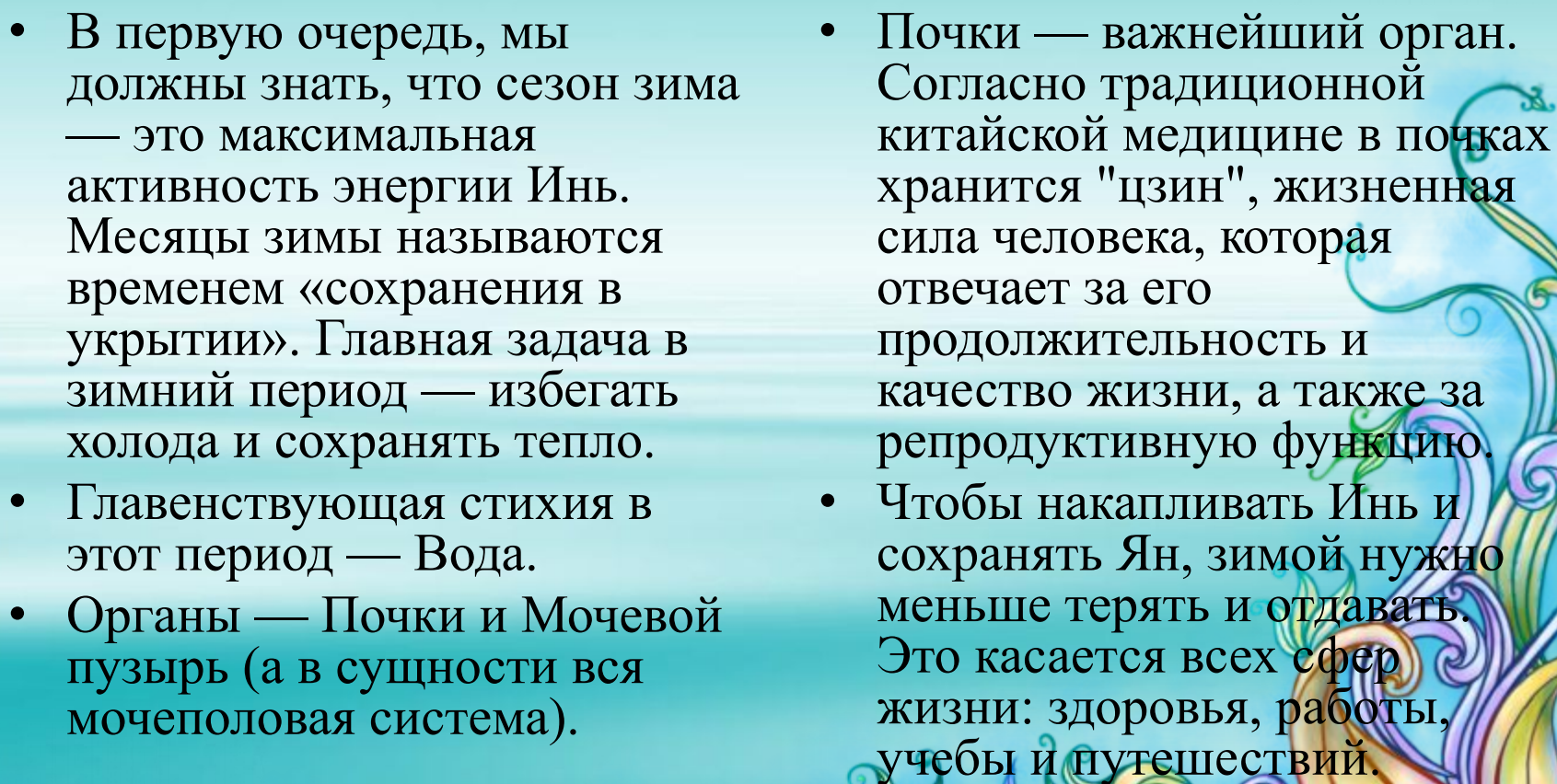


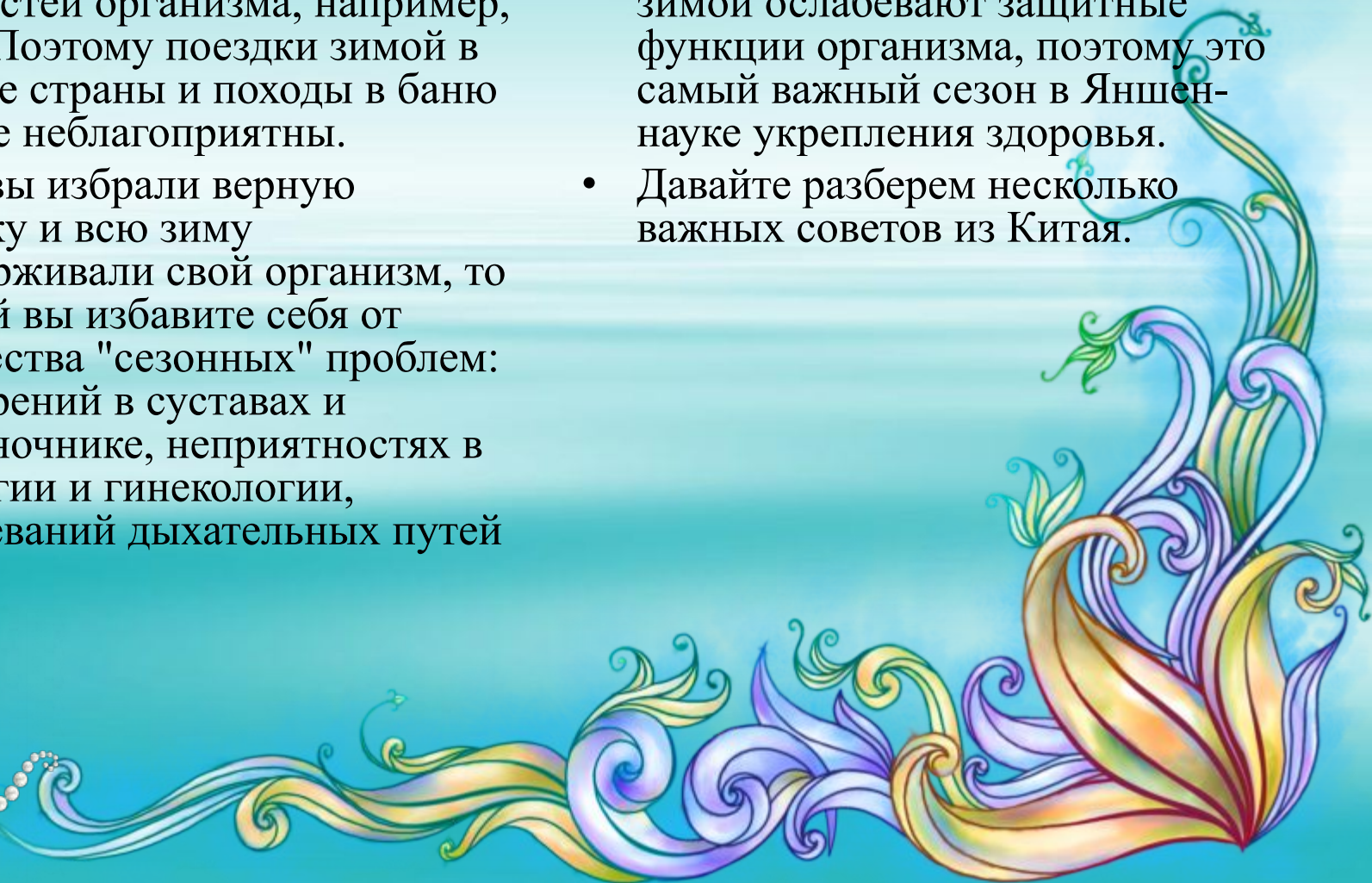
Как поддержать организм в зимний сезон?



- 
- В первую очередь, мы должны знать, что сезон зима — это максимальная активность энергии Инь. Месяцы зимы называются временем «сохранения в укрытии». Главная задача в зимний период — избегать холода и сохранять тепло.
 - Главенствующая стихия в этот период — Вода.
 - Органы — Почки и Мочевой пузырь (а в сущности вся мочеполовая система).
 - Почки — важнейший орган. Согласно традиционной китайской медицине в почках хранится "цзин", жизненная сила человека, которая отвечает за его продолжительность и качество жизни, а также за репродуктивную функцию.
 - Чтобы накапливать Инь и сохранять Ян, зимой нужно меньше терять и отдавать. Это касается всех сфер жизни: здоровья, работы, учебы и путешествий.

- Это также касается соков и жидкостей организма, например, пота. Поэтому поездки зимой в жаркие страны и походы в баню крайне неблагоприятны.
- Если вы избрали верную тактику и всю зиму поддерживали свой организм, то весной вы избавите себя от множества "сезонных" проблем: обострений в суставах и позвоночнике, неприятностях в урологии и гинекологии, заболеваний дыхательных путей и т.д.

- В связи с холодом и стужей зимой ослабевают защитные функции организма, поэтому это самый важный сезон в Яншен-науке укрепления здоровья.
- Давайте разберем несколько важных советов из Китая.



Сохраняйте физическую активность

- Холода и морозы не означают, что нужно «залечь в спячку» и бросить спортивную подвижность. Нужно продолжать поддерживать физическую активность, но выбирать с умом. Не подвергайте себя изнуряющим тренировкам, когда пот (читаем "соки организма и Ци") льется рекой. Отдавайте предпочтение сохраняющим Ци практикам. Например, ходьба, комплексы Цигун и Тайцзи, Йоги.



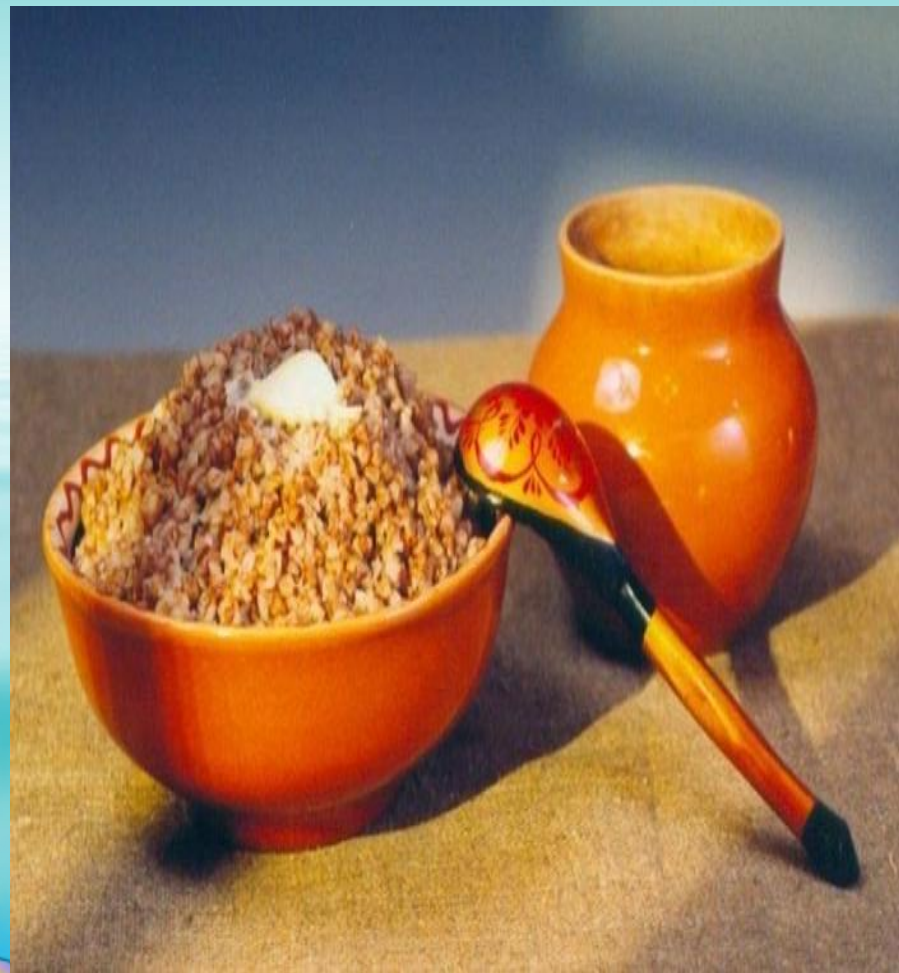
Соблюдайте питьевой режим"



Несмотря на то, что в холода мы практически не потеем, пить воду (чай, компоты, теплые напитки) нужно постоянно. Причем постарайтесь не доводить до чувства жажды. Ведь жажда — это уже первый признак обезвоженности организма. Хорошей зимней привычкой будет небольшой термос с теплым напитком на рабочем месте или в сумке, куда бы вы ни отправились.

"Зима — время каш"

- Зимой рекомендовано съедать, а вернее выпивать жидкую кашу утром и/или вечером каждый день. Особенно детям и пожилым людям. Такие каши долго томятся на огне. Насыщают порцию еды теплом, которое подпитывает желудок и селезенку. А те в свою очередь, исправно функционируя, питают весь организм: легкие, сердце, почки, печень.



"Выбирайте продукты, изгоняющие холод"



- Поскольку энергия Ян угасает зимой, нужно помочь организму найти источник тепла. Самый эффективный способ — это подходящие продукты питания.

10 согревающих продуктов для зимнего рациона:

1. Рыба

- укрепляет функции селезенки, помогает пищеварению.
- укрепляет средний обогреватель и пополняет Ци, согревает желудок, повышает глянец кожи.
- активизирует кровообращение и улучшает проходимость каналов, восполняет при пустоте Ци.
- тонизирует печень.



10 согревающих продуктов для зимнего рациона:

2. Мясо

- баранина показана при общем истощении, успокаивает печень, приводит в порядок селезенку и желудок.
- говядина восполняет кровь, укрепляет Ци, лечит недостаточность крови.
- говяжья печень восполняет печень, кровь, улучшает зрение.
- курица согревает желудок и селезенку, помогает от малокровия, тонизирует почки.



10 согревающих продуктов для зимнего рациона:



3. Морская капуста и водоросли

Содержат большое количество витамина А, D, йода. Пробуждают иммунные силы организма, усиливают кроветворение, противостоят закислению организма. При регулярном употреблении оздоравливается сердечно – сосудистая система.

10 согревающих продуктов для зимнего рациона:



4. *Чеснок*

Прогревает центральный обогреватель, стимулирует усвоение пищи, уничтожает инфекции, богат витаминами А, В, С. Чеснок не рекомендуется употреблять в сыром виде, потому что так он вредит печени, желудку и селезенке, может нанести вред зрению. Никогда нельзя есть мед с чесноком - по ТКМ это несочетаемые продукты.

5. Имбирь

Стимулирует пищеварение, пробуждает аппетит, ускоряет метаболизм. Корень имбиря в свежем виде содержит гингерол, который стимулирует сердечно-сосудистую систему, повышает сердечбиение, расширяет сосуды, усиливает кровообращение. Имеет противораковый эффект. Имбирь по природе «горячий» и острый, в большом количестве может вредить желудку, поэтому нельзя есть слишком много блюд с имбирем.





6. Финики

Укрепляют ци желудка и селезенки, увлажняют легкие, восполняют соки организма. Содержат огромное количество поливитаминов. Улучшает работу сердца.

Китайская поговорка гласит "Каждый день по 7 фиников — даже в 90 не будешь выглядеть старым".

7. Арахис

Богат жирами, белками и углеводами, аминокислотами и лецитином. Снижает кровяное давление, улучшает память, замедляет процессы старения

