

# Храненето – част 1

Храната е източник на жизнени сили и енергия. Чрез нея се поддържа живота и тя може да играе ролята на лечебно средство. Начинът на хранене има значение за духовното и физическото усъвършенстване на личността. В определени количества храната е полезна и зареждаща, но ако прекалим с нея, се превръща в токсично средство за бавно самоунищожение. Всичко това определя огромното значение на храната в нашия живот.

Според мен, определящото в една диета е не самата храна, а нашето отношение към нея. **Ако се храним осъзнато**, т.е. цялото ни внимание е насочено към процеса на хранене, ако дъвчем продължително и бавно, и ако преди всяко хранене благославяме храната, и благодарим, **всяка храна е хубава и питателна**. Организмът ще я приеме добре. Хората, които прилагат тези правила обаче, са много малко и затова в текста по-долу ще разгледаме един от многото варианти за хранене.

Както вече сте имали възможност да разберете от другите раздели в сайта, аз съм убеден привърженик на китайските енергийни практики, тяхната натурфилософия и на традиционната китайска медицина. Това е най-старата нация в света и в рамките на своето съществуване от поне 5 000 години, тези хора са усъвършенствали своята система и са я довели до цяло изкуство. Повечето традиции, разбирания и канони са създадени и утвърдени преди хиляди години и са доказали своята функционалност и правота в течение на много столетия. За разлика от принципите на евро-американската цивилизация, която променя своите разбирания и схващания в областта на медицината и диетологията почти постоянно. Онова, което днес се превъзнася като много полезно, утре бива заклеймено като вредно и грешно.

Затова, в тази статия ще се опитам да представя китайските представи за храненето в най-общ преглед, тъй като става дума за цяла наука, изискваща пространно обучение. Храненето е клон от китайската медицина още от самото и възникване. Цели хилядолетия китайските лекари използват хранителните продукти не само за засищане на глада, но и като средство за провеждане на лечение.

В основата на тяхното разбиране за правилно хранене е залегнала концепцията за Ин, Ян и Петте елемента (*виж раздела за Чи Гун*). През лятото, когато Ян-енергията е в своя апогей, трябва да се приемат преобладаващо Ин-храни. И обратно, Ян-продуктите трябва да доминират в нашата диета през зимата, в разгара на Ин-сезона. Всеки хранителен продукт в суров вид по своята същност се определя като Ин, Ян или неутрален. В зависимост от термичната обработка, на която са подложени, тези продукти могат да променят своята енергийна характеристика. Например, варените и задушени храни са Ин, а пържените и печените – Ян, макар и да са приготвени от един и същ продукт. Варените картофи са Ин, а пържените – Ян. Човек може да се излекува и да поддържа отлично здраве дори и само чрез прием на добре подбрана храна. За да се ориентирате каква диета да определите за себе си, можете внимателно да се запознаете със статията „Ин – Ян баланс на храните” в този раздел. Там в детайли са описани Ян-ските и Ин-ските типове храни и какъв начин на хранене е подходящ за различните хора. Въпреки това, по-долу ще дадем най-обща представа за по-разпространените продукти и най-важните принципи на храненето според китайската традиция.

## ИН

## ИН – ЯН (неутрални)

## ЯН

### *Растителни продукти*

Ръж

грах

пшеница

Царевица

боб

овес

Зеле

картофи

ечемик

Цвекло  
Магданоз  
Гъби  
Хрян  
Ориз  
Лимон  
Праскова  
Круша  
Касис  
Сливи  
Мандарини  
Растително масло

моркови  
домати  
краставици  
диня  
тиква  
репички  
шипки  
ябълки

чушки  
лук  
копър  
горчица  
джинджифил  
ряпа  
канела  
кестени  
ягоди  
вишни  
орехи  
бадеми  
ядки  
портокали  
грозде

### ***Месни продукти***

Кокоше месо  
Пуешко месо  
Козе месо  
Гъше месо  
Патешко месо  
Телешко месо  
Овнешко месо  
Свинско месо

конско месо  
говеждо месо  
заешко месо  
дива патица  
агнешко месо  
яйца

### ***Риба и морски дарове***

Риба  
Скариди  
Раци

хайвер

### ***Млечни произведения***

Краве мляко  
Козе мляко

сирене  
кашкавал  
масло  
сметана  
каймак

### ***Напитки***

Минерална вода  
Билкови отвари  
Зелен чай

черен чай  
кафе

### ***Други***

Пчелен мед

Лекарства  
Алкохол  
Рафинирана захар

сол

В контекста на учението за Ин и Ян, където един от аспектите на Ин е студеното, а на Ян – топлото, китайците смятат, че както в природата топлината води до разширение, а студът до свиване, същото е и с процесите в човешкия организъм. Ако в тялото преобладава Ин (студът), това ще доведе като последица до стесняване и дори блокажи на меридианите, по които циркулират енергията Чи и кръвният поток. Рано или късно естествената последица от такъв процес е заболяване. С течение на годините тенденцията в организма ни е постепенното повишаване на Ин-ската енергия, за сметка на намаляването на Ян-ската. Първоначално човек се ражда с повече Ян енергия и е много енергичен и жизнен, но бавно и постепенно Ин-енергията взема превез. Колкото повече Ин превзема тялото, толкова по-чести стават заболяванията. Всеки от нас непрекъснато става свидетел на този факт, ако наблюдава хората около себе си. Възрастните хора, при които Ин има голямо надмощие, страдат от много повече заболявания, отколкото младите хора, при които преобладава Ян или има равновесие. Организмът постепенно „изстива“ и болестите зачестяват. Затова, в китайската медицина се обръща много сериозно внимание на съотношението между Ин и Ян. Главният фактор за тяхното регулиране, е да се избягват храни и напитки, чиято природа е Ин-ска и води до допълнително изстудяване на организма. Това е особено важно в случаи на някакво заболяване, защото според китайската традиционна медицина, болестите се причиняват от студ и блокажи в енергийните меридиани.

А сега да се запознаем с **основните принципи** в китайския начин на хранене.

1. Първият от тези принципи е да се **консумират повече неутрални храни**, като ориз, житни култури, варива, картофи и пълнозърнести продукти. Тъй като са неутрални, тези продукти са по-малко токсични и не носят вреди за организма. Те могат да се консумират целогодишно. Останалите хранителни продукти като месо, млечни произведения, плодове и зеленчуци са с по-силно изразен Ин или Ян характер и тяхната консумация в по-големи количества могат да нанесат вреди на организма.
2. Вторият принцип е да **ограним количеството** на поеманата храна. Няма строго определена норма относно това, колко точно трябва да ядем, но за предпочитане е да ядем по-малко, дори да изпитваме глад. Твърдението е, че трябва да спрем да се храним още докато се чувстваме гладни, за да не се запълва целия обем на стомаха. Освен това, по-малкото количество храна, ще отнема и по-малко енергия на организма за нейната преработка и усвояване. Хора, които ядат по-малко са по-спокойни, по-здрави, имат повече енергия и обикновено живеят по-дълго.
3. Желателно е да **преминем на вегетарианска диета**, макар днес месото да е в изобилие, а е и лесно достъпна храна. Човекът заема върха на хранителната верига и от тази гледна точка е всеядно същество. Не бива обаче да се забравя, че стомашно-чревният тракт на човека е много по-близък по своето устройство до тревопасните животни, отколкото до хищниците. В днешно време животните отглеждани за месо са наблъскани с медикаменти и хормони и чрез месните продукти тези отрови преминават в нас. Изглежда никой не отчита факта, че животните притежават емоции и изпитват страх. Те винаги усещат кога предстои да бъдат убити. Телата им се изпълват с емоцията на страха и месото им става още по-токсично и вредно. Ето защо, вегетарианството като диета е за предпочитане.
4. Важно е **храната, която консумираме да бъде топла**, тъй като повечето заболявания се предизват от студ (преобладаващ Ин). Поради това, температурата на храната, трябва да бъде около и за предпочитане над телесната температура. По този начин организмът не хаби енергия за смилането и преработката на храната. Освен това, честата консумация на студени по своята природа продукти (Ин-продукти като сурови плодове и зеленчуци, чай, хранителни добавки, медикаменти) може сериозно да промени баланса в тялото в полза на Ин и така енергията на студа да доведе до заболяване.

5. **Продължителната употреба на студени напитки води до появата на студ** в стомаха и далака, което не позволява добро смилане и усвояване на поеманата храна. От своя страна несмляната храна не може изцяло да се изведе от организма. Образуват се натрупвания от мазнини и токсини в кръвта и по този начин може да се стигне до заболявания на сърдечно-съдовата система.
6. Казано просто и ясно, **за да бъдем в добро здраве, е необходимо да поддържаме тялото топло и да се храним с топла храна.**
7. Никак не е за подценяване и въпросът с **водата**. Какво количество вода трябва да прием? По този въпрос съм срещал различни мнения, някои от които противоположни. Едни смятат, че трябва да прием повече вода, защото тя съставлява 75% от тялото ни. Други са на мнение, че природата на водата е Ин и редовното пиене на по-големи количества (особено на студена вода) води до изстудяване на организма, а оттам и до болести. Всеки сам трябва да прецени, чие мнение отразява неговото собствено разбиране по въпроса.
8. Много важно е драстично да **намалим консумацията на рафинирана захар и сол.**
9. И накрая, но не на последно място, **бавното и продължително дъвчене** до голяма степен е гаранция за добро храносмилане и крепко здраве.

#### **Какво е желателно да НЕ правим:**

1. Да не консумираме студени напитки и да не прекаляваме с ин-ски по природа продукти.
2. Може прозвучи като клише, но алкохолът и цигарите наистина са наш смъртен враг и трябва да се откажем от тяхната употреба.
3. Не бива да се приемат замразени храни или такива, които се приготвят на микровълнова печка.
4. Не сядайте на масата в случай, че сте обзети от негативни емоции.
5. Ако не можете да се откажете от месото, наблегнете на рибата и яжте не повече от веднъж седмично.
6. Не яжте консерви.
7. Не подлагайте храната на дълга топлинна преработка, защото унищожавате витамините и ензимите в нея.

В най-общи линии това са принципите, които е добре да се съблюдават при избора на хранителен режим, според хилядолетните изследвания на мъдрите китайци.

Вероятно има много хора, които не съгласни с техния модел. Затова ще предложа още един, европейски вариант във втора част от темата за храненето. Той не се различава драстично от китайския, но все пак има определени разминавания.