Автор: admin
29.08.2013 15:52 -

Как правильно есть, с точки зрения восточной медицины?

Здравствуйте, уважаемые читатели! Для хорошего здоровья и бодрого тонуса большое значение имеет правильное питание. Внимание нужно уделять не только тому; что есть, а главное – как есть. Восточная медицина считает, что даже тяжелая пища, тщательно и медленно пережеванная, не принесет вреда. Поэтому пищу нужно хорошо пережевывать зубами и смачивать слюной, а жидкость надо пить мелкими глотками, подержав некоторое время во рту. После еды необходимо полоскать рот водой. Необходимо также иногда давать организму разгрузку. Пост как лечебное средство известен давно и многие его придерживаются.

Меры питания.

Ешьте всего в меру! Меру определяют, исходя из того, «тяжелая» пища или «легкая». «Легкую» ешьте досыта, а «тяжелую» в два раза меньше. Мерой служит то количество, которое легко и быстро переваривается. Пища «питает тело и порождает тело», поэтому, если есть ее меньше, чем требуется, «пропадут сила и цвет тела», могут возникнуть сердечно-сосудистые заболевания. Если перейти меру, может возникнуть несварение, закупориваются просветы сосудов. Поэтому меру сообразуют с функциональным состоянием желудка. Тибетская медицина рекомендует 2/4 желудка наполнить пищей, 1/4 – питьем и еще 1/4 оставить пустой.

После еды нужно пить, это утоляет жажду и увлажняет все тело, содействует измельчению и перевариванию пищи. Если пища плохо переваривается и вздувается живот, после еды пьют кипяток. Для сбавления полноты пьют воду с медом. Если пить во время еды, до еды и после еды, то, соответственно, тело будет в норме, станет тучным или похудеет. Легкое тело, хороший аппетит, органы чувств ясные, кал, моча и газы отходят свободно – все это достигается соблюдением меры питания.

Вкус пищи.

Согласно восточной медицине пища бывает шести вкусов:

1. Сладкий (например: виноград, спаржа, сахар, мед, масло, зерна злаков, мясо).2. Кислый (например: облепиха, гранатник, айва, кизильник, лимон, закваска).3. Соленый (например: поваренная соль, корица).4. Горький (например: барбарис, мумие, шалфей, одуванчик).5. Жгучий (например: перец черный, имбирь, чеснок, лук).6. Вяжущий (например: черноплодная рябина, терн, бобы и горох).

Действие вкусов.

Сладкое укрепляет, увеличивает силы тела; оно полезно старикам, детям, истощенным, а также при болезнях горла и легких. Сладкое дает телу крепость, затягивает раны, улучшает цвет кожи, обостряет восприятие, удлиняет жизнь, питает, изгоняет яды. Избыток сладкого рождает ожирение, угнетает тело, тело толстеет, появляется мочеизнурение, зоб, заболевают кости, и волосы на голове выпадают.

Кислое – рождает тепло, возбуждает аппетит, насыщает, размельчает пищу, способствует перевариванию, обостряет осязание, тонизирует организм. Избыток кислого приводит к слабости, появляются мелкие сыпи, головокружение, жажда, мышцы сморщиваются, губы сохнут и шелушатся.

Соленое – вытягивает затвердевшее, застрявшее, закупорившее, в компрессах оно вызывает потоотделение и тепло. При избытке соленого сосуды теряют гибкость, это также приводит к облысению, поседению, морщинам, упадку сил, жажде.

Горькое – полезно при потере аппетита, жажде, обмороках, рвоте, болезнях печени и желчного пузыря, тем, кто хочет похудеть, а также полезно при болезнях грудных желез и потере голоса. Избыток его истощает силы организма.

Жгучее – вызывает тепло, улучшает пищеварение и аппетит, лечит болезни гортани, раскрывает сосуды. При избытке снижается потенция и силы, появляется дрожь, обмороки, боли в спине и пояснице, ногти становятся блеклыми.

Вяжущее – заживляет раны и улучшает цвет кожи. При его избытке вздувается живот и болит сердце.

Сердце хочет горького, легкие – острого, печень – кислого, селезенка – сладкого, почки – соленого, так, по крайней мере, говорит восточная медицина. Дорогие читатели, следуя данным рекомендациям, мы с вами будем питаться вкусно, а главное полезно, правильно для нашего организма! Удачи и здоровья вам и вашим близким! Питайтесь правильно!

Автор - **Дмитрий Колпаков**
Источник