1 ч. л. корицы.

М 80 г мелких овсяных хлопьев обжарить без масла и после охлаждения добавить к пюре.

В Добавить щепотку соли,

Д натёртую цедру апельсина и всё хорошо смешать вместе.

Сформовать маленькие шарики, уложить на круглую облатку и надавить, чтобы они стали плоскими. Оставить сушиться при комнатной температуре на 2 дня. Затем хранить в жестяной банке. *Действие:* восстанавливают ци и соки.

Морковный торт

З 250 г мелко натёртой моркови, 5 яичных желтков, 4-5 ст. л. мёда, 150 г медового марципана,

М немного порошка гвоздики, 1 ч. л. натёртого имбиря,

В щепотку соли

Д сбрызнуть лимонным соком, добавить немного натёртой цедры лимона,

О щепотку какао,

- 3 150 г перемолотых лесных орехов и 150 г перемолотого миндаля и всё хорошо перемешать. Если тесто слишком сухое, добавить 2 ст. л. вишнёвой наливки
В и немного минеральной воды.

Тесто поместить в смазанную маслом разъемную форму и выпекать около 1 часа. *Действие:* восстанавливает ци.

Яблочный или абрикосовый пирог

Тесто для основы:

- Д Взять 200 г муки из пшеницы или спельты,
О 0,5 ч. л. какао,
3 1 яичный желток, 150 г холодного сливочного масла, около 2 ст. л. тростникового сахара,
М щепотку аниса
В и 1,5 ст. л. ледяной воды.

Быстро замесить из всего этого тесто и поставить охлаждаться. Затем тесто раскатать и выложить в разъемную форму. *Верхний слой:*

- 3 Нарезанные ломтиками яблоки или абрикосы равномерно выложить на основу.
3 1 кружку сливок, 2 яйца, и 1 ст. л. тростникового сахара,
М щепотку порошка имбиря,
В маленькую щепотку соли,
Д 1 ст. л. пшеничной муки и
О щепотку какао взбить и поместить на пирог. Выпекать около 30 минут при 200°C.

- 3 Разложить сверху разрезанные пополам грецкие орехи и ещё раз поставить в духовку примерно на 10 минут. *Действие:* восстанавливает ци и соки, увлажняет.

Раздел рецептов **Булочки из спельты**

В 0,25 л тепловатой воды, 0,25 ч. л. соли,

Д 0,75 кубика дрожжей,

О какао на кончике ножа

3 и 1 ч. л. мёда хорошо перемешать венчиком.

3 40 г мягкого сливочного масла или растительного масла,

М щепотку аниса,

В 0,25 ч. л. соли,

Д 500 г спельты мелкого помола (или пшеницы) Все сильно взбить лопаткой, пока не получится эластичное тесто, которое легко отходит от стенок миски. Если мука из спельты свежемолота и ещё тёплая, с тестом можно продолжать работать сразу же. В противном случае тесто следует оставить отдыхать на 0,5 часа. Затем положить его на посыпанную мукой доску и скатать в валик, который нарезают поперёк и формуют из кусочков булочки. Их кладут на противень и дают подойти примерно 15 минут. Выпекают булочки в разогретой духовке около 8 минут при 200 градусах и ещё 8 минут при 160 градусах.

Детям доставляет удовольствие, если они могут помогать при выпекании булочек!

Кунжутные палочки

Из такого же теста вместо булочек формуют маленькие палочки.

3 На тарелку налить немного сливок или яичный белок. Обмакнуть палочки с одной стороны, а затем вдавливать влажной стороной в тарелку с кунжутом.

На противень класть кунжутом вниз. Время выпекания такое же, как и для булочек. Кунжутные палочки отлично подходят к маленьким полдникам или как перекус на перемене в школе.