



ЗИМА

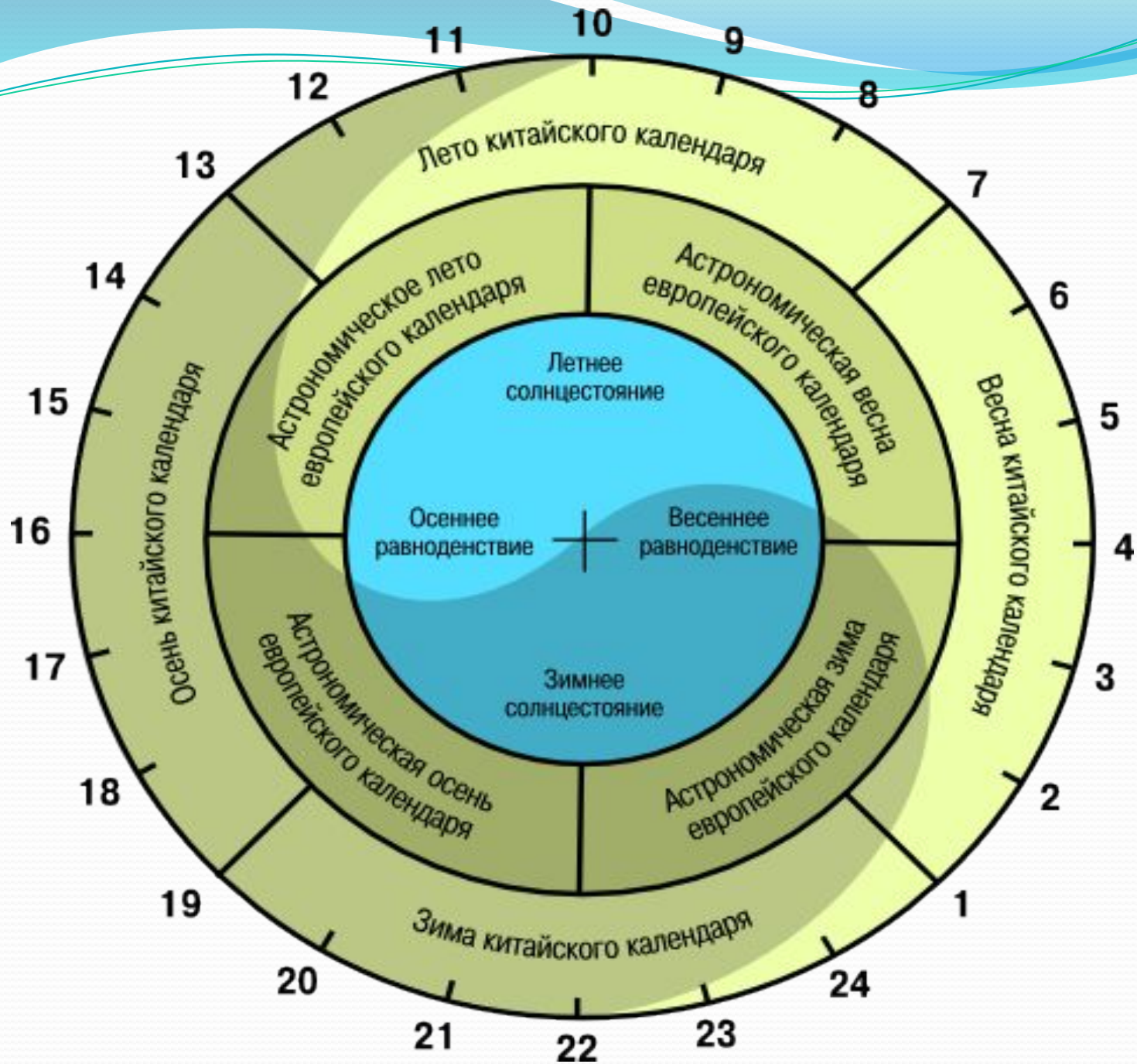


# Особенности сезона



## Времена года    Разновидности вкуса

	<i>Основной</i>	<i>Дополняющ</i>	<i>Нейтральны</i>	<i>Негативный</i>
		<i>й</i>	<i>й</i>	
<i>Зима</i>	<i>солёный</i>	<i>острый</i>	<i>кислый и горький</i>	<i>сладкий</i>
<i>Весна</i>	<i>кислый</i>	<i>солёный</i>	<i>горький и сладкий</i>	<i>острый</i>
<i>Лето</i>	<i>горький</i>	<i>кислый</i>	<i>сладкий и острый</i>	<i>солёный</i>
<i>Осень</i>	<i>острый</i>	<i>сладкий</i>	<i>кислый и солёный</i>	<i>горький</i>
<i>Межсезонье</i>	<i>сладкий</i>	<i>горький</i>	<i>острый и солёный</i>	<i>кислый</i>







:четыре типа конституции

1.деревянный или огненный

2.флегматичный, или влажный

3.тип с истощенным Инь

4.тип с истощенным Ян

# ЗИМНИХ СЕЗОНОВ В СИСТЕМЕ 6 24-сезонного сельскохозяйственного календаря

Сезон «Лидун» («Становление зимы») — 19-й ●

Сезон «Сяосюэ» («Малые снега») — 20-й ●

Сезон «Дасюэ» («Большие снега») — 21-й ●

Сезон «Дунчжи» («Зимнее солнцестояние») — 22-й ●

Сезон «Сяохань» («Малые холода») — 23-й ●

Сезон «Дахань» («Большой холод») - последний из 24 ●  
сезонов

О тепловом действии продуктов:

- холодное уменьшает избыток ян;
- освежающее пополняет кровь и соки;
- нейтральное в первую очередь пополняет ци,
- теплое повышает ян;
- горячее изгоняет холод.

**:К горячим продуктам относятся**

мясо (баранина, ягнятина, козлятина, мясо – гриль всех видов, оленина), напитки (глинтвейн, коньяк, крепкие спиртные напитки, чай индийский со специями), специи (имбирь, карри, перец стручковый горький, перец чили, чеснок).



**:К теплым продуктам относятся**

злаки (рис, овес),

фрукты (гранат, слива, абрикос, изюм, персик),

мясо (курица, дикий кабан, заяц, куропатка, фазан, мясо вяленое, копченое, соленое, ветчина, салями),

молочные продукты (молоко козье, сыр козий, сыр овечий, сыр пармезан),

орехи (грецкий орех, кокос, каштаны),

зелень и приправы (петрушка, базилик, душица, розмарин, тимьян, анис, гвоздика, горчица, имбирь, кардамон, кориандр, лавровый лист, мускатный орех, тмин, укроп),

напитки (вино красное, кофе, кофе из злаков, ликеры, портвейн, рисовое вино – sake),

рыба и морепродукты (анчоусы, камбала, копченая рыба – все виды, креветки, лангусты, омары, треска, тунец, угорь).

## НЕЙТРАЛЬНЫЕ продукты

пополняют недостаток ци и уравнивают деятельность органов.

К ним относятся:

злаки (рожь, пшено, кукуруза в початках, рис),

овощи (свекла, крапива, бобы зеленые, брюква, горох, капуста, картофель, морковь, тыква, редька, фасоль, чечевица), фрукты

(ежевика, малина, инжир, слива, финики),

мясо (говядина, гусь, индейка, кролик дикий, перепел, свинина),

орехи и семечки (кунжут, миндаль, семена тыквы, подсолнечника, фисташки, фундук),

грибы, яйца, рыба (карп, лосось, окунь, палтус, форель),

напитки (чай шиповниковый, чай черный, сок виноградный), мед, сахар коричневый тростниковый.

## **ОСВЕЖАЮЩИЕ продукты** способствуют пополнению крови.

Большинство овощей и фруктов и некоторые салатные травы имеют освежающие свойства. Летом полезно увеличить потребление листовых салатов и зелени, а зимой — уменьшить, отдавая предпочтение согревающим продуктам

**:К охлаждающим продуктам относятся**

злаки (пшеница, греча, ячмень),

овощи(капуста кислая, салат кочанный, баклажаны, брокколи, капуста цветная, капуста китайская, клубни сельдерея, паприка, спаржа, цукини, шпинат, редис, редька),

фрукты (апельсин, брусника, вишня, земляника, голубика, черника, крыжовник, мандарин, смородина, яблоки, помело, бананы, виноград, груши),

мясо (утка, кролик), молочные продукты (кефир, молоко, сметана, творог, сыр, сливки),

напитки (вино белое, игристые вина, пиво, чай, соки), сахар.




**:К холодным продуктам относятся**

злаки (отруби пшеничные, ростки пшеницы),  
овощи (помидоры, щавель, салатная зелень,  
огурцы),

йогурт, фрукты(арбуз, дыня, манго, папайя, хурма),  
морепродукты (икра, крабы, мидии, раки, морские  
водоросли),

соевый соус, соль, вода минеральная, вода  
холодная.



«Сезон «Сяосюе

для сезона «Сяосюе» рекомендовано следующее блюдо:

*Жареный сельдерей с грибами*

Состав:

*Сельдерей черешковый — 400 г.*

*Гриб сянгу (шиитаке) — 50 г сушеных грибов.*

*Соль, крахмал, соевый соус, уксус.*

*Растительное масло.*

## Ветер-холод

Симптомы:

субфебрильная лихорадка, сильный озноб, отсутствие потоотделения, жидкие выделения из носа, чихание, кашель, головная боль, язык бледный, налет тонкий белый, пульс поверхностный и напряженный.

Рассеивающие ветер-холод лекарственные растения:

Трава эфедры Ветвь коричника Трава копытня Лист периллы Трава схизонепеты Корень сапожниковии Корневище и корень нотоптеригиума Корневище лигустикума китайского Корень дудника даурского Плод дурнишника Бутон магнолии Луковица лука-батуна Свежее корневище имбиря Трава эльсгольции Трава кориандра Лист тамариска



## Ветер-жар

### Симптомы:

высокая температура, отвращение к ветру, есть небольшое потоотделение, головная боль, заложенность носа, гнойные выделения из носа, кашель, вязкая мокрота белого или желтого цвета, боль в горле или отек, сухость во рту и жажда, язык красный, налет тонкий белый или тонкий желтый, пульс поверхностный и учащенный.

Рассеивающие ветер-жар:

Трава мяты Плод лопуха Оболочка личинки цикады Лист шелковицы Цветок хризантемы Плод прутняка  
Обработанное семя сои Корень пуэрарии Корневище цимицифуги (клопогона) Корень володушки Трава многокоренника Трава хвоща

Сезон «Дасюэ» («Большие  
снега») — 21-й

## *Приготовление блюда*

Приготовить из пшеничного теста лапшу. Лучше всего сделать это самому, например, на лапшерезке, или растянув из обмазанных растительным маслом жгутов теста. Последний способ требует определенных навыков. Можно использовать и готовые макаронные изделия — спагетти, соломку, кукси.

В небольшом количестве растительного масла слегка обжарить лук, добавить немного чеснока, а затем томат-пасты (или соевой пасты). Залить кипятком, посолить. Довести до кипения. Опустить в кипящий бульон предварительно нарезанную соломкой редьку. По вкусу добавить приправы. Проварить 5—7 минут. Влить ложку рисового (яблочного) уксуса, накрыть крышкой и снять с огня.

Разложить лапшу в тарелки, сверху выложить отваренную редьку, полить бульоном, в котором редька варилась.

По желанию и состоянию организма в процессе приготовления в блюдо можно добавить сладкий перец, грибы, мясо, лук репчатый, морковь, сельдерей, а при подаче на стол — омлет, уксус, стручки красного жгучего перца...

### *Салат освежающий с редькой*

1 небольшая редька, 1 морковь, 1 яблоко, 3—4 дольки чеснока,  $\frac{1}{4}$  лимона,  $\frac{1}{2}$  ложки сухой цедры.

Редьку, морковь, яблоко тщательно вымыть, очистить и натереть на мелкой терке.

Массу равномерно перемешать. Добавить измельченный чеснок и цедру. Сок

лимона выжать в салат, вновь перемешать, посолить



# сезон Дунчжи

начинается 21—22 декабря ●

## Пельмени с начинкой из шпината

Из муки, воды, небольшого количества соли и растительного масла приготовить тесто.

Приготовить фарш:

Шпинат опустить в кипяток, вынуть и промыть в холодной воде. Мелко нарезать.


2 яйца размешать, добавить 1 ст. ложку воды и немного соли, приготовить омлет, нарезать мелкими кусочками.

Лапшу из бобового крахмала (фунчозу) замочить в кипятке, мелко нарезать.

Смешать указанные ингредиенты, добавить по вкусу соль, кунжутное масло, приправы.

# «Сезон «Сяохань»


начинается 5—7 января ●



Синдром холода характеризуется непереносимостью холода, стремлением к теплу, снижением вкусовых ощущений во рту, отсутствием жажды, бледностью, похолоданием конечностей, склонностью спать, свернувшись в клубок, жидким стулом, мочеиспусканием большими порциями светлой мочи, светлым языком с белым влажным налетом. Обычно люди с синдромом холода одеваются .зимой очень тепло



Для синдрома жара характерны повышение температуры тела, стремление к прохладе, жажда с предпочтением холодных напитков, покраснение лица и глаз, беспокойство и раздражительность, сухой кал, мочеиспускание небольшими порциями красной мочи, красный язык с желтым сухим налетом. Очень часто люди с синдромом жара в период зимних холодов предпочитают выходить на улицу без головного убора, широко распахнув куртки (естественно, в отдельных случаях подобные предпочтения могут быть связаны не с синдромом жара, а с некими стилевыми и эстетическими установками)



- Сезон «Дахань» («Большой холод»)  
последний из 24 сезонов  
сельскохозяйственного года,  
наступает 20-21 января

## 1. Тонко нарезанная морковь с сахаром и уксусом.

Состав: 250 г моркови, имбирь, сахар, уксус, соль, вкусовая приправа, растительное масло.

Способ приготовления: тонко нарезать морковь и имбирь. Обжарить в масле сначала имбирь, а потом 2 мин. – морковь. Добавить сахар, уксус, продолжать жарить морковь до 80%-ной готовности, посолить. После готовности добавить вкусовую приправу.

Эффект: повышает общий тонус организма.

Полезно для укрепления кишечника, желудка и др. органов.

## 2. Молочная каша.

Состав: 250 мл молока, 100 г короткозерного риса.

Способ приготовления: налить молоко в рис, сваренный до 60%-ной готовности и варить до полной готовности.

Эффект: увлажняет легкие и кишечник, укрепляет организм и питает кровь.

# Элемент ВОДА

ПОЧКИ ●

ОКНО" ПОЧЕК - УШИ, "ЗЕРКАЛО" - ВОЛОСЫ" ●

Ян и инь: день против ночи ●

«Не загаси «огонь жизни ●

«...Скованные одной цепью» ●

ОКНА И ЗЕРКАЛА» В КИТАЙСКОЙ » ●

МЕДИЦИНЕ ●

ПОЧКИ И ВОЗРАСТ ●

Почему почки не хотят сохранять мол ●

?одость ●

»СТАРЕНИЕ И "НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ЭНЕРГИИ ПОЧЕК ●

Клинические проявления ●

Основные симптомы «раннего старения» вследствие недостаточности ●  
почечной энергии

ОБЕРЕЖЕНИЕ ПОЧЕК ●

Сохранение почек и врожденной ци ●



:Ранние признаки имеющих проблем с почками

- любые дискомфортные ощущения в области поясницы, особенно боли;
- нарушения слуха или воспаление ушей;
- частые ангины;
- боли и хруст в суставах при движении;
- снижение или другие виды нарушений нормальной сексуальной функции;
- страхи;
- нарушение сна;
- длительная дисфункция кишечника (запоры или послабление стула)

## Наиболее опасные ошибки российского населения в обережении почек

### Ошибки

#### **Неправильная одежда**

короткие блузки и джинсы с заниженной талией, не защищающие от холода и ветра поясницу

**Неправильная обувь:** зимняя обувь на тонкой подошве

**Повреждающие напитки:** пиво

**Опасные лакомства:** мороженое, холодные фрукты

**Вредные места отдыха:** железные сиденья в залах ожидания на вокзалах, холодные кресла в общественном транспорте

**Опасный вид спорта:** плавание

**Повреждающая информация:**

пугающие известия из средств массовой информации

### Комментарий

Эта одежда годится только для южноамериканцев, выходцев с Ближнего Востока или из Африки. У местного российского населения иммунитет почек недостаточен, чтобы носить такую одежду

Переохлаждение стоп повреждает почки

Вызывает воспаление почек и половых путей

Как и холодная вода, вызывают перенапряжение иммунной системы

Переохлаждение повреждает почки

Вода в бассейне не всегда тёплая, следовательно, легко наступает переохлаждение

Страх и волнение повреждают почки

# ТОНИЗАЦИЯ ПОЧЕК

- Ягоды дерезы – тонизируют печень и почки, улучшают зрение; можно использовать в сыром виде, суточная норма – не более 50 г
- Горец многоцветковый – тонизирует почки; можно использовать в качестве приправы к еде (тушить вместе с мясом курицы, бараниной или бараньими рёбрами)
- Эвкоммия вязолистная – тонизирует печень и почки, укрепляет мышцы и кости; можно использовать водный настой (варить при малом огне)
- Красный женьшень – повышает жизненную энергию, субстанцию «Цзин» и энергию Ян; используется в качестве приправы к еде (тушить вместе с мясом курицы или бараниной), суточная норма – не более 3-5 г. сухого продукта
- Кунжут чёрный – тонизирует инь почек; можно использовать в чистом виде или в качестве добавки к кулинарным изделиям
- Баранина или бараньи позвонки – тонизируют субстанцию «Цзин» и энергию Ян; тушить на медленном огне с добавлением ягод дерезы и корня горца многоцветкового

Устрица – улучшает качество спермы; можно  
.использовать в сыром или обжаренном виде ●

Гриб Линчжи – повышает жизненные силы, укрепляет  
мочеполовую систему и обладает многими другими  
.полезными свойствами ●

.Мёд – повышает жизненные силы организма ●

Мясо курицы (старше 4-х лет) – укрепляет  
субстанцию «Цзин» и повышает жизненные силы  
.организма ●

Финик китайский – повышает жизненные силы,  
.тонизирует ци и кровь ●

Трепанг — тонизирует Инь и Ян, нельзя использовать  
.в большом количестве, суточная норма не более 50 г ●

Грецкие орехи – тонизируют почки, повышают умственную работоспособность, улучшают рост волос, можно использовать вместе с горцем многоцветковым

.Черные соевые бобы – укрепляют Ян почек

Ямс китайский (диоскорея) – укрепляет селезёнку, лёгкие, почки

Семена лотоса – укрепляют селезёнку, почки, используются при лечении раннего семяизвержения

Сосновые орехи – тонизируют Ян почек, укрепляют поясницу

.Креветки – тонизируют Ян почек

.Лук-порей – тонизирует Ян почек

.Свиные ножки – тонизируют Ян почек



## ● Симптомы недостаточности Инь :

Послеобеденный жар, Ночная потливость, Чувство жара в конечностях и в области сердца, Головокружение, Шум в ушах/глухота, Утомляемость (Усталость, Общая слабость), Худощавость, Бессонница, Сухость во рту с желанием пить маленькими глотками, Сублингвальные вены тонкие, Длинные горизонтальные трещины языка, Короткие горизонтальные трещины языка, Налет на языке отсутствует, Тонкий пульс (Хі, Хіао), Поверхностный пульс (Фу), Пустой пульс (Ху), Скудная моча, запоры. Чувство ломоты в пояснице .с левой стороны

## ● Симптомы недостаточности Ян :

Одышка, слабый голос, спонтанная потливость, ●  
плохой аппетит, слабый стул, утомляемость, ярко-  
белый цвет лица, нежелание разговаривать,  
ощущение холода, холодные конечности,  
напитки, отсутствие жажды, желание пить горячие  
частое мочеиспускание, недержание мочи, отёки  
ног, сутулость, ночное мочеиспускание. Чувство  
ломоты в пояснице посередине или с правой  
.стороны

- **Симптомы, характерные для обоих синдромов:**
  - боль и чувство ломоты в пояснице и в ногах,
  - чувство бессилия в руках и в ногах, ослабление памяти, поллюции



Ян — функциональная активность организма. ●

.Инь — питательные вещества, ткани, жидкости

## ● Имбирный чай

мл воды, 1 см корня имбиря, 1 ч.л. меда, долька 200 ●  
лимона

Очистить с имбиря кожуру. Мелко порезать и ●  
слегка подавить ножом либо натереть имбирь на  
крупной терке. Вскипятить воду, добавить имбирь  
лимон и настоять 5-7 минут. Пить из кружки, мед и  
– по вкусу. Большое количество лимона может  
испортить вкус имбирного чая, поэтому стоит  
.ограничиться одной долькой

## ● Чай с пряностями

Уютный теплый аромат придадут чаю пряности: ●  
кардамон, гвоздика, корица, сычуаньский и душистый перец, бадьян (звёздчатый анис), мускатный орех, ваниль. Учтите, что желаемый эффект будет только от цельных специй, проваренных на очень слабом огне в небольшом количестве воды.

Специи должны «томиться», поэтому нельзя кипятить смесь.

После варки специй засыпаем в отвар немного и черного чая, перемешиваем, накрываем крышкой через 10-20 секунд разливаем по чашкам. Если не отваривать пряности, а просто заварить вместе с .вкус чаем, они не смогут отдать весь свой аромат и



## ● Согревающий пуэр

Согревающее действие пуэра усиливается за счёт горячего молока и горячих специй. Достаточно одной чашки пуэра с молоком, и тело быстро прогревается

Пуэр с молоком

Промойте чай в холодной воде. Положите 10 г пуэра в металлическую ёмкость, залейте молоком, доведите до кипения, остудите немного и пейте

Пуэр с молоком и специями

Готовя пуэр с молоком по рецепту выше, добавьте немного гвоздики, кардамона, бадьяна, имбиря и или корицы. Можете добавить совсем немного чёрного красного жгучего перца. Свежемолотые специи дадут специй более выраженное действие. Общее количество не должно превышать  $\frac{1}{2}$  ч. ложки



Кассия корица (*Cinnamomum aromaticum*)



Корица (*Cinnamomum verum*)



# **Е - коды** **Вредные пищевые добавки**



Вызывают снижение иммунитета и дисбактериоз

Нарушают кровяное давление

Вызывают болезни печени и почек

Вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта



Головная боль, раздражительность, утомляемость

Провоцируют заболевания щитовидной железы

Вызывают высыпания на коже

Становятся причиной расстройства желудка



Вредные для кожи

Аллергены



Провоцируют возникновение злокачественных опухолей



Запрещено к применению



Влияют на содержание холестерина в крови





# !Чудесной здоровой зимы

