

Nikolic Anita

GYÓGYÍTÓ KÍNAI ÉTREND



Táplálkozás, mint a gyógyulás eszköze
Helyes étkezés az évszakok, ízek és a testalkat alapján
Tipppek az étkezési reformhoz
Diéta kínai módra

Tartalom

Előszó	5
Kezdjük az alapoknál: gyógyító táplálkozás és kínai orvoslás	9
Kínai gyógyítási alapelvek és táplálkozás	26
Gyógyító táplálkozás a kínai orvoslás szemléletével. .	42
Modern étkezési szokások kontra kiegyensúlyozott táplálkozás	61
Hidratálás – megfelelő folyadékbevitel.	67
Méregtelenítés és böjt	72
Az átállás lépései – étkezési szokásaink megváltoztatása	77
Hasznos főzési technikák	83
Diéta kínai módra	86
Legfontosabb táplálékaink, avagy mit miért eszünk?	98
Desszertek és édesítők a kínai táplálkozásban.	120
Ízesítő- és élénkítőszerünk a mindennapokban.	125
Olajok és zsírok az egészséges étrendben.	129
Hússal vagy anélkül?	133

Modern táplálékok és „kiegészítők”.....	143
Mindennapi mérgeink	146
Étkezésünk megtervezése.....	152
Speciális igények – táplálkozás idősen és gyerekként	163
Utószó.....	170

Előszó

Ez a könyv azoknak szól, akik hisznek a megfelelő étrend gyógyító erejében. Akiknek fontos, milyen minőségű ételeket fogyasztanak, hogyan élnek, és általában tudatosak az életmódjukat illetően.

Biztosan tudjuk, hogy az ételek képesek javítani állapotunkon, ha hosszú időn át folyamatosan odafigyelünk, és betartjuk a helyes táplálkozási elveket, sokféle betegség elkerül bennünket, és életünk minősége is megváltozik. A változás természetesen nem olyan gyors, mintha gyógyszereket vagy gyógynövényeket használnánk, de minden természetes gyógymódnak idő kell, hogy működjön. A hatás viszont sokkal szerteágazóbb, hiszen általa az egész szervezetet képesek vagyunk befolyásolni.

Ahhoz azonban, hogy kialakíthassuk a megfelelő táplálkozási szokásokat, ismernünk kell az alapelveket. A helyes táplálkozással kapcsolatban annyifélet elmondtak és leírtak már, nem győzünk válogatni a különböző diétákkal és életmódtanácsokkal foglalkozó könyvekből, nem tudjuk eldönteni, melyik táplálkozási elvet kövessük.

Remek dolog, hogy a tudatos táplálkozás világszerte egyre elterjedtebb. Saját környezetemben is egyre több embertől látom, hogy nagy gonddal válogatja meg a főzéshez használatos alapanyagokat, felkeresi a természetes és jó minőségű ételeket kínáló boltokat. Az emberek

nagy hányada igenis odafigyel arra, mi kerül a tányérjára.

A táplálkozás nem csak az egészséget és az esztétikus megjelenést szolgálja. Korábban a táplálkozással sokan csak a fogyókúrák kapcsán foglalkoztak, inkább volt szempont az, hogy minél kevesebbet egyen az illető, mintsem az ételek minősége. Ma már nem kizárólag súlyvesztés miatt figyelünk oda az egészséges étrendre, illetve az egészséges táplálkozás nem maroknyi ízetlen étel elfogyasztását jelenti. Kis erőfeszítéssel és odafigyelve a menynyiségekre és az alapanyagok minőségére, finom és tápláló ételeket fogyaszthatunk, amelyek jót tesznek az egészségnek, karban tartják az emésztést, és nem kell tartanunk a plusz kilóktól sem.

Az utóbbi időben sokféle módszer, táplálkozási etalon hódított teret, nem ritkán egymásnak is ellentmondva. Az ember nem tudja, melyik elvet kövesse: míg az egyik szigorú vegetáriánus szellemben ad tanácsot, a másik kiemelten fontosnak tartja a húsevést, a harmadik kizár egyes tápanyagcsoportokat, a sokadik kizárólag nyers kosztot javasol.

Ebben a könyvben egyetlen szemléletet veszünk alapul: a hagyományos kínai orvoslásban használt vezérelveket vonatkoztatjuk a helyes és kiegyensúlyozott táplálkozás kialakítására.

A keleti egészségmegőrző rendszerekben – melyek sokszor filozófiai rendszerek is egyben – kiemelkedő helye volt és van a táplálkozásnak, kulcsfontosságú szereppel bír az egészség megőrzése a hosszú, betegségektől mentes élet fenntartása és az egészséges, kiegyensúlyozott lelkivilág szempontjából.

A spirituális fejlődés egyik alapfeltétele a „tisztá” ételek fogyasztása. Nem véletlenül jelenik meg a böjt és a különféle táplálkozási szabályok sok vallásban.

Az egészséges életmódnak és ezen belül a megfelelő táplálkozásnak nagy kultusza van, egyre többen próbálnak tudatosan és egészségesen étkezni. Nem új keletű az étrend reformjától remélt gyógyulás és jobb közérzet megteremtése: ha valaki egészségesebben szeretne élni, oda akar figyelni magára, és elkerülné a betegségeket, esetleg meglévő panaszait enyhítené, alapvető és elsődleges lépésnek tűnik a tudatos táplálkozás megteremtése.

Korábban a modern nyugati ember a maga felgyorsult ultramodern és kényelmes világában az étkezést amolyan szükséges, ám sok időt rabló ténykedésként fogta fel. Hiszen az alapanyagokat be kell szerezni, lehetőség szerint jó minőségre kell törekedni, aztán előkészíteni, megfőzni, tálalni. Mindez időigényes. A rohanó ember ott spórolt időt, ahol csak tudott, például az étkezés rovására: a praktikum lassanként az egészségnél is előrébb való lett, elterjedtek a tartósított, félkész, előre feldolgozott, megtisztított, előkészített ételek, a gyorséttermek és gyorsbüfék.

Az utóbbi években újra teret hódított a természetes, egészséges és tápláló ételek fogyasztása, számtalan bio-bolt, biopiac és egészséges ételeket árusító étterem létezik, az emberek kutatják a legjobb minőségű alapanyagokat kínáló gazdálkodásokat, beszerzőhelyeket. Ismét értéke lett az étel elkészítésének és a közös étkezéseknek.

Nem véletlenül: sokféle civilizációs betegség oka a rossz, rendszertelen táplálkozás, a silány minőségű, tartósítószerekkel teletömött, tápanyagokban szegény, de üres kalóriákban gazdag étel. Egyre többen vagyunk, akik hiányolják a zöldségek, gyümölcsök valódi ízét, illatát, a gondosan elkészített, tápláló ételeket.

A 20. század végére a modern nyugati világban teret hódított az a szemlélet, mely szerint az étel akár gyógyítani is képes: megfelelő minőségű, mennyiségű és

következetesen kombinált ételleinkkel egészségesebbek lehetünk.

Hajszolt életünk sokféle betegséget generál, kutatók bizonyítják, hogy a legsúlyosabbak szorosan összefüggnek a nem megfelelő táplálkozási szokásokkal. Ide sorolható a szívkoszorúér-görcs, az érlemeszesedés, a kóros elhízás, cukorbetegség, daganatos betegségek sora.

Nem elhanyagolható a pszichénkre gyakorolt nyomás sem, amelyet egy már meglévő fizikai betegség okoz, vagy fordítva: az érzelmi ingadozás, aggodás, pánikérzet nyomán alakul ki valamilyen fizikális probléma. Ma már egyre többször előkerül a test-lélek-szellem viszonya, összefüggése, egyre inkább hitelt adunk az érzelmi élet és a testi egészség kölcsönösségének. A keleti felfogás számára ez mindig is egyértelmű volt. A táplálkozás közvetlenül hat egészségi állapotunkra, és így befolyásolja szellemi-lelki énlünket is.

Haszonnal forgathatják a könyvet mindazok, akik érdeklődnek a keleti, azon belül is a kínai orvoslás, illetve annak a táplálkozáson keresztül gyakorolt, egészségvédő hatása iránt. Másrészt érdemes olvasnia mindazoknak, akik kicsit is tennének magukért, és a változtatás első lépéseként a táplálkozásukat reformálnák meg. A könyv lehetőségeket és ötleteket ad ahhoz, hogy kissé jobban megismerjük magunkat, felismerjük táplálkozási szokásainkat, esetleges hibáinkat, és egészen kis lépésekkel elinduljunk egy úton, amely sokkal messzebbre visz, mint néhány rövidtávú diéta.

3. fejezet

Gyógyító táplálkozás a kínai orvoslás szemléletével

Ahogy a hagyományos kínai orvoslás megértésénél és alkalmazásánál is alapelv a természettel való harmónia, ezt az elvet tovább lehet vinni és beépíteni a táplálkozásba. Egy makacs, visszatérő hátfájást nem fájdalomcsillapítók szedésével gyógyítunk tartósan, hanem megfelelő testmozgással, a test működésének helyreállításával, a lelki tényezők kiegyensúlyozásával. A helyes táplálkozás sem azon múlik, hogy miféle csodaszereket, étrend-kiegészítőket fogyasztunk, hanem a menyniségeken, az ételek minőségén, az egyes ételcsoportok arányain, illetve annak ismeretén, hogy milyen alapanyagokra van fokozottan, illetve igen kis mértékben szükségünk.

Ha ismerjük magunkat, könnyebben ráérzünk szükségleteinkre, jobban figyelünk a külső tényezőkre is, amelyekkel harmóniát szeretnénk kialakítani. Hogyan kerülhetünk harmóniába a természettel a táplálkozás terén? Például tudjuk, hogy az évszakok változásával más és más ételekre van szükségünk, de ugyanígy alkalmazkodunk az éghajlathoz is, elfogadjuk azokat a terményeket, amelyeket a vidék ad, ahol élünk.

A helyes étrend kialakítására ma már szándékosan és nagy energiákkal próbálunk törekedni, szinte hihetetlen, hogy a régi időkben ez ösztönösen adódott. Az

15. fejezet

Mindennapi mérgeink

Nehéz elkerülni mindazt, ami testünket és pszichénket mérgezi, pedig a betegségeknek ellenálló és erős szervezet megteremtése többek között azon múlik, hogy mit adunk neki: természetes és tiszta ételt és levegőt vagy mérgezettet mindenből.

A levegőben, vízben és az ételünkben is előfordulnak vegyi szennyeződések, a sugárzás, szmogos, füstös levegő is általános probléma: ahogy fejlődik a világ, egyre több ilyen káros tényezőnek tesszük ki magunkat. A tartósított ételek mérgező hatásáról már többször szó esett, és természetesen a stressz-faktor sem elhanyagolható, bár az egészen másként mérgez.

Vegyük sorra az életünket megkeserítő toxinokat, hogy legalább tudatosítsuk magunkban, mitől is kellene óvakodnunk.

Mérgező fémek a levegőből, vízből, ételkből juthatnak be a szervezetbe. Ilyen az ólom, alumínium, higany, arzén. A víz tisztítása során alumíniumsulfát maradhat a vízben, de egyes dezodorok is tartalmaznak alumíniumot, és a főzőedényekből is bekerülhet az ételbe. A sütőporban is találunk alumíniumot. A levegőből ólomot és sok más egyebet lélegzünk be. Ezek a fémek tartósan megmaradnak a szervezetben, nehéz tőlük megszabadulni, és az emésztőrendszert idővel károsítják.