

Ма Фолинь

Секреты долголетия



ISBN 978-5-222-11452-0

## Часть I.

### Оздоровительная практика упражнений цигун для здоровья и долголетия

#### Глава 1

##### Оздоровительный эффект цигун-терапии

Простота предлагаемых упражнений из системы цигун заключается в том, что они чрезвычайно доступны по своим движениям, требуют небольшой площадки для занятий (их можно практиковать даже в небольшой городской комнате) и, самое главное, на первых этапах не требуют изучения сложных методов концентрации внимания.

Следует отметить, что правильная позиция, спокойное дыхание и разумное расслабление тела уже сами по себе обеспечивают правильную циркуляцию ци и мощный оздоровительный эффект. Регулярная практика цигун заметно повышает тонус организма, снимает усталость, уменьшает потребность во сне. Занятия цигун способствуют регуляции обмена веществ в организме, что сказывается на уменьшении избыточного веса. Цигун широко используется как восстановительный комплекс для спортсменов после соревнований, а также людей, чей труд связан с высокими психическими, интеллектуальными и физическими нагрузками. Многие деятели науки и искусства изучают цигун, чтобы придать себе еще больший импульс к творчеству.

В психическом плане цигун позволяет выработать удивительную чистоту и спокойствие сознания – это крайне необходимо как для саморазвития, так и в повседневной жизни.

##### Оздоровительный эффект

Оздоровительный эффект – вот основная причина высокой оценки людьми системы цигун и желания ее изучать. Основным принципом цигун является «спокойное, безмятежное сердце плюс сосредоточенный ум», что дает нервной системе возможность отдыха, вследствие чего улучшается координация функций различных органов тела. Расслабление всего тела, глубокое и естественное дыхание, плавные движения, которые управляются мыслью – все это приводит к гармонии «внешнего» и «внутреннего», прочищает каналы, по которым движется энергия ци, кровеносные и

лимфатические сосуды, улучшает состояние костно-мышечной и пищеварительной систем.

Основным содержанием системы цигун являются физические и дыхательные упражнения в сочетании с концентрацией внимания. Оздоровительное воздействие этих упражнений базируется на единстве физических и психических функций организма человека, на связи сознания и воли с работой мышц и внутренних органов. Темп выполнения упражнений – медленный и плавный, амплитуда движений варьируется в зависимости от индивидуальных возможностей занимающегося, что дает возможность заниматься людям широкого возрастного диапазона, в том числе с очень низким уровнем физической подготовленности.

Адекватная физическая нагрузка, регулируемая в зависимости от уровня подготовленности занимающихся амплитудой и темпом выполнения упражнений, создает ощущение «мышечной радости», стимулирует к активным занятиям, совершенствует функциональную подготовленность. При систематических занятиях отмечается значительное снижение деформации позвоночного столба, улучшение его подвижности, укрепление связок, костей, увеличение силы мышц, амплитуды движений в суставах, что является хорошим средством профилактики остеохондроза, радикулита, артритов. Исследования китайских ученых показали, что у занимающихся наблюдается улучшение сердечной деятельности по данным ЭКГ, стабилизируется артериальное давление, повышается выносливость к физическим нагрузкам и быстрее протекают восстановительные процессы после них.

Такие изменения в состоянии здоровья поклонников системы цигун ученые объясняют использованием в данной системе ритмичного диафрагмального дыхания, гармонично связанного с плавным чередованием напряжения и расслабления скелетной мускулатуры, что, в свою очередь, способствует более адекватному кровоснабжению мышц и внутренних органов, нормализации сосудистого тонуса. Абдоминальный тип дыхания, который используется при выполнении упражнений, способствует более эффективной вентиляции легких. Экспериментальные исследования показали, что при регулярных занятиях увеличивается амплитуда движения грудной клетки, эластичность легочной ткани, функциональное состояние диафрагмы, и, как следствие, улучшается жизненная емкость легких, легочный кровоток, газообмен в легких. Упражнения оказывают положительное влияние на

метаболизм. При занятиях в крови занимающихся снижается уровень холестерина, что обеспечивает профилактику атеросклероза.

Плавные движения требуют высокой концентрации внимания. Это является хорошей тренировкой центральной нервной системы. Движения построены таким образом, что ритмичные нервные импульсы работающих мышц рефлекторно способствуют установлению баланса процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе и, таким образом, оказывают дополнительное успокаивающее воздействие. Ритмичные чередования напряжения и расслабления скелетных мышц и диафрагмы улучшают кровоток в брюшной полости, нормализуя перистальтику кишечника и ликвидируя застойные явления в печени.

Существенной особенностью данной системы упражнений является гармоничная тренировка всех систем организма, включая центральную нервную систему. Она способствует концентрации внимания, развитию памяти, умению управлять своим физическим и психическим состоянием, что позволяет отнести цигун к одному из оптимальных вариантов двигательной психорегуляции.

#### Концепция ци и практика цигун

Концепция ци является базовой для всей восточной культуры. Не затрагивая подробно ее смысл, здесь мы скажем лишь о нескольких моментах, которые необходимо знать при занятиях цигун.

Ци не имеет точного соответствия в русском языке и предполагает несколько значений: внутренняя энергия, воздух, дыхание и даже настроение. Так или иначе, речь идет об энергетической субстанции, которая наполняет наш организм. Важнейшим качеством ци является то, что она может растрачиваться (например, при тяжелой работе, больших физических нагрузках или болезнях), восполняться (через дыхательные и медитативные упражнения, правильный образ жизни, определенное питание), приходиться в состояние дисбаланса, вредить организму (при гнев, любых сильных чувствах и переживаниях), угнетаться (при долгом сне или, наоборот, отсутствии сна, при переедании) и т. д.

Когда человек чувствует то, что обычно именуется «упадком сил», в восточной традиции это может быть объяснено через термин «недостатка

ци» или «угнетения ци». Любая болезнь, таким образом, вызывается дисбалансом ци в той или иной части человеческого организма. Следовательно, важнейшей задачей любой восточной системы оздоровления является приведение ци в состояние покоя и гармонии.

По традиционным представлениям восточной медицины, ци циркулирует в теле (и наполняет его) по определенным энергетическим каналам или меридианам. В здоровом организме ци свободно циркулирует в теле без малейших задержек, однако в случае болезни или какого-то недомогания возникают так называемые «задержки» в свободной циркуляции ци. Это может быть обусловлено как любым заболеванием, так, например, и излишним психическим напряжением, переутомлением и другими факторами.

Занятия цигун на первом этапе призваны устранить дисбалансы различного типа в циркуляции ци, а на следующих этапах – способствовать накоплению ци в организме.

Однако это невозможно сделать раз и навсегда. Обычно в течение дня человеку приходится испытывать различного рода стрессы: необходимость выполнять работу, связанную с принятием сложных решений, физические нагрузки; даже неправильное или излишнее питание могут надолго вызвать закупорку ци. Так возникает чувство внутреннего дискомфорта, неоправданной тревоги, нервозность, потеря внимания. Дисбаланс может быть вызван также и общением с некоторыми людьми, способными оказывать негативное воздействие на ваше состояние. Таким образом, необходимо регулярно повторять «восстановительные» сеансы цигун. Например, утром занятия «заряжают» организм перед рабочим днем, вечером вновь приводят внутреннее ци в состояние покоя.

Для людей западной традиции не всегда просто представить циркуляцию ци в своем теле. Более того, порой сами носители восточной традиции не способны сделать это. Цигун налаживает правильную циркуляцию ци не столько за счет визуального представления потока ци в организме, сколько за счет правильных, расслабленных позиций и строго определенной последовательности движений. В этой простоте состоит огромное преимущество цигун перед другими системами.

Чувство ци, а затем и ощущение циркуляции ци придет само собой в процессе выполнения упражнений, его не следует искусственно стимулировать, поскольку можно вызвать неправильное ощущение, никак не связанное непосредственно с циркуляцией ци, и подсознательно закрепить его.

Для кого предназначен цигун

Цигун – одна из редких систем, для занятий которой нет ограничений ни по возрасту, ни по физическому состоянию. Разумеется, в жизни не бывает универсальных рецептов, поэтому в случае стойких заболеваний и в пожилом возрасте желательно предварительно проконсультироваться с врачом. В любом случае этот комплекс следует ввести в ежедневное расписание жизни, что позволит поддерживать здоровое тело и бодрость духа до глубокой старости.

Характерной особенностью цигун является то, что, начав практиковать его в молодом возрасте и затрачивая в день по 10—20 минут, можно до глубокой старости сохранять подвижность суставов, бодрость тела и спокойствие духа. Эта система хороша также тем, что позволяет начать занятия в любом возрасте, в частности, известны случаи, когда к эффективным занятиям приступали на седьмом десятке лет.

Методы изучения цигун

При изучении упражнений цигун лучше следовать следующему плану:

1. Изучать одно упражнение в три-четыре дня. Если вы чувствуете, что какое-то упражнение не запомнилось или его выполнение связано с каким-либо дискомфортом, сначала добейтесь того, чтобы оно выполнялось абсолютно естественно. Ни в коем случае не переходите к следующему движению, пока не изучите предыдущее.
2. Первоначально необходимо изучить кинематику движений, понять внутреннюю логику каждого упражнения. На первом этапе старайтесь просто медленно и плавно выполнить упражнение с ровным, естественным дыханием.

3. Переходите к сочетанию движений с дыханием и проработке методов концентрации не раньше, чем будете уверены, что целиком выучили практикуемую последовательность упражнений и не задумываетесь над последовательностью движений – это может помешать концентрации внимания.

Как практиковать цигун

Существует несколько способов практики цигун:

#### 1. Как отдельный комплекс.

Первый раз упражнения цигун лучше всего выполнять сразу же после пробуждения, встав с кровати. Утром их лучше сделать минимум два раза: первый раз предназначен для пробуждения организма и для небольшой разминки мышц. Второй раз упражнения следует выполнять с соблюдением всех правил, когда сознание уже пробудилось, – это стимулирует циркуляцию ци в организме.

Второй раз упражнения выполняются вечером, непосредственно перед сном и обязательно после захода солнца с целью очистить сознание после дневных забот, снять накопившуюся усталость.

В середине дня, в 15—16 или 18—19 часов, полезно также сделать еще раз упражнения цигун для стимулирования активности мозга и релаксации всего организма.

#### 2. В составе тренировки в боевых искусствах или каком-либо виде спорта.

Упражнения цигун могут являться частью тренировки в боевых искусствах или каком-либо виде спорта. В этом случае упражнения цигун должны быть интегрированы в каждодневную тренировку. В течение тренировки они выполняются несколько раз: в самом начале, после традиционного приветствия (для концентрации внимания и устранения отвлекающих мыслей) и в конце тренировки (для восстановления организма). Упражнения цигун следует выполнять после упражнений большой интенсивности: поединков, сложных комплексов и т. д. В этом случае для практики достаточно двух-трех упражнений.

## Важнейшие принципы занятий

Цигун будет эффективен лишь в том случае, если досконально следовать всем принципам. В большинстве своем они крайне просты, поэтому занимающиеся забывают их или не обращают на них должного внимания. Однако без этих принципов цигун превращается лишь в несложное гимнастическое упражнение, не дающее должного результата. Поэтому старайтесь соблюдать каждое правило.

### Что необходимо соблюдать

1. Спокойное состояние духа. Не начинайте заниматься, пока не избавитесь от любых раздражающих или отвлекающих мыслей: занятия в этом случае не принесут должного эффекта. Если никак не удастся уйти от мыслей о «дне насущном», выполните упражнения цигун просто как гимнастику медленных упражнений два-три раза. Это позволит вам успокоиться, и уже после этого сделайте «настоящий» цигун в спокойном и светлом состоянии духа.

2. Правильные позиции тела. Позиции тела должны быть, прежде всего, естественными. Это значит, что даже в тех упражнениях, где требуется небольшое растяжение мышц и сухожилий, нужно соблюдать естественную позицию, не стараясь через силу выгнуться вперед или назад, неестественным образом развести плечи и т. д. Всякая позиция должна быть комфортна. Если вы чувствуете боль или неприятные ощущения в пояснице, ногах, шее после занятий, то скорее всего, вы излишне напряглись или не смогли правильно адаптировать позицию под себя. Внимательно анализируйте на начальных этапах правильность каждой своей позиции и передвижения.

3. Отсутствие напряжения – как в теле, так и в сознании. Важнейшим принципом цигун является естественное расслабление. Нередко это понятие неправильно трактуется как абсолютное расслабление всех мышц. В реальности же речь идет о том, что внутри вас не должно быть никаких мыслей, которые могут привести к излишнему напряжению сознания. В идеальном варианте занимающийся должен быть свободен

от любых отвлекающих мыслей и концентрироваться даже не на самих движениях (это первый этап занятий), но пребывать в абсолютно ровном, светлом состоянии духа. Это, в свою очередь, должно приводить к



разумному расслаблению всего тела – должны быть напряжены лишь те группы мышц, которые необходимы для выполнения движения, и напряжены ровно на столько, чтобы движение было плавным.

4. Сочетание расслабления и напряжения.

5. Спокойное и ровное дыхание.

6. Регулярность занятий. Цигун может принести эффект лишь при регулярных занятиях не меньше 10—20 минут в день. Как и восточная медицина, цигун действует малыми порциями: хотя положительные изменения можно почувствовать уже на второй-третий день занятий, реальный эффект наступает лишь на второй-третий месяц.

Чего следует избегать

1. Излишнего напряжения внимания. Нередко занимающиеся стремятся сразу же начать практику концентрации внимания на определенных точках организма. Не надо на первых этапах стремиться искусственно стимулировать циркуляцию ци или какие-то ощущения в организме. Прежде всего, это ведет к излишнему напряжению сознания и, как следствие, напряженным, неестественным позициям тела. Правильные позиции уже обеспечивают свободную циркуляцию ци.

2. Слишком замедленных движений. Не стоит искусственно замедлять движения. В упражнениях цигун нет заранее установленной «скорости выполнения». Правильное расслабление тела и сознания приведет к возникновению естественного ритма и скорости движений.

3. Внезапных ускорений и рывков. Чаще всего это происходит при переходе из одной позиции в другую, шаге вправо или влево. Тем самым вы полностью утрачиваете эффект от спокойного дыхания и стабилизации ци.

4. Задержек дыхания. Не следует практиковать долгие задержки дыхания, особенно тем, кто практикует цигун как оздоровительное упражнение. Стремитесь вообще забыть о дыхании – и оно наладится само собой.

5. Дыхание грудью. Следите за тем, чтобы дышать нижней частью живота, но ни в коем случае не грудью. Избегайте глубокого дыхания и

гипервентиляции легких. Дыхание должно быть нитевидным, слегка заметным.

б. Поднятия плеч. Не поднимайте плечи – традиционно считается, что тем самым вы создаете препятствие на пути прохождения ци. Даже поднимая руки, старайтесь не двигать плечами, не подводите плечи к шее.

#### Где заниматься

Очевидно, что оптимальным местом является площадка на природе, в парке, на берегу реки или озера, в роще, где ничего не отвлекло бы вас. Однако столь идеальное место не всегда оказывается рядом. Поэтому не стоит предпринимать каждодневных долгих походов в поисках идеального места. Заниматься можно и у себя в квартире, в спортивном зале, предварительно хорошо проветрив помещение. Значительно важнее то, чтобы вас ничего не отвлекло и вы могли быть уверены, что в вашем распоряжении есть хотя бы 10—20 минут, когда вас никто не побеспокоит.

#### Самоконтроль при занятиях цигун

Важным фактором, определяющим эффективность занятий цигун, является интенсивность физической нагрузки, определяемой по частоте сердечных сокращений. Зона оздоровительного воздействия физической нагрузки соответствует 60—80% от максимальной частоты сердечных сокращений для каждого возраста. Максимально допустимую норму нагрузки можно определить самостоятельно, отняв от 220 свой возраст. В таблице приведены максимальные частоты сердечных сокращений (ЧСС) для разных возрастных групп.

Возраст	Частота сердечных сокращений при максимальной нагрузке
30–39	181–190
40–49	171–180
50–59	161–170
60–69	151–160

Для контроля за уровнем физической нагрузки несколько раз в течение занятия нужно подсчитать свой пульс за 10 секунд. Это следует делать в начале, в конце занятия и после наиболее интенсивных упражнений. На

основании полученных данных можно внести коррективы в содержание занятий или получить индивидуальные рекомендации по увеличению или уменьшению нагрузки. Самочувствие является показателем переносимости нагрузки. Появление чувства усталости, выражающееся в нежелании выполнять обычную трудовую деятельность, нарушении сна, является сигналом к пересмотру объема и интенсивности нагрузок.

Эффект от занятий цигун

Обычно при постоянном выполнении упражнений вы почувствуете следующие результаты:

### 1. ГОЛОВА

После занятий голова ясная, телу легко и удобно, эффективность памяти увеличивается, улучшается сон, реакция, ускоряется мышление, появляется больше энергии. Эти эффекты обеспечены притоком кислорода к клеткам головного мозга и другим клеткам организма.

### 2. ГЛАЗА

После выполнения упражнений, с увеличением циркуляции кислорода и оздоровления системы кровообращения глаза видят лучше благодаря притоку крови, сердце спокойно, глаза яркие, видение четкое.

### 3. СЕРДЦЕ И ЛЕГКИЕ

При продолжительном выполнении улучшаются функции сердца и легких, увеличивается сила сердечных сокращений, никакой дисфории и одышки, лучше результаты ЭКГ.

### 5. СЕЛЕЗЕНКА И ЖЕЛУДОК

При продолжительном выполнении улучшаются аппетит и усвоение питательных веществ.

### 6. ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

При продолжительном выполнении улучшаются функции печени и желчного пузыря. Улучшаются также пищеварительные и впитывающие функции, увеличивается сопротивление тела и иммунитет к болезням.

## 7. БРЮШНАЯ ПОЛОСТЬ

При продолжительном выполнении уменьшаются жировые отложения, увеличиваются перистальтические движения живота и кишок, Вы лучше выглядите, а также предотвращается увеличение содержания холестерина в крови.

## 8. РЕПРОДУКТИВНЫЕ ФУНКЦИИ

При продолжительном выполнении увеличивается репродуктивная способность, осуществляется профилактика ночной поллюции, полового бессилия, дисменореи и простатита.

## 9. ЧЕТЫРЕ КОНЕЧНОСТИ

При продолжительном выполнении – беспрепятственные и активные движения суставов, усиление сухожилий и костей, мощные и быстрые движения.

## 10. ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛБ

При продолжительном выполнении – беспрепятственное и свободное движение позвоночного столба, профилактика нарушений осанки и деформации позвоночника.

## Глава 2

### 18 способов тренировки тела для идеального здоровья и долголетия

Этот удивительный по своей эффективности комплекс упражнений, который по-китайски называется «Лиангун ши ба фа», чрезвычайно популярен как в Китае, так и за его пределами. Хотя каждое из упражнений, входящих в комплекс, имеет очень почтенный возраст, исчисляемый даже не сотнями, а тысячами лет, доступны широкой общественности эти упражнения стали только в начале 70-х годов XX века. Именно в это время китайские

специалисты цигун и традиционной медицины при поддержке правительства КНР начали предпринимать активные усилия по массовой популяризации этого драгоценного наследия китайской культуры с целью оздоровления нации и профилактики заболеваний. Став чрезвычайно популярными в КНР, эти упражнения перешагнули границы Китая и получили распространение во многих странах мира. Многие иностранцы специально приезжали в Китай только для того, чтобы выучить этот комплекс упражнений. Например, в Японии центр «Ханъя Сайа» создал комитеты по популяризации этих упражнений в Токио, Иокагаме, Осаке и ряде других городов. В результате этих усилий комплекс «Лиангун ши ба фа» стал очень популярен в медицинских и спортивных кругах Японии, а затем и среди самых широких масс населения.

В чем же причина такой невероятной популярности этих упражнений? Ведь Китай славится большим разнообразием гимнастик, лечебных и оздоровительных упражнений, медитативно-дыхательных упражнений, не говоря уже о сотнях стилей ушу и цигун. Секрет этой невероятной популярности комплекса «Восемнадцать способов тренировки...» кроется в простоте и доступности этих упражнений, их можно освоить даже самостоятельно, без инструктора, по книге или видеокассете (в 80-х годах XX века был снят учебно-популярный фильм, который распространялся на многих языках, в том числе и на русском). При этом эффект, получаемый от занятий, сопоставим с эффектом от практики очень сложных систем цигун или гимнастики тайцзицюань, которые невозможно освоить без помощи опытного наставника, а время, затрачиваемое на их освоение, исчисляется (в лучшем случае) месяцами. Кроме того, каждое упражнение комплекса не только является прекрасным общеукрепляющим и профилактическим средством, но и несет определенную лечебно-оздоровительную функцию.

Вобрав в себя все лучшее из наследия древней китайской медицины, классических систем цигун и боевых искусств ушу, пройдя апробацию на основе многолетних исследований в клинических условиях в ряде больниц г. Шанхая, комплекс «Лиангун ши ба фа» – «Восемнадцать способов тренировки тела и духа» – является сегодня в современном мире одной из тех жемчужин, которые могут помочь человечеству в деле сохранения и укрепления здоровья, сделать жизнь людей более наполненной и счастливой. Положения кистей рук, используемые в комплексе Лиангун ши ба фа

1. Ладонь. Четыре пальца прижаты друг к другу и направлены вверх, ребро ладони – вперед, большой палец согнут и прижат к краю ладони.



2. Кулак. Пальцы плотно прижаты друг к другу и собраны вовнутрь. Большой палец лежит поверх указательного и среднего.



3. «Пустой» кулак. Пальцы прижаты друг к другу. Первые и вторые фаланги пальцев немного согнуты, пальцы подобраны вовнутрь, образуя форму цилиндра. Большой палец накрывает указательный и средний пальцы в области ногтей.



18 оздоровительных упражнений

Упражнение 1

Исходное положение: ноги врозь, расстояние между стопами – 1,5 ширины плеч. Руки на поясе, большие пальцы рук обращены назад. Корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед.



1. Медленно повернуть голову влево, взгляд направлен влево.



2. Вернуться в исходное положение.



3. Медленно повернуть голову вправо, взгляд направлен вправо.



4. Вернуться в исходное положение.





5. Выполнить медленный наклон головы назад, взгляд направлен вверх.



6. Вернуться в исходное положение.



7. Выполнить медленный наклон головы вперед, взгляд направлен вниз



8. Вернуться в исходное положение.



Выполнить упражнение 8 раз. (При желании выполнять упражнение большее количество раз, суммарное количество должно быть кратно 8: 16, 24, 32.)

Упражнение тренирует мышцы шеи и развивает суставы шейного отдела позвоночника. При повороте головы влево, вправо, вверх, вниз старайтесь амплитуду каждого движения доводить до максимально возможной для вас в данное время. Стандартная норма поворота головы влево и вправо составляет  $60^\circ$ , при наклоне головы назад –  $45^\circ$ , при наклоне головы вперед подбородок должен доставать до груди на уровне ключиц. Очень важно следить за тем, чтобы туловище во время выполнения упражнения находилось в вертикальном положении, не допускать прогиба в спине при движении головы назад, сгибания спины при движении головы вперед, поворотов туловища при повороте головы вправо и влево. При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать тепло и легкую ломоту в мышцах шеи, это так называемое чувство Ци.

## Упражнение 2

Исходное положение: ноги врозь, расстояние между стопами – 1,5 ширины плеч, руки сжаты в кулаки у пояса. Плечи расслаблены, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед.



1. Согнуть ноги в коленях и принять позицию «чучхум соги». Одновременно развернуть кисти тыльными сторонам внутрь и выполнить толкающее движение вперед. При выполнении движения кулаки разжимаются, в конечной фазе ладони обеих рук направлены вперед (кончики пальцев рук обращены вниз).



2. Согнуть руки в локтях.



3. Кисти рук сжать в кулаки.

Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.



Упражнение рекомендуется при болях в суставах ног и рук, наиболее сильное воздействие оказывает на коленные суставы.

Упражнение разрабатывает локтевые суставы, кисти и пальцы рук, тазобедренные, коленные и голеностопные суставы, а также укрепляет связки и сухожилия запястий, локтей и коленей, увеличивает силу рук и ног.

При выполнении упражнения особое внимание необходимо уделять правильному выполнению позиции «чучхум соги». При движении рук вперед локти необходимо полностью выпрямить, при этом характер движений должен быть плавным и естественным, без рывков и ускорений.

При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство Ци в запястьях и четырехглавых мышцах бедер.

### Упражнение 3

Исходное положение: ноги врозь, расстояние между стопами – 1,5 ширины плеч, руки сжаты в кулаки у пояса. Плечи расслаблены, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед.



1. Развернуть туловище влево назад, правую стопу развернуть внутрь на  $45^\circ$ , а левую – наружу на  $180^\circ$ . Согнуть ноги в коленях и принять позицию «коа соги». Одновременно выполнить толкающее движение правой рукой влево.

При выполнении движения кулак правой руки разжимается, в конечной фазе ладонь правой руки направлена влево. Взгляд направлен влево.



2. Вернуться в исходное положение.



3. Развернуть туловище вправо назад, левую стопу развернуть внутрь на 45°, а правую – наружу на 180°. Согнуть ноги в коленях и принять позицию «коа соги». Одновременно выполнить толкающее движение левой рукой вправо.

При выполнении движения кулак левой руки разжимается, в конечной фазе ладонь левой руки направлена вправо. Взгляд направлен вправо.



4. Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.



Упражнение рекомендуется при болях в шее, плечах, пояснице, а также при болях в суставах рук и ног. Упражнение разрабатывает подвижность



тазобедренных, коленных и голеностопных суставов ног. При выполнении особое внимание необходимо уделять правильному выполнению позиции «коа соги» и следить за центром тяжести тела. При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство Ци в области трех главных суставов ног.

#### Упражнение 4

Исходное положение: ноги вместе, руки сжаты в кулаки у пояса. Плечи расслаблены, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед.



1. Поднять левую руку вверх, ладонь направлена вверх. Взгляд направлен на тыльную сторону левой кисти.



2. Развернуть туловище на 90° вправо.



3. Выполнить наклон вперед, ладонью левой руки коснуться внешней стороны правой стопы.



4. Принять исходное положение.



5. Поднять правую руку вверх, ладонь направлена вверх. Взгляд направлен на тыльную сторону правой кисти.



6. Развернуть туловище на 90° влево.



7. Выполнить наклон вперед, ладонью правой руки коснуться внешней стороны левой стопы.



8. Принять исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.



Упражнение рекомендуется при болях в плечах, спине, пояснице и ногах. Стимулирует циркуляцию Ци и крови в теле. При выполнении упражнения следите, чтобы корпус был прямым, а ноги на протяжении всего упражнения были вместе. При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство Ци в плечах, спине, пояснице и ногах.

#### Упражнение 5

Исходное положение: ноги врозь, расстояние между стопами – 2,5 ширины плеч, руки сжаты в кулаки у пояса. Плечи расслаблены, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед.



1. Развернуть туловище влево, стопу правой ноги развернуть внутрь на  $45^\circ$ , стопу левой ноги развернуть наружу на  $90^\circ$ . Согнуть левое колено, центр тяжести тела переместить на левую ногу. Выполнить толкающее движение влево-вверх правой рукой так, чтобы правая нога и правая рука были расположены вдоль одной линии. Кулак правой руки разжимается, в конечной фазе движения ладонь правой руки направлена влево-вверх. Голову развернуть влево-назад. Взгляд направлен влево-назад.



2. Вернуться в исходное положение.



3. Развернуть туловище вправо, стопу левой ноги развернуть внутрь на  $45^\circ$ , стопу правой ноги развернуть наружу на  $90^\circ$ . Согнуть правое колено, центр тяжести тела переместить на правую ногу. Выполнить толкающее движение вправо-вверх левой рукой так, чтобы левая нога и левая рука были расположены вдоль одной линии. Кулак левой руки разжимается, в конечной фазе движения ладонь левой руки направлена вправо-вверх. Голову развернуть вправо-назад. Взгляд направлен вправо-назад.



4. Вернуться в исходное положение.



Выполнить упражнение 8 раз.



Упражнение рекомендуется при ломящих болях в суставах рук и ног, а также в области шеи, плеч, поясницы и спины. Упражнение разрабатывает суставы запястий, локтей, плеч и трех главных суставов ног (тазобедренный, коленный, голеностопный). При выполнении упражнения пятку от пола не отрывать, задистоящую ногу не сгибать в колене, при вытягивании рук не допускать сгибания в локтевом суставе, корпус держать прямо. При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство Ци в области шеи, плеч, поясницы и в ногах.

Упражнение 6

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы рук направлены назад, плечи расслаблены, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед.



1. Согнуть левую ногу в колене, поднять вверх.



2. Выпрямить ногу под углом  $45^\circ$  в направлении вправо-вперед-вниз.



3. Вернуться в исходное положение.



4. Согнуть правую ногу в колене, поднять вверх.



5. Выпрямить ногу под углом  $45^{\circ}$  в направлении влево-вперед-вниз.



6. Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.



Упражнение рекомендуется при заболеваниях ног, в частности, при болях в коленных суставах, повреждении жировой прослойки под чашечкой, слабости мышц ног. Упражнение разрабатывает суставы коленей, укрепляет мышцы ног. При выполнении упражнения сохраняйте равновесие, следите, чтобы движения ног были медленными и плавными, корпус – прямым. При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство Ци в ногах.

#### Упражнение 7

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Плечи расслаблены, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед.



1. Согнуть левую ногу в колене, поднять вверх так, чтобы внутренняя сторона левой стопы была направлена вверх.



2. Вернуться в исходное положение.



3. Согнуть правую ногу в колене, поднять вверх так, чтобы внутренняя сторона правой стопы была направлена вверх.



4. Вернуться в исходное положение.



5. Согнуть левую ногу в колене, поднять вверх, стопу левой ноги отвести влево, насколько позволит коленный сустав левой ноги.



6. Вернуться в исходное положение.





7. Согнуть правую ногу в колене, поднять вверх, стопу правой ноги отвести вправо, насколько позволит коленный сустав правой ноги.



8. Вернуться в исходное положение.



9. Поднять прямую левую ногу перед собой вверх до уровня нижней части живота.



10. Вернуться в исходное положение.



11. Поднять прямую правую ногу перед собой вверх до уровня нижней части живота.



12. Вернуться в исходное положение



Согнуть правую ногу в колене, пяткой стараясь коснуться ягодицы.



15. Согнуть левую ногу в колене, пяткой стараясь коснуться ягодицы.



16. Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.



Упражнение рекомендуется при ощущении слабости в ногах, болях в коленных и тазобедренных суставах. Основная цель этого упражнения – тренировка способности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов совершать движения вперед, назад, влево, вправо. Упражнение также повышает прочность и эластичность суставов ног. При выполнении упражнения следите за соблюдением равновесия и прямым положением корпуса. При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство Ци в ногах.

## Часть II

### Восточная кухня — секрет молодости и долголетия

Вы когда-нибудь задумывались над следующими вопросами: «Почему среди азиатов так мало тучных, толстых людей?» и «Почему, когда попадаешь на Восток, первое, что бросается в глаза, это огромное количество худых, подвижных и абсолютно жизнерадостных людей?» В чем секрет такого феномена? Может быть, все дело в особенном климате, или в географическом положении, или в генетике и физиологии? Отнюдь нет.

Сами азиаты считают, что секрет их молодости, крепкого здоровья и стройной фигуры – в азиатской кухне. Именно сочетание правильного питания и очень подвижного образа жизни позволяет им быть долгожителями (например, в Китае проживает самое большое количество людей на земле, чей возраст перевалил за 100 лет), выглядеть гораздо моложе своего биологического возраста и иметь поджарую фигуру.

Никто не оспорит тот факт, что здоровая пища должна быть вкусной, невредной, доставлять удовольствие, а порой и наслаждение. Так вот, именно азиатская кулинария дает уроки оздоровления и омоложения организма через пищу.

К примеру, взгляните на японок, на их стройные точеные фигурки, так похожие на изящные статуэтки из слоновой кости. Ведь совершенно невозможно определить их возраст, настолько неопределенно они выглядят.

Секрет азиатской кухни еще и в том, что, считая себя талантливыми поварами, азиаты называют себя лекарями, так как предпочитают лечиться пищей, а не лекарствами. И в этом есть свое рациональное зерно – блюда азиатской кухни не только вкусны и оригинальны, но и полезны: в рецептах приготовления уже много веков используется множество трав и пряностей, которые в восточной медицине традиционно считаются лекарственными.

В наше время, когда здоровый образ жизни все чаще связывают с благополучием и карьерным ростом, азиатская кухня приобретает поклонников и последователей в самых разных странах мира.

Как грибы после дождя растут ресторанички с традиционной восточной кухней в Европе, Америке, Африке, да и наша страна не исключение. Многие азиатские повара работают в лучших фешенебельных ресторанах и гостиницах мира.

И в этом нет ничего удивительного, ведь азиатская кухня уже давно ассоциируется с правильно сбалансированным питанием. Не секрет, что практически все диетологи в один голос советуют снижать потребление жиров животного происхождения и продуктов, содержащих холестерин, сахар и соль. Они советуют отдавать предпочтение тем продуктам, которые традиционно составляли и составляют основу азиатской кухни: рису, рыбе и многочисленным морепродуктам, овощам и сое. И это очень правильно. Посмотрите на азиатских женщин – они практически не потребляют мясо, считая, что в нем полно холестерина и жиров. Зато их меню богато зерновыми, зеленью, овощами и фруктами, которые очень богаты клетчаткой или пищевыми волокнами. Обладая малой калорийностью, именно эти продукты дают необходимое насыщение. Отсюда и поразительный внешний облик восточных женщин. В сочетании с регулярными физическими нагрузками азиатская кухня дает великолепный цвет лица, абсолютно гладкую кожу, стройность и подтянутость и, как следствие, жизнерадостность и уверенность в себе и своей привлекательности.

Если вы хотите быть такой же стройной, как японские женщины, стать долгожителем, как китайцы, иметь прекрасное здоровье, великолепный внешний облик и огромный запас энергии для достижения карьеры или просто для улучшения своей жизни, тогда эта часть для вас. В ней не только бережно собраны и представлены лучшие рецепты восточной кухни, но и даны практические рекомендации для естественного похудения. Рецепты, представленные в книге, весьма просты в исполнении. Но даже если у вас возникнут проблемы с подбором восточных продуктов, специй или приправ, не стоит отказываться от возможности попробовать эти экзотические блюда. Подключив свою кулинарную смекалку, воспользуйтесь импровизацией. Не бойтесь варьировать и экспериментировать на кухне. И не стоит считать, как считают многие европейцы, что азиатская кухня для нас слишком сложна или недоступна в силу отсутствия некоторых компонентов. Напротив, многие блюда будут еще изысканнее и вкуснее, если вы используете имеющиеся у нас продукты и приправы.

Главное – это сама оздоравливающая концепция азиатской кухни.

Держайте – и приятного вам аппетита!

## Глава 1

### Важные компоненты восточной кухни

Прежде всего королем азиатской кухни можно назвать рис. Во многих азиатских странах сельское хозяйство является приоритетным и главным в промышленности, поэтому рис составляет основу азиатской диеты. На Востоке он заменяет хлеб, что, согласитесь, уже избавляет нас от многих лишних мучных калорий.

Рис – это здоровый и питательный источник углеводов, витаминов и полезных минералов. Он содержит гораздо меньше жира, чем пшеница, и совершенно не имеет аллергенного белка. Есть множество сортов риса, которые отличаются цветом и формой. Азиаты предпочитают белый рис, они хранят его в стеклянных банках со стручком жгучего перца, а при варке добавляют в воду кунжутное масло. Рис поистине самый популярный продукт на Востоке. Ни один прием пищи не обходится без него. Во многих азиатских странах рисовая каша заменяет хлеб. Рис готовят с овощами или фруктами, сладкий или соленый. Восточные врачи убеждены в том, что именно рис поддерживает здоровье, способствует долголетию. Естественно, что особо ценится неочищенный рис, золотая оболочка которого – просто кладезь витаминов и минеральных веществ. Неочищенный, неотшлифованный рис имеет длинное зерно и больше пищевых волокон, чем цельнозерновой белый рис. Считается, что он помогает уменьшить холестерин в организме, предотвращает раковые заболевания и излечивает многие другие болезни.

Черный рис также широко применяется в азиатской кухне. Он имеет черный цвет, считается диким и является великолепным источником волокон. Рис также бывает шлифованным, то есть у него удалена плодовая оболочка, но частично сохранен зародыш и допускаются остатки семенной оболочки, поверхность шероховатая. Полированный рис имеет гладкую блестящую поверхность, полностью очищен. Существует также дробленый рис. Некоторые сорта риса могут иметь желтый или красноватый оттенок. Клейкий рис, или как его еще называют, липкий и сладкий рис, – это белое зерно, которое может иметь различную форму: длинную, короткую,



округлую. Его клейкие свойства проявляются в процессе приготовления. Клейкий рис азиаты предпочитают есть на завтрак.

Вторыми по значимости в азиатской диете считаются рыба и многочисленные морепродукты. В большинстве стран Азии рыбные блюда составляют приблизительно 40% ежедневной нормы белка для организма. Рыбный белок является полноценным, легкоусвояемым и имеет в своем составе все важные для человека незаменимые аминокислоты (тем более что они не синтезируются в нашем организме и их мы можем получить только из пищи). Любой сорт рыбы содержит столько полноценного белка, что даже небольшая порция (до 200 г) позволяет нам обеспечить суточную потребность в незаменимых аминокислотах. Кроме собственно белков, рыба способна обеспечить нас всем необходимым набором витаминов и микроэлементов, а также в рыбе содержится гораздо меньше вредного холестерина, чем в мясе. Широкое использование рыбных блюд позволит вам почти не есть мяса, а от этого ваш организм только выиграет.

Но в Азии популярны блюда только из свежей рыбы (пресноводной или морской), в пищу не употребляются копченые или сырозасоленные рыбные изделия, такие, как балык, семга, малосольная лососина или сельдь. Популярны горбуша, тунец, лещ, судак, сазан, окунь, зеркальный карп и т. д. Жир рыбы относится к легкоплавким, то есть вам совершенно незачем бояться, что он отложится на вашей талии или ножках ненавистным целлюлитом. А все потому, что этот жир содержит много незаменимых полиненасыщенных жирных кислот. Любой диетолог расскажет вам о пользе этих кислот и о том, что они не вредны вашей фигуре. Особенно богаты этими кислотами жиры сайры, ставриды, скумбрии; у тресковых полезный жир сконцентрирован в печени, у лососевых и сельдевых – под кожей. И, конечно, рыбий жир – в его состав входят физиологически активные жироподобные вещества – фосфолипиды и лецитин.

Все знают, что при понижении количества жира в рационе пострадают наша кожа и волосы, поэтому многие диетологи советуют тем, кто сидит на диете, обязательно выпивать столовую ложку рыбьего жира (это покрывает суточную норму потребления жиров), тем более что он свободно продается в аптека. Если вы все же боитесь жиров, то советую обратить внимание на нежирную пресноводную и некоторые сорта нежирной морской рыбы: треска, навага, судак, пикша, линь, карп, сазан, ставрида, лещ, сом, морской окунь, форель и камбала. Такое изобилие позволит вам сильно разнообразить меню, а также

совершенно не бояться лишних калорий. То есть эти сорта рыбы настолько низкокалорийны, что легко и практически полностью усваиваются нашим организмом. К тому же в них сочетаются в очень оптимальных количествах такие вещества, как йод, медь, железо, марганец, фосфор, витамины E, B12, которые жизненно необходимы именно женскому организму.

В мышечной ткани рыб содержится очень малое количество углеводов, в основном они представлены гликогеном, что также добавляет плюсы к переходу на рыбное меню. Вы получаете мало калорий, а гликоген необходим для строительства наших мышц. А если к рыбным блюдам добавить блюда из морепродуктов, которые также широко представлены на наших рынках, то ваш рацион будет просто богат благодаря всему этому великолепию. Креветки, кальмары, осьминоги, моллюски, каракатицы, трепанги, устрицы, крабы, морские гребешки, ламинария или морская капуста, мидии – это далеко не полный список морских продуктов, которые можно с успехом использовать для своего меню.

После такого рациона и омоложение, и прекрасная фигура вам гарантированы. Например, крабы, креветки и кальмары отличаются очень высокой белковой ценностью, а также малым содержанием жиров (всего лишь 1–2%). В азиатской кухне мясо креветок или кальмаров используют в свежем, консервированном и сушенном виде, из них приготавливают холодные закуски, бульоны, горячие блюда.

Устрицы, конечно, деликатес для многих, но если есть такая возможность, хотя бы изредка балуйте себя этим блюдом. Ведь по питательной ценности белка мяса устриц выше яичных белков, да еще и к тому же они содержат фосфор, кальций, железо, йод и много витаминов.

Ну а морская капуста, или ламинария, доступна практически всем. В азиатской кухне ее добавляют к рису, к рыбным блюдам или блюдам из сои. Те, кто регулярно потребляет морскую капусту, никогда не столкнутся с проблемами щитовидной железы или атеросклерозом. Ламинарии очень богаты йодом, причем его концентрация в тысячи раз превышает концентрацию йода в морской воде. В ней также много минеральных веществ и макроэлементов, особенно фосфора, железа, меди и витаминов A, D, B, B12 и C. За счет этих богатств морская капуста предотвращает свертываемость крови и снижает риск возникновения инфаркта.

В азиатской кухне ламинарию используют вместо соли, но не ту маринованную водоросль, которая широко представлена на наших рынках (хотя она также полезна), а сухую, которая продается в аптеках. Ее размельчают и добавляют в блюда вместо соли, используют в основном в холодных закусках и салатах, так как в горячих она разбухает и становится похожей на желе. Достаточно использовать ламинарию до четырех раз в неделю, чтобы почувствовать ее мощный оздоровительный эффект. По своему составу морская капуста считается лучшим по-ставщиком растительного белка, по содержанию микроэлементов во много раз превосходит мясо. Если вы страдаете излишним весом или устали бороться с повышенным аппетитом, попробуйте принимать настой из морской капусты: для этого сухую ламинарию залейте водой и настаивайте сутки, затем процедите и по мере возникновения аппетита принимайте по несколько столовых ложек полученного настоя. Так как в нем очень много питательных веществ, то ваш организм будет получать достаточное насыщение, не говоря обо всех полезных веществах.

Водоросли – неотъемлемая часть китайской и японской кухни, их используют и для приготовления супов, и для салатов, и для тушеных блюд. Эти дары моря так же популярны, как овощи или зелень. Едят водоросли и в маринованном, и в сушеном виде. Они обладают нежным вкусом и способны изысканно оттенить вкус самых различных продуктов. К тому же японцы как эстеты в кулинарии очень любят украшать водорослями свои блюда.

Азиатскую кухню совершенно невозможно представить себе без овощей. Широко используются различные сорта капусты (белокачанная, цветная, кольраби, пекинская и т. д.), разнообразные сорта редьки, чеснок, зеленый лук, томаты, баклажаны, морковь, перец, фасоль, соя, чечевица, картофель, огурцы, спаржа, шпинат, сельдерей и всевозможные салаты. И это еще не полный список всего того, что можно использовать в своем меню, и, не правда ли, все это изобилие можно свободно приобрести на наших рынках и в магазинах.

Например, целебные свойства капусты известны уже много веков. Она особенно полезна тем, кто склонен к излишнему весу и пытается активно бороться с этой проблемой. Почему? Потому что в капусте в большом количестве сосредоточены вещества, которые задерживают превращение сахара и других углеводов в жиры, что предотвращает появление избыточного веса. Попробуйте использовать капусту вместо углеводовных

гарниров (картофель, макароны) к любому рыбному или мясному блюду, и вы удивитесь, как постепенно ваш вес будет снижаться, приближаясь к норме. Однако стоит добавить, что при нагревании и тепловой обработке происходит разрушение этих веществ, но они сохраняются в маринованной или квашеной капусте. Видимо, поэтому ни одно корейское блюдо не обходится без кимчи – маринованной корейской капусты. В общем, стоит заметить, что белокачанная капуста – просто спасение для многих женщин, желающих похудеть или надолго сохранить свой вес неизменным. Она настолько богата всеми витаминами и минеральными веществами, содержит настолько легкоусвояемые углеводы, 16 аминокислот и невероятное количество витаминов, что просто грешно не взять этот продукт на вооружение в борьбе за прекрасную фигуру. И то же самое можно сказать практически по любому овощу, настолько они богаты полезными веществами.

Азиаты в своем меню используют не только овощи или зелень, очень широко применяются блюда из различных побегов и ростков. И это правильно, ведь еще наши далекие предки питались сырыми продуктами, считая их источником питательных веществ.

В последнее время многие диетологи давно уже советуют перейти на «живую» пищу, какой являются побеги, пророщенные семена, орехи и зерна, зеленые ростки, полученные из них.

Ценность этой живой природы в том, что она, как никакая другая пища (прошедшая химическую, тепловую или другую обработку), богата ферментами, необходимыми нам для качественного переваривания и усвоения пищи, витаминами и минералами, протеинами и, главное, кислородом. Она настолько богата жизненной энергией, заключенной в семени в период его произрастания, что способна обеспечить наш организм тем, что нам жизненно необходимо, – энергией. Например, в пророщенных зернах фасоли или бобовых содержится столько протеина, сколько в мясе, а пророщенная чечевица покрывает необходимую каждой из нас дневную норму белков. К тому же вегетарианская составляющая этих продуктов легче и быстрее усваивается, чем мясо, и не содержит холестерина и другие вредные нам вещества.

Для проращивания можно использовать практически все виды злаков, бобовых, семян овощей и орехов. Особенно популярны и широко

используются в меню азиатской кухни ростки бамбука, зерна бамбука, чечевицы, сои, фасоли всех видов и гороха. Почему пророщенные зерна особенно ценны для нас, женщин? На Востоке давно уже известно, что морщины – следствие недостатка влаги. Благодаря побегам или зеленым росткам пересохшие каналы эпидермиса заново наполняются влагой, а морщины пропадают. К тому же при замачивании зерен в воду переходят все вредные вещества, которые зерна вырабатывают для самозащиты при хранении. Попробуйте сами прорастить любые зерна или семена. Для этого возьмите две столовые ложки семян или зерен из расчета на литровую емкость. Положите зерна в емкость и залейте прохладной водой так, чтобы вода на шесть сантиметров была выше поверхности зерен. Можно взять больше зерен, тогда и емкость должна быть больше, так же можно проращивать несколько различных зерен или семян, но каждый вид в отдельной емкости. Залитые зерна оставьте на 7–12 часов. Так как они очень активно впитывают влагу, воды должно быть с запасом. Емкость следует накрыть марлей, чтобы был доступ кислорода, и затянуть плотно горлышко. По истечении времени воду следует слить; посмотрите на нее – она темная, с запахом – это те вредные вещества, о которых писалось выше. Затем тщательно промойте зерна, пока вода не будет светлой. Потом положите емкость с зернами набок и накройте так, чтобы они находились в темноте, но имели достаточный доступ воздуха. Каждый день промывайте зерна несколько раз, не вытаскивая их из банки с прохладной водой.

Если вы решили замочить фасоль или горох, то учтите, что такие крупные зерна быстрее высыхают без влаги, поэтому следует периодически на 3–5 минут замачивать их водой, затем необходимо слить эту воду. Промывая росточки, следите, чтобы воды в емкости не оставалось: зерна, лежащие в воде, начнут гнить. Для проращивания достаточно максимум пяти дней. Шелуху, которая отошла во время проращивания, следует удалить: залейте зерна водой, и шелуха всплывет на поверхность. Затем поставьте емкость на окошко, чтобы ростки напитались знакомым нам с уроков биологии хлорофиллом, то есть зазеленели. Но не держите их на окне больше трех дней, иначе они приобретут горький вкус. В общем, вам придется запастись терпением на неделю – это тот срок, который необходим для проращивания, затем ростки лучше держать в холодильнике. Ростки не относятся к строгому вегетарианству – наоборот, благодаря большому содержанию ферментов они способны расщеплять гниющие остатки непереваренной тяжелой пищи, поэтому особенно необходимы мясоедам. Можно добавлять полученный

продукт к любым блюдам – к салатам, супам, ко вторым блюдам вместо зелени.

Помимо ростков бамбука, азиаты очень часто употребляют корень лопуха, причем наш лопух не исключение. Но собирать его надо молодым и вдали от магистралей. Он очень богат витаминами группы В и минеральными веществами, которые сконцентрированы в кожуре. По этой причине чистить его следует очень аккуратно. Корень жарят, тушат или употребляют с растительным маслом.

Если говорить вообще о корнеплодах, то для нас самым полезным считается топинамбур или земляная груша, чем-то по вкусу напоминающая картофель, только сладковатая на вкус. По количеству витаминов группы В ему нет равных, к тому же он дешевый и продается повсеместно.

Фрукты. Азиаты едят их на закуску или как десерт, так как азиатская кухня не предполагает свойственные европейцам кексы, торты, пирожные и т. д. К тому же они очень богаты витаминами и минеральными веществами. И еще желательно употреблять фрукты по сезону. Например, японцы никогда не станут есть клубнику зимой. Зачем употреблять тепличную ягоду, когда в свой сезон она вкуснее и полезнее?

Специи. Особенности азиатской кухни проявляются в широком использовании специй и приправ. В Китае, например, считается, что высокое кулинарное искусство начинается с приправ. В азиатской кухне чаще всего используются имбирь, карри, черный перец, красный перец, звездчатый анис (бадьян), куркума, а также свежий чеснок, укроп, свежий имбирь, базилик, кайенский перец, горчица (семена), кинза, корица. Все это свободно можно купить и на наших рынках. Помимо водорослей, вместо соли часто используют соевые приправы. Вообще следует сказать, что специи должны подчеркивать лучшие вкусовые качества блюд, но не перебивать их. В Китае чаще всего используют состав специй (5 специй): корица, укроп, бадьян, гвоздика и солодковый корень. Особенно хорош этот набор к мясу, к утке или к рису и фруктам (десерт).

Во вьетнамской и тайской кухне используют более острые приправы, такие как кайенский перец. В японской кухне предпочитают зерна кунжута и рапса, горчицу, красный перец, различные сорта морских водорослей, ароматное растение аллиум либо аналог нашего кориандра (мицуба).

В азиатской кухне не используется лавровый лист. Пища не солится, а приправляется соевым соусом, рисовой водкой (либо китайской, либо сакэ), кунжутным маслом и крахмалом, разведенным водой. Очень часто среди множества приправ в азиатской кухне используют коньяк, вино и рисовую водку (которую вы можете заменить нашей).

И чуть более подробно о том, к какому блюду подойдут названные специи.

Обычный анис имеет освежающий, пряный, сладкий аромат. Добавляется в пироги, сладкие блюда из риса, фруктовые салаты; придает оригинальный вкус огурцам, моркови, красной капусте, свекле; часто используется для фруктовых компотов.

Бадьян (звездчатый анис) – более ароматен, чем обычный, но такой же пряный и сладковатый. Добавляется в изделия из теста, в супы, компоты; в сочетании с черным перцем, гвоздикой, имбирем, фенхелем и корицей, подходит к блюдам из свинины, цыплят, уток.

Базилик – пряное ароматное растение. Прекрасно дополняет вкус блюд из печени и свинины, часто используется для ароматизации уксуса, великолепен для блюд из крабов. Любое овощное блюдо: капуста, фасоль, горох, бобы, томаты, квашеная капуста только выиграют во вкусовом отношении, если вы добавите эту удивительную приправу.

Гвоздика – пряная приправа с острым своеобразным вкусом и ароматом. Подходит практически ко всем блюдам: из фруктов, овощей, птицы, мяса; добавляют в маринады для сельди и в мясные подливки, даже используется для грибных блюд. Нередко гвоздику добавляют в горячие напитки из вина.

Семена горчицы или свежая горчица используется как приправа к мясу, птице, придает блюдам острый вкус.

Имбирь – приправа, которую встретишь на любой азиатской кухне. Употребляется настолько широко, что всего и не перечислить: печенье, сладости, компоты, мармелад, желе, консервирование овощей; неповторимый привкус и аромат придаст супам и особенно бульону из птицы; прекрасно дополняет различные соусы; в сочетании с солью используется для изделий из мяса, рыбы, вареной курицы, жареного мяса и овощей. Чаше всего

используют свежий имбирь, который очищают, натирают на терке либо пропускают через мясорубку.

Кориандр – семена, обладающие пряным запахом и вкусом. Используется для блюд из бобовых, гороха, чечевицы; для приготовления салатов, риса, свинины, добавляется в тесто, в блюда из овощей, в соусы и в некоторые рыбные блюда.

Кинза – зелень кориандра. Как и семена, зелень обладает удивительным пряным вкусом. Мелко нарезанную кинзу желательно вводить в блюдо за 15 минут до его готовности либо непосредственно перед подачей. Прекрасно подходит к салатам и мясным блюдам.

Кардамон – маленькие незрелые плоды растений из семейства имбирных. Эта пряность особенно ценится на Востоке: придает удивительный привкус изделиям из дрожжевого теста; улучшает вкус супов, соусов, подливок; дает неповторимый аромат блюдам из рыбы, мяса, птицы.

Кунжут (кунжутное масло) – масличное растение. Употребляют как семена, так и порошок из них, изготавливают кунжутное масло. Кунжутное масло чаще используют как приправу, но в вегетарианской кухне оно используется как жир. Например, в Японии почти все блюда готовятся на кунжутном масле. По своим ароматическим свойствам ему нет равных, так как всего несколько капель способны сделать любое вкусное блюдо еще изысканнее, ароматнее и вкуснее.

Куркума – кустарник, очень близкий к имбирию. В Индии его используют как краситель; в Китае – как лекарство, пряность и тоже как краситель. Так как куркума дешевле шафрана, то чаще используется как аналог. Употребляется к яйцам и омлетам, усиливает вкусовые качества соусов, салатов, супов, улучшает вкус куриного бульона и блюд из куриного мяса, прекрасно дополняет вкус морепродуктов. Ну и, конечно, различные сорта перца: красный, черный, белый, жгучий, душистый, но об этом знает любая хозяйка, не только азиатка. Очень часто в азиатской кухне используются лимоны, грейпфруты, мандарины и апельсины, причем не только как фрукты, но и как пряности. Хороши для сладких блюд, соусов, птицы, рыбы, блюд из риса. Все хозяйки знают, что лимонный сок облагораживает и улучшает вкус жареной рыбы.



Чеснок и хрен давно известны в русской кухне, поэтому даже не стоит перечислять блюда, к которым добавляются эти пряности.

Отдельного разговора заслуживают чай и тофу.

Чай – потребность и неотъемлемая часть меню азиатов. Любая трапеза начинается и заканчивается чаем. Вьетнамцы и китайцы считают, что чай нейтрализует жиры в продуктах и помогает их перевариванию. Нередко к чаю добавляют имбирь для создания дополнительного специального аромата, к тому же имбирный чай согревает в холод и помогает при болях в желудке. Большинство азиатов предпочитают зеленый чай. Например, китайцы считают, что зеленый и желтый чай – тонизирует, черный – укрепляет организм, красный – согревает. Нередко чай ароматизируют розой, жасмином, а также растениями, которые содержат эфирные масла.

Следует добавить, что все перечисленные приправы в Китае считаются лекарствами, а их регулярное потребление способно защитить от многих болезней. В Китае, который считается родиной чая, насчитывают сотни разновидностей, причем из свежих листьев одних и тех же чайных кустов китайцы способны придумать свыше пятисот сортов этого благородного напитка. У каждой из азиатских стран с чаем связана своя культура. В Китае чайная церемония, которой уже много веков, отличается от японской чайной церемонии. В древности в Китае устраивали чайные соревнования. Побеждал тот, у кого листочки чая дольше всех плавали на поверхности жидкости. Ну а Япония – «страна чайных домиков». Когда-то японцам были известны только местные сорта чая, пока монах Эйсэй в XII веке не завез прекрасный китайский чай в Японию. С тех пор стало развиваться чаеводство. И, конечно, многие слышали об искусстве чайной церемонии, причем ритуал чаепития для японцев так же священен, как кодекс самурая «бусидо».

И если в Японии чайную церемонию рассматривают как умение обнаруживать чудесное в обыденном, потому что японцы уверены, что человек, который умеет жить, замечая радости жизни там, где другие просто следуют мимо, достоин уважения и внимания, то в Китае чаепитие – искусство и философия. Китайцы полагают, что это помогает вести умную беседу и способствует началу дружеских взаимоотношений.

Вообще следует сказать, что люди древности насчитывали 24 лечебных эффекта чая. Вот лишь некоторые из них:

- очищение головы и глаз;
- просветление;
- успокоение духа;
- охлаждение от жары и от озноба (при болезнях);
- отрезвление от вина;
- нейтрализация ядов;
- укрепление зубов;
- лечение болезней сердца;
- лечение заболеваний мочеполовой системы;
- долголетие.

Для заваривания чая используйте только чайники из исиньской (китайской) глины.

Считается, что чай, заваренный в таком чайнике, раскрывает свою внутреннюю силу от аромата до вкуса. Его можно приобрести в магазинчиках, торгующих всевозможными восточными подарками, либо в специализированных восточных магазинах. Но поторопитесь: говорят, что залежи этой глины в Китае практически исчерпаны, и, возможно, эти желтые, красные и коричневые чайники вскорости будут раритетом.

Секрет заваривания. Сначала ополосните чайник кипятком и закройте, чтобы он прогрелся изнутри, затем перед заваркой слегка прополоскайте чайные листья в теплой воде. Теперь необходимо засыпать чай в чайник из расчета 1–2 чайные ложки на чашку и залить кипятком, температура которого не превышает 80°C. Сначала залейте чайник на 1/3 и дайте настояться 3–5 минут, затем долейте до половины и снова дайте настояться, но уже одну минуту. Потом долейте столько, сколько вам необходимо, и дайте настояться одну минуту. Ваш чай готов. Хороший чай выдерживает до 10 заварок. Основной принцип чаепития зеленого чая: «Отпил – долей, долил – отпей».

Самой вкусной и ароматной считается вторая чашка чая (особенно если вы завариваете чай не в чайнике, а в самой чашке).

Тофу или соевый творог очень популярны в японской и вьетнамской кухне. А если учесть, что многие азиаты исповедуют буддизм и им совершенно запрещено употреблять мясо, то именно тофу обеспечивает буддийских вегетарианцев полноценным белком. Например, в 240 г тофу содержится столько же белка, сколько и в двух яйцах. Конечно, европейцы не слишком жалуют соевые продукты, хотя в данное время, когда многие предпочитают вести здоровый образ жизни, тофу завоевывает поклонников по всему миру. Возможно (в этом вопросе диетологи сильно расходятся во мнениях) именно благодаря соевым продуктам японские женщины выглядят моложе и редко болеют раком груди. Соевый белок хорош тем, что усваивается на 95%, это обусловлено природой его приготовления. Он также богат лизином, кальцием, некоторыми видами минеральных веществ, особенно в тофу много железа (а это, как известно, самое важное для женщин), а также витаминами В, Е и К.

Например, в 100 г тофу на 20% больше кальция, чем в 100 г молока. Как диетический продукт он просто великолепен, так как при высокой питательной ценности весьма низкокалориен. В нем мало углеводов, он поглощает жиры и не содержит холестерина. Являясь прекрасным заменителем мяса, яиц и молочных продуктов, он, в отличие от другой высокобелковой пищи, которая создает кислотную среду, формирует щелочную. А любой диетолог вам скажет, что щелочная среда гораздо полезнее кислотной. Жареный или сырой, мягкий или твердый тофу является для многих азиатов любимым продуктом в кулинарии. Тофу делится на две категории: мягкий или шелковистый тофу; твердый тофу. Мягкий тофу имеет гладкую, шелковистую консистенцию, его можно использовать порубленным, в супах, в виде десерта, поливая имбирным сиропом или макая в него. Но шелковистый тофу совершенно не подходит для жарения. С другой стороны, твердый тофу прекрасно жарится, особенно с овощами, и часто заменяет мясо в вегетарианской кухне. Сырой тофу имеет мягкий аромат, несколько подобен творогу и должен быть приготовлен очень качественно, чтобы быть вкусным.

Плюсы тофу. Белок сои – единственный полноценный белок, найденный в растениях. Исследования показывают, что пищевой соевый белок сокращает

риск сердечно-сосудистых заболеваний и рака, понижая уровень холестерина в крови. Диетологи разных стран утверждают, что даже 25 граммов соевого белка в день (в составе обезжиренной диеты с низким содержанием холестерина) могут уменьшить риск сердечных заболеваний. Четыре с половиной унции твердого тофу (1 унция – 30 г) содержат 15 г соевого белка, 1 стакан (250 г) соевого молока содержит – 10 г.

Соя также содержит изофлавины, которые по своему подобию схожи с гормоном эстрогеном, но там, где эстроген проявляет некоторые отрицательные эффекты, изофлавоны действуют мягче на органы. В странах, где высокий процент употребления сои, ниже процент заболеваний раком груди, простатитом или раком желудка. И именно с изофлавином связана низкая сфера действий раковых образований (но исследования не совсем подтверждают это). Источниками соевых изофлавинов являются соевое молоко, ростки сои, соевая мука, тофу.

## Глава 2

### В чем плюсы восточной кухни

Если вы внимательно прочитали первую главу, то, возможно, уже поняли, какое преимущество и оздоровительный эффект дают вегетарианство и употребление морепродуктов. Плюс азиатской диеты в том, что она при очень ограниченном потреблении мяса делает акцент на овощи, фрукты, зелень.

Фруктовые, овощные блюда, тофу готовятся инновационным и очень аккуратным способом; разнообразие даров моря сопровождается вкусными соусами, а мясо в азиатской диете используется в основном нежирное, как птица, например.

Каковы же выгоды от такой еды? Исследования показывают, что потребление вегетарианских блюд защищает наш организм от многих болезней. Определенные компоненты или вещества, входящие в состав растительной пищи, несут огромную выгоду нашему организму, как, например, антиоксиданты.

Антиоксиданты – вещества, которые защищают нас от побочных продуктов, названных свободными радикалами. Свободные радикалы являются

следствием процессов работы нашего тела, ультрафиолетового излучения, плохой экологии или загрязнения воздуха, никотина. Они вредят нам уже на клеточном уровне, принося вред мембранам, ферментам и другим компонентам клетки. Ученые связывают со свободными радикалами многие болезни: рак, диабет, артрит, сердечные заболевания, болезнь Паркинсона и даже преждевременное старение.

С одной стороны, наш организм, вырабатывая защитные ферменты, нейтрализует работу радикалов, но не совсем. С другой стороны, дополнить эту защиту и предотвратить процессы старения вам помогут антиоксиданты, которые входят в состав овощей, фруктов, зелени, морепродуктов.

Внесите в свое меню следующие антиоксидантные витамины, и вы обезопасите себя от воздействия свободных радикалов.

<b>Антиоксиданты</b>	<b>Источники продуктов</b>
Витамин Е	Зародыш пшеницы (ростки пшеницы), растительные масла.
Витамин С	Фрукты и овощи, особенно брокколи, дыня, плоды цитрусовых, перец, помидоры, ягоды (земляника, черная смородина и т. д.)
Бета-каротин (преобразовывается в нашем организме в витамин А)	Желтые и зеленые плоды и овощи, зелень или зеленая ботва многих овощей, например: дыня, персики, абрикосы, морковь, батат, шпинат.

Также фрукты и овощи очень богаты фитохимикатами, которые активно противостоят многим болезням.

Фитохимикаты – те же антиоксиданты, только гораздо мощнее. Фрукты и овощи не даром имеют яркие цвета – природа специально наградила их биологически активными веществами растительного происхождения в надежде на то, что человек обратит свое внимание на богатства нашей природы. Фитохимикаты защищают ДНК клеток от естественных повреждений и тем самым спасают клетки от раковых перерождений. Кроме того, они сдерживают воспалительные процессы в нашем организме. Яркий цвет овощей и фруктов – предупреждение о том, что внутри них кроется простое мощное оружие против болезней. Именно эти красочные химические

пигменты защищают наши гены, зрение, сердце, снижают риск развития рака и прочих недугов. По статистике мы получаем овощей и фруктов всего лишь две порции в день, а должны съедать ежедневно по 5–9 порций.

Следующий перечень овощей и фруктов особенно богат фитохимикатами: яблоко, черника, вишня, ежевика, клюква, виноград, слива, малина, красный лук, красная капуста, батат (сладкий картофель), различное зерно, грейпфруты, лимоны, брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста, помидоры, чеснок, апельсины.

Еще один большой плюс овощной и фруктовой пищи – в том, что она очень богата растительными волокнами. Волокна – часть растений, которая не переваривается ферментами нашего кишечника. При низкой калорийности растительные волокна овощей и фруктов (их еще называют клетчаткой, пищевыми волокнами – смысл один и тот же) создают такой объем пищи, который дает ощущение сытости, например, в яблоке – 50 ккал, в небольшом кусочке хлеба грубого помола – 70 ккал и очень много клетчатки, тогда как в одном бифштексе – до 800 ккал. И еще не даром говорят: «Больше клетчатки – тоньше талия».

К тому же растительные волокна – наш природный очиститель, он эффективно очищает весь пищеварительно-кишечный тракт от шлаков, гниющих продуктов и т. д. Кто регулярно потребляет пищу, богатую клетчаткой, не знает, что такое запор, да еще и имеет прекрасный цвет лица.

О плюсах тофу я уже писала, рассмотрим плюсы и выгоды от рыбных блюд.

Много азиатских рецептов включают в себя использование различных сортов рыбы, морепродуктов, богатых источниками жирных кислот Омега-3. Исследования доказывают, что жиры Омега-3 защищают наше сердце, снижают содержание жира в крови (триглицериды) и, естественно, не способствуют увеличению веса. К морским рыбам, имеющим высокое содержание жиров Омега-3, относятся сардины, лосось, макрель, тунец, сельдь и рыба-меч. Пресноводные типа форели также хорошие источники полезных жиров.

К морепродуктам относятся моллюски, мидии, креветки, кальмары, устрицы, омары, крабы. Их выгоды и плюсы заключены в очень низком содержании жира, поэтому вы смело можете использовать их в своем меню.

Что касается мяса, то во многих азиатских рецептах оно не является центральным продуктом, и скорее, походит на приправу, которая добавляется к блюду. И хотя мясо – прекрасный поставщик железа и источник белка, оно к сожалению, еще и главный источник вредных насыщенных жиров. Азиатская диета выгодна тем, что она уменьшает использование мяса, а значит, имеет малое количество насыщенных жиров.

Люди выбирают вегетарианский образ жизни по разным причинам, включая религию, личную философию, культуру, здоровье, а азиатская кухня может быть приспособлена для любого вегетарианского образа жизни.

Вегетарианство бывает разным: кто-то совсем не ест мясо или исключает любую пищу животного происхождения; кто-то не употребляет молоко, мясо, рыбу, птицу, но ест яйца; или кто-то не ест красное мясо, а наслаждается рыбными блюдами; какими бы вегетарианцами вы ни были, азиатская диета подойдет под разные предпочтения, многие найдут в ней любимейший вариант питания.

И самое главное. Почему многие люди отказываются от диет? Потому, что диеты очень сильно ограничивают во вкусах, предъявляя иногда чересчур жесткие требования к тому, что мы едим. Ну, согласитесь, если вас заставляют сидеть на одном рисе и вареной курице без соли и специй, вас хватит надолго? Наверняка нет. Уже через пару дней вам надоест вся эта диета. Многие люди не желают жертвовать своим вкусом, даже если они очень беспокоятся о здоровье и фигуре. Именно наслаждение пищей и ее вкусом играет первую скрипку при выборе продуктов. Азиатская диета состоит из таких блюд (и во многом играет роль правильное их приготовление), которые сохраняют свежий вкус, и вам не придется чувствовать себя обделенной в еде. Каждое блюдо в этой диете – это восхитительный рецепт, дающий ощущение и наслаждение здоровой, правильной, а главное, вкусной пищей.

Что может понадобиться для азиатской диеты

Азиатская кухня предполагает наличие некоторых приспособлений. Вам понадобятся: вок или сковорода с выпуклым дном без ручек для быстрого обжаривания, тушения или жарки во фритюре; два суповых котелка; несколько кастрюль с антипригарным покрытием; пароварка; рисоварка

(электрическая, если есть); комбайн; миксер; острые ножи и большой нож мясника (вы наверняка видели, как орудуют им китайские повара).

Для варки супов можно использовать кастрюлю из нержавеющей стали, стекла или керамики либо чугунную кастрюлю с эмалированным покрытием. Вместо суповых котелков вам подойдут наши чугунки. Вместо пароварки можно вставлять в кастрюлю металлический дуршлаг либо купить специальные подставки, которые вставляют в кастрюлю. Для перемешивания пищи лучше использовать деревянную утварь. Дерево – великолепный материал, к тому же оно не оставляет металлический привкус в пище. Бук, вишня, клён, самшит лучше всего подходят для ложек и лопаточек: не впитывают запахи, очень долго служат и не расслаиваются. Очень часто для сохранения тепла используют бамбуковые циновки, ими накрывают приготовленную пищу. Они задерживают тепло, пропускают воздух, надолго сохраняют качество недоеденных продуктов. Гораздо лучше, чем если бы вы накрывали их фольгой или пищевой пленкой. Чаще всего в азиатской кухне используются деревянные миски, они позволяют долго сохранять тепло и качество приготовленных блюд. Вам также понадобятся деревянные шампуры или шпажки.

Из компонентов, дополняющих вкус блюд, понадобятся все типы азиатского риса, лапша, грибы, традиционные специи и травы, соевый соус, соевая паста, японский соус терияки, рыбный соус, устричный соус.

Поначалу азиатские пищевые продукты могут быть проблемой, но вы легко можете заменить их некоторыми нашими ингредиентами. Не бойтесь экспериментировать.

## Глава 3

### Основные принципы восточной кухни

Если вы хотите использовать азиатскую диету, то должны понимать, что азиаты питаются не так, как европейцы. Обычно их завтрак составляют чай или кофе (без сахара и сливок), пиала сладкого или черного риса, пиала супа или часть французского батона. На ланч они предпочитают что-нибудь легкое и быстро приготовленное (салаты, например) либо остатки от вчерашнего обеда (по-нашему – ужин). Закуски или перекусы по желанию и в основном фрукты. Обед (ужин) – главная пища и обычно состоит из риса,



нескольких овощных блюд (салаты и тушеные овощи), одного-двух рыбных блюд или мясных.

Возможно, вначале приготовление азиатских блюд будет занимать у вас много времени, но когда вы освоитесь и на практике познакомитесь с приготовлением, то время сократится. Если вы очень ограничены во времени, то можно удвоить продукты в рецепте и оставить их на завтрак или обед следующего дня. Вы также можете заморозить приготовленное блюдо для более позднего использования. Кстати, многие азиаты так и поступают, предпочитая готовить про запас.

Самое главное в азиатской диете – энергетический баланс – баланс калорий, получаемых и расходуемых. С помощью пищи мы получаем калории, при помощи физической работы и спорта – расходуем. Даже если вы очень любите поесть, то не наберете лишний вес, если будете непрерывно и жестко придерживаться энергетического баланса. Неустойчивость между принятыми и израсходованными калориями, к сожалению, приводит к избыточному весу. Когда калории полученные равны калориям расходуемым, вес держится постоянным долгие годы; когда число полученных калорий превышает число расходуемых, вес увеличивается; и когда вы расходуете гораздо больше, чем получаете, вес постепенно снижается до желаемого. Это основа любого питания, и необходимо очень строго следовать данному принципу.

Диетологи многие десятилетия бьются над вопросом: почему так много тучных людей? На мой взгляд, все очень просто. Наши увлечения мучным и сладким, фаст-фудом, рафинированной «мертвой пищей», малоподвижный образ жизни и сидячая работа не способствуют сохранению нормального веса. Только небольшой процент женщин регулярно занимаются физическими упражнениями. Технический прогресс способствует тому, что мы сжигаем очень мало калорий: мы мало ходим пешком, предпочитая ехать на работу и с работы; мы пользуемся лифтом; частенько засиживаемся перед «видео», телевизором или компьютером, вместо того чтобы погулять по парку, например; мы даже еду можем заказать по телефону. К сожалению, все перечисленное не предполагает наличие нормального веса. К этому можно добавить и увлечение препаратами для похудения, неправильными, а то и вредными диетами, гарантирующими быстрый сброс веса и оказывающими плачевное воздействие на организм.

А ведь все очень просто – принимайте пищу регулярно и в том количестве, которое отвечает вашим энергетическим потребностям. Именно азиатская диета позволит вам, не рискуя своим здоровьем, питаться сбалансированно, правильно и, что не менее важно, вкусно, не ограничивая себя ничем. Согласно азиатской диете, ключ к похудению – разнообразие пищи маленькими порциями, переход от жирных мясных и колбасных блюд к здоровому питанию на основе фруктов, овощей и даров моря.

Азиатские диетологи разработали пирамиду здоровья, из которой видно, какие продукты должны быть главными в вашем рационе. Нижние, большие части пирамиды составляют три группы: первая группа – хлеб, зерновые злаки, рис, паста (макаронны, лапша, спаггетти); вторая группа – разнообразие овощей; третья – ягоды и фрукты. Молоко и мясо также включены в пирамиду, но они не должны составлять основу вашего рациона.

Глядя на пирамиду, вы можете увидеть, насколько меньше мы должны употреблять мяса, чем овощей и зерновых. Наконец, жиры, масла, кондитерские изделия, сахар находятся наверху пирамиды и иллюстрируют, насколько экономно и мало мы должны их использовать. Многие женщины почему-то очень боятся первой группы продуктов, считая, что именно в них все зло.



Но все дело в размерах, а не в самих продуктах. Мы слишком часто увлекаемся «суперразмерами порций», когда должно быть совсем по-другому. Глядя на таблицу внизу, вы поймете, какой должна быть ваша порция продуктов, относящихся к той или иной группе.

Группа продуктов	Размер одной порции
Хлеб, зерновые, рис, паста	Один кусочек хлеба грубого помола; 1 унция (30 г) — готовый зерновой завтрак (мюсли); полстакана (или полпиалы) приготовленных зерновых (каша), риса, пасты.
Овощи	1 стакан или пиала сырых овощей, покрытых листвой (шпинат, салат, ботва); 1/2 стакана других овощей (приготовленных на пару, тушеных, жареных) либо салат из рубленых овощей; 3/4 стакана овощного сока.
Фрукты	1 фрукт (среднего размера) любой; 1/2 стакана фруктового салата или консервированных фруктов; 3/4 стакана фруктового сока.
Молоко, йогурт, сыр	1 стакан молока или йогурта; 1 1/2 унции (45 г) натурального сыра; 60 г плавленого сыра.
Мясо, домашняя птица, рыба, бобовые, орехи	60–90 г приготовленного постного мяса, домашней птицы или рыбы; 1/2 стакана приготовленных сухих бобов, 1/2 стакана тофу, 1 яйцо или 2 столовые ложки арахисового масла как 1 унция (30 г) мяса.

Чтобы строго следовать назначенному плану, на начальном этапе измеряйте размеры ваших порций. Нет никакой необходимости использовать для этих целей какое-либо оборудование: достаточно использовать мерный стакан и ложки.

При покупке мяса убедитесь, что вам известен точный вес этого продукта. После нескольких дней практики вы сможете определить размер порции на глаз. Но чтобы держать себя в курсе, все же продолжайте измерять порции хотя бы один или два раза в месяц.

Обратимся еще раз к пирамиде здоровья и по-смотрим, сколько порций из той или иной группы продуктов вы должны употреблять в день. Начнем с

верхней части. Жиры, масла, сладости – использовать экономно, то есть в очень малом количестве. Вы также должны помнить, что есть скрытые и явные жиры: скрытый жир уже присутствует в продуктах – мясе, молоке, рыбе и т. д.; явный жир – это жир добавленный нами в пищу, как, например, хлеб с маслом. В азиатской кухне практически не используются такие продукты, как сметана, сливки, сливочное масло. Азиаты называют данную группу «испорченным молоком» и вместо этих продуктов пользуются салом или растительными маслами. Соусы предпочитают в основном соевые.

Молоко, йогурт, сыр – две-три порции.

Мясо, домашняя птица, рыба, сухие бобы, яйца, орехи – 2–3 порции в день.

Овощи – 3–5 порций в день.

Фрукты – 2–4 порции в день.

И самая большая группа продуктов: хлеб, зерновые, рис и паста – от 6 до 11 порций в день.

Пусть вас не пугает количество порций. Посмотрите на таблицу, и вы увидите, насколько они маленькие. Только не стоит путать восточные пиалы для еды, для чая и наши салатные миски. Напомню, что ключ к похудению – частый прием пищи, маленькими порциями.

Подытожим некоторые полученные сведения: чтобы похудеть, вы должны употреблять меньше калорий, чем расходуете, что означает есть низкокалорийную пищу и увеличить физическую деятельность.

## Глава 4

### Вкусные рецепты восточной кухни

#### Соусы

Соусы разнообразят внешний вид блюд, придают им своеобразный вкус и аромат, повышают энергетическую ценность пищи, делают более сочной, что облегчает ее прохождение по верхним отделам желудочно-кишечного тракта. Китайцы готовят соусы на бульонах, соевом и кунжутном масле.

Дополнительные продукты – сахар, соевые бобы, имбирь, бадьян, крахмал, острый перец, куркума, кориандр, гвоздика, томат-пюре, коренья и лук, рисовая водка, черный и душистый перец, чеснок, уксус – разнообразят вкус соусов. Китайские повара используют в рецептах приготовления блюд соусы, имеющие кисло-сладкий вкус. Особенно популярен соевый соус. Соусами на основе сметаны или сливок блюда не заправляются. Сливочное масло китайский повар употребляет так же редко, как и сыр. Их называют «испорченным молоком», и вместо этих продуктов пользуются салом или растительным маслом.

### Кисло-сладкий соус

Состав. 1 ч. ложка кунжутного масла, 2 ст. ложки мелко нарубленных пикулей, 1 ст. ложка мелко нарубленного имбиря или 1/2 ч. ложки имбиря в порошке, 1/2 ч. ложки уксуса, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка томатного соуса, 2 ч. ложки кукурузного крахмала, 2 ч. ложки рисовой водки или коньяка.

Способ приготовления. Кунжутное масло разогреть, пикули и имбирь обжарить в течение 5 мин. Крахмал смешать с сахаром, уксусом, томатным соусом, добавить коньяк, все хорошо перемешать до получения пасты. При необходимости можно добавить немного воды. Эту пасту вылить на пикули и варить в течение 5 мин. до загустения соуса. Рассчитано на 2 порции.

### Соевый соус

Состав. 500 г соевых бобов, 100 г соевого масла, 2–3 г сушеного имбиря, 5 звездочек бадьяна, 5 г куркумы, 1/2 ч. ложки красного горького молотого перца, 5 горошков душистого перца, 5 горошков зерна кориандра, 2–3 бутона гвоздики, 1 головка лука.

Способ приготовления. Соевые бобы замочить на 2–3 суток, меняя воду несколько раз в день. Затем ее слить, залить свежей и поставить на огонь на 1,5 часа, после чего еще раз слить воду, залить свежую и варить вновь до готовности. Мягкие бобы растереть в миске, протереть через дуршлаг или перемолоть в мясорубке. Если масса получится слишком густой, прибавить стакан бульона, в котором варились бобы. Все специи перемолоть в порошок и смешать с пюре. Соус напомнит вам вкусный паштет, которым можно заправлять салаты, супы, а также подавать его как самостоятельное блюдо.

### Соевый соус бешамель

Состав. 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка кунжутного масла, 100 мл воды, 100 мл соевого соуса.

Способ приготовления: Поджарить до золотистого цвета ложку пшеничной муки на кунжутном масле, добавить воды и варить при непрерывном помешивании до загустения. Добавить соевого соуса и хорошо взбить.

#### Майонез с соевым соусом

Состав. 1 яйцо, 2 г соли, 100 мл горячей воды, 100 мл соевого соуса, 20 г петрушки.

Способ приготовления: Взбить яйцо, понемногу вливая растительное масло, добавляя соль. Когда масса станет густой, добавить горячей воды, нарубленной петрушки и соевого соуса. Все хорошо взбить. Подавать к любым овощам и рыбе.

#### Соус с кунжутом (сезамом)

Состав. 40 г семян кунжута, 1 стакан соевого соуса.

Способ приготовления. Поджарить 40 г семян кунжута и заправить их соевым соусом. Использовать как приправу для овощей, риса, хлеба и т. д.

#### Соус с коньяком

Состав. 1/4 л рисового вина, 40 г сахара, 3 яйца, 1/2 лимона, соль, 1 стакан рисовой водки.

Способ приготовления: К приготовленному заранее соусу с винной пеной добавить стаканчик коньяка, рома, рисовой водки.

#### Чесночный соус

Состав: 250 г чеснока, 25 г соли, 1 желток, 200 мл мясного бульона, 5 мл ароматизированного уксуса, 120 мл кунжутного масла, молотый черный перец.

Способ приготовления. Растереть в ступке очищенный чеснок с солью до получения пасты. Добавить молотый перец, соль и желток. Растирать, вливая понемногу кунжутное масло. Прибавить уксус и продолжать растирать смесь, пока она не приобретет консистенцию крема. Развести холодным бульоном. Подается к жареному мясу, рыбным блюдам, жареным цыплятам и т. д.

## Салаты

### Из рыбы

#### Сельдь с яблоками

Состав. 400 г яблок, 2 сельди, 200 мл воды, 100 г сахара, 3–4 ст. ложки кунжутного масла, 1 луковица, зелень, уксус.

Способ приготовления. Яблоки очистить от кожуры, нарезать ломтиками и сварить в сахарном сиропе так, чтобы они не разварились. Филе сельди нарезать косыми кусочками и выложить в селедочницу с одной стороны. С другой – (рядом с сельдью) поместить ломтики яблок. На сельдь положить кружочки тонко нарезанного лука и залить смесью кунжутного масла с уксусом. Украсить зеленью.

#### Сельдь с помидорами

Состав. 2 сельди, 3–4 помидора, 3 ст. ложки кунжутного масла.

Способ приготовления. Филе сельди нарезать косыми кусочками. Помидоры нарезать ломтиками. Выложить в селедочницу и залить растительным маслом.

#### Салат из копченой рыбы и овощей

Состав. 200 г копченой рыбы, 300 г картофеля, 100 г моркови, 100 г свежих огурцов, помидоры, зелень, 3/4 стакана майонеза, 3 ст. ложки соевого соуса.

Способ приготовления. Отварные картофель, морковь и свежие или маринованные огурцы нарезать кубиками, добавить очищенные от костей

кусочки рыбы. Все заправить майонезом и соевым соусом, выложить в салатник. Украсить ломтиками помидора и зеленью.

#### Салат из рыбы с овощами

Состав. 500 г вареной рыбы, 1 яблоко, 1 луковица, 2 вареных моркови, 2 ст. ложки зелени укропа и петрушки, 4 ст. ложки кунжутного масла, 1/4 ч. ложки красного молотого перца, 2 зубка измельченного чеснока.

Способ приготовления. Вареную рыбу разделить на кусочки, выложить в салатник, добавить нашинкованные фигурным ножом яблоко, луковицу, морковь и залить соусом из кунжутного масла, красного молотого перца и чеснока. Украсить зеленью петрушки.

#### Салат из рыбы с помидорами и яблоками

Состав. 300 г вареной рыбы, 100 г помидоров, 100 г яблок, 2 картофелины, 1 сваренное вкрутую яйцо, 3/4 стакана майонеза с соевым соусом, листья салата.

Способ приготовления. Вареную рыбу очистить от костей, разделить на кусочки. Отварной картофель, помидоры и яблоки нарезать ломтиками. Все заправить майонезом, перемешать и выложить в салатник, украсить листьями салата и дольками яйца.

#### Из морепродуктов

##### Салат из креветок

Состав. 400 г креветок, 4 картофелины, 150 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 50 мл соевого соуса, зеленый салат, лимонный сок.

Способ приготовления. Креветок отварить, очистить, сбрызнуть лимонным соком. Картофель отварить, очистить и нарезать, добавить зеленый горошек и креветки. Заправить соевым соусом и майонезом, перемешать. Украсить листьями зеленого салата. Можно использовать и консервированные креветки.

##### Салат из креветок с рисом



Состав. 600 г креветок, 3 ст. ложки риса, 2–3 головки репчатого лука, 3 вареных яйца, 100 г зеленого горошка, 50 г зеленого салата, 100 мл соевого соуса, зелень петрушки или укропа, соль.

Способ приготовления. Креветок отварить, очистить и мелко нарезать. Рис сварить в подсоленной воде, промыть, охладить. Репчатый лук мелко шинковать, опустить в кипящую воду на 2–3 мин., охладить. Покрошить белок яиц, желток растереть с соевым соусом. Все перемешать, добавить зеленый горошек, заправку, соль. Украсить салат листьями зеленого салата, зеленью и яйцом.

#### Салат из кальмаров с картофелем

Состав. 2 кальмара, 5 картофелин, 2 соленых огурца, 60 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 50 мл соевого соуса, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления. Филе кальмара положить в кипящую воду, добавить зелень и варить не более 3 мин., остудить и нарезать ломтиками. Перемешать с нарезанными отварным картофелем и огурцами, посолить, поперчить. Добавить зеленый горошек, майонез, соевый соус. Посыпать мелко нарубленной зеленью.

#### Салат из кальмаров с рисом

Состав. 2–3 кальмара, 3 головки репчатого лука, 4 ст. ложки риса, 3 вареных яйца, 50 г зеленого салата, 50 мл соевого соуса, 50 мл густого томатного сока, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления. Рис отварить в подсоленной воде, промыть и охладить. Кальмаров варить в течение 3 мин., охладить и нарезать соломкой. Лук порезать тонкими полукольцами, ошпарить кипятком и охладить. Яйца нарезать полукольцами, листья салата – кусочками, зелень укропа порубить. Все перемешать, заправить перцем, соевым соусом, смешанным с томатным соком. Украсить веточками укропа.

#### Салат из морской капусты

Состав. 300 г сушеной морской капусты, 100 мл кунжутного масла, 2 луковицы, 30 мл соевого соуса, 2 зубчика чеснока, черный перец, соль.

Способ приготовления. Морскую капусту замочить в теплой воде на 30 мин. Тщательно промыть, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде, затем свернуть ее в трубочки и порезать поперек соломкой. Лук очистить, порезать полукольцами. Поджарить лук на масле и, добавив морскую капусту, поджарить вместе. Дать остыть. Чеснок очистить, мелко порубить. Заправить морскую капусту смесью соли, чеснока, черного перца по вкусу, соевого соуса. Дать настояться при комнатной температуре 1 час.

Блюда из птицы

Салат из крахмального желе с курицей

Состав. 183 г курицы, 20 г крахмала из гороха маш, 32 г свежих огурцов, 30 мл соевого соуса (25 мл подается отдельно), 5 мл кунжутного масла, 5 мл уксуса.

Способ приготовления. Для приготовления желе сухой крахмал разбавить холодной водой до средней густоты. В широкую, но невысокую кастрюлю налить воду, нагреть ее до кипения и держать на огне. В другую такую же кастрюлю налить холодную воду и поставить ее на стол. В специальную медную луженую, немного выгнутую, без ручек сковороду влить разведенный крахмал (1:2), после чего сковороду с крахмалом поставить в кастрюлю с кипятком и отрывистыми движениями вращать ее слева направо до тех пор, пока крахмал не затвердеет. Затем сковороду с крахмалом, не вынимая ее из кастрюли, наполнить кипятком (крахмал должен быть покрыт водой) и резким движением слева направо поворачивать сковороду. Когда сковорода перестанет вращаться, надо вынуть ее, одновременно сливая кипяток, тотчас же погрузить в кастрюлю с холодной водой и, не вынимая сковороды из воды, снять желе. Готовое желе промыть, нарезать соломкой. Хранить в холодной воде в прохладном месте. Вес готового желе из крахмала, приготовленного из гороха маш, увеличивается в 3 раза. Вареную курицу и свежие огурцы нарезать тонкой соломкой. Перед подачей на стол желе из крахмала выложить горкой в салатник и полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, горчицей и уксусом. На желе уложить сначала курицу, а на нее – свежие огурцы.

### Салат из куриного мяса с овощами

Состав. 250 г отварного куриного мяса, 100 г зеленого горошка, 100 г моркови, 100 г маринованных побегов бамбука, 3–4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки соевого соуса, зелень.

Способ приготовления. Мясо и отварную морковь нарезать кубиками. Добавить консервированный зеленый горошек и маринованные побеги бамбука. Все заправить майонезом, смешанным с соевым соусом. Выложить в салатник и украсить тюльпанчиками из моркови и зеленью. Можно подавать как закуску.

### Салат из мяса птицы и яблок

Состав. 200 г отварного мяса птицы, 150 г яблок, 100 г маринованных огурцов, 100 г картофеля, 2 сваренных вкрутую яйца, 6 ст. ложек соевого соуса, 2 ст. ложки натертого хрена, зелень, соль.

Способ приготовления. Мясо птицы нарезать тонкими ломтиками. Очищенный отварной картофель, яблоки, огурцы нарезать ломтиками. Яйца нарезать дольками или разрезать пополам. Разложить в салатник все компоненты салата в определенном порядке: в середину выложить картофель и посолить; сверху положить половинки яйца, разрезанные фигурным ножом; вокруг разложить горками огурцы, мясо, яблоки, зелень. Смешать соевый соус и натертый хрен и залить салат так, чтобы были видны его компоненты.

### Курица по-сычуаньски

Состав. 255 г курицы, 13 г зеленого лука, 5 г душистого перца, 30 мл соевого соуса, 5 мл кунжутного масла, 10 мл рисовой водки, 5 г сахара.

Способ приготовления. Вареную курицу разрезать на 4 части (два филе и две ножки), отделить мякоть от костей и нарезать в виде брусочков. Спинку, а также тазовую часть курицы порубить на небольшие кусочки. Для приготовления соуса зеленый лук нашинковать, после чего порубить ножом вместе с душистым перцем. Подготовленный лук положить в кастрюлю, влить соевый соус, кунжутное масло, рисовую водку и хорошо размешать. В центре тарелки выложить нарубленные кусочки спинки курицы, а также

тазовой части, а сверху уложить нарезанную мякоть курицы в виде брусочков и полить соусом.

### Курица с ананасом

Состав. 500 г отварного куриного мяса, 1 стакан белого десертного вина, 1/2 нарезанного ломтиками ананаса, 2 ст. ложки маисового или кукурузного крахмала, 5 ст. ложек растительного масла, 2/3 стакана куриного бульона, 200 г спаржи, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, порошок имбиря на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления. Приготовить маринад из зелени петрушки, 2 ч. ложек крахмала, 2 ст. ложек растительного масла, соли и перца. Куриное мясо нарезать тонкими полосками и поместить в маринад. Когда мясо хорошо пропитается этой смесью, обжарить его в масле. Прибавить подготовленную спаржу и ананас. Потушить все на слабом огне под крышкой. Оставшийся крахмал, сок ананаса, имбирь смешать и влить в кипящий куриный бульон. Добавить вино. Полученным соусом облить мясо. Подать с рассыпчатым рисом.

### Курица, жаренная с лапшой

Состав. 1 курица (1 кг), 500 г лапши, 50 мл рисового (десертного) вина, 50 г репчатого лука, 5 г свежего имбиря, 50 мл куриного жира, 4 г молотого черного перца, соль по вкусу.

Способ приготовления. Курицу вымыть, отделить мясо от костей и нарезать на куски. Нарезать лук. Опустить в кипящий жир мясо, нарезанный лук, куриные кости, имбирь. Когда жир снова закипит, влить вино и 1 л кипятка для бульона. Варить курицу на среднем огне, периодически снимая накипь. Вынуть кости, лук, имбирь, добавить перец и посолить. Сварить лапшу и выложить на блюдо. Достать из бульона куриное мясо, разрезать его на плоские дольки и выложить на лапшу. Перед подачей полить блюдо бульоном.

### Ножки куриные фри

Состав. 300 г курицы, 30 г свиного сала, 30 г крахмала, 1/4 яйца, 5 мл соевого соуса, по 5 г сахара и соли.

Способ приготовления. Ножки курицы (лучше цыпленка) отрубить ниже коленного сустава на 1–2 см и зачистить косточки. Затем ножки смочить в смеси крахмала, яиц, соевого соуса, соли и сахара и жарить во фритюре до образования золотистой корочки. Затем откинуть на сито, выложить на тарелку, а на косточки надеть бумажные папильотки.

#### Куриная грудка ароматная с арахисом

Состав. 500 г куриной грудки, 200 г очищенного арахиса, 100 мл соевого соуса, 200 мл кунжутного масла, 5 г душистого перца горошком, 2 стручка жгучего красного перца, 30 г сахара, 20 мл уксуса, 20 мл коньяка, 40 г крахмала, 140 г репчатого лука, 20 г чеснока, 20 г свежего имбиря, 5 г соли.

Способ приготовления. Куриную грудку очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Выложить в миску, влить немного соевого соуса и разведенного крахмала, перемешать. Арахис обжарить и выложить в отдельную посуду. В раскаленное кунжутное масло опустить перец горошком, когда почувствуется аромат, вынуть. Красный стручковый перец вымыть, порезать кубиками, обжарить и добавить куриные кубики. Приготовить заправку – смешать соевый соус, измельченный лук, чеснок, имбирь, уксус, сахар, коньяк и разведенный крахмал. Залить этой заправкой куриные кубики и добавить обжаренный арахис. Прожарить в течение 1 мин., непрерывно помешивая.

#### Котлеты рубленые из филе кур

Состав. 80 г курицы, 1 яйцо, 20 г сала свиного, 15 г крахмала, 5 мл соевого соуса, 5 г пшеничной муки, 12 г зеленого лука.

Способ приготовления. Филе курицы пропустить 2–3 раза через мясорубку с мелкой решеткой, после чего добавить белки яиц, крахмал, предварительно разведенный холодной водой (1:1), соль по вкусу и хорошо перемешать. Приготовленную котлетную массу набрать ложкой и жарить, как оладьи, с обеих сторон на разогретой сковороде с небольшим количеством жира (лучше куриного). Затем жареные котлеты обвалять в муке, смочить в смеси взбитых яиц и крахмала, предварительно разведенного в холодной воде (1:1), жарить во фритюре и откинуть на сито. После этого котлеты переложить на сковороду, влить незаправленный бульон (20 мл), добавить соль, поставить

на огонь и держать до испарения жидкости. Перед подачей котлеты нарезать кусочками, выложить на тарелку и посыпать зеленым луком, нарезанным длиной по 2 см.

#### Курица, припущенная с сухим вином и грибами

Состав. 1 курица, 100 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 корень пастернака, 1 корень галганта, 2 ст. ложки сухого вина, 1 стакан соевого соуса.

Способ приготовления. В глубокую сковороду положить нарезанные корни и лук, на них поместить обработанную тушку птицы, добавить отвар от шампиньонов, сухое вино, соль и припустить в закрытой посуде. На образовавшемся бульоне приготовить соевый соус. Перед подачей на стол курицу нарезать на полоски, уложить на блюдо, сверху разместить отваренные и нарезанные полосками шампиньоны и полить соусом. Подавать к припущенному рису или стручкам фасоли.

#### Курица, тушенная с грибным соусом

Состав. 500 г куриного мяса, 4 ст. ложки свиного жира, соль, зелень петрушки.

Для соуса: 50 г сушеных грибов, 1 стакан соевого соуса, 5 мл рисовой водки, 20 г сахара, соль.

Способ приготовления. Тушку курицы разделить на порции, посолить, обжарить в масле, затем сложить в посуду, залить 1 стаканом воды и тушить. Грибы промыть и отварить. Нашинкованный лук потушить в жире, добавить нарезанные соломкой грибы и тушить до готовности. Соевый соус соединить с теплым грибным отваром, хорошо перемешать, дать закипеть и посолить, добавить водку. Нарезанное мясо тушеной курицы выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки. Подавать с отварным рисом. Грибной соус подать отдельно.

#### Блюда из мяса

##### Пикантный салат из мяса

Состав. 400 г жареной говядины, 2 маринованных огурца, 100 г маринованных побегов бамбука, 1/2 стакана пикантного томатного соуса, помидоры, зелень.

Способ приготовления. Жареную говядину нарезать брусочками, огурцы и лук мелко нарубить, добавить нарезанные маринованные побеги бамбука. Все смешать и залить пикантным томатным соусом. Салат должен иметь острый вкус. Выложить в салатник и украсить зеленью, помидорами и огурцами.

#### Салат из отварного языка

Состав. 1 свиной язык, 200 г куриного мяса, 200 г маринованных или соленых грибов, 1/4 стакана соуса из майонеза, соевого соуса и ложки горчицы, зелень.

Способ приготовления. Язык очистить от кожи и нарезать брусочками. Вареное куриное мясо и грибы также нарезать брусочками. Все смешать и залить соусом из указанных в рецепте ингредиентов. Выложить в салатник, украсить грибами и зеленью.

#### Свинина, жаренная с зеленым перцем

Состав. 500 г свинины, 400 г сладкого зеленого перца, 30 г имбиря, 120 г репчатого лука, 80 мл кунжутного масла, 4 г красного молотого перца, соль по вкусу.

Способ приготовления. Свинину вымыть, нарезать тонкими ломтиками, выложить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон. Затем добавить нашинкованный лук, имбирь, соль и жарить еще 4 мин. Перец промыть, очистить, нарезать соломкой, положить в кипяток на 7 мин., достать на сито. В обжаренную свинину положить перец, перемешать и жарить на сильном огне 3 мин.

#### Свинина, жаренная соломкой с грибами и капустой

Состав. 500 г свинины, 100 г сушеных грибов, 200 г шинкованной капусты, соль по вкусу, 50 мл соевого соуса, 50 мл вина, 200 мл кунжутного масла.

Способ приготовления. Свинину вымыть, нарезать полосками. Сушеные грибы залить горячей водой на 15 мин, а затем помыть и нарезать соломкой. Нарезать лук-порей соломкой. Выложить свинину на разогретую сковороду в кипящее масло и жарить с обеих сторон до готовности. Добавить грибы, соевый соус, соль, вино, лук-порей. Все обжарить до готовности. Полить кунжутным маслом.

#### Свинина в кисло-сладком соусе

Состав. 500 г постной свинины, 250 г пикулей, 2 дольки чеснока, 2–3 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки сахара, 2–3 ст. ложки суповой зелени, 1 ч. ложка маисового крахмала, 3 ст. ложки муки, 2 яйца, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки перца, 4 ст. ложки воды, растительное масло для жаренья.

Способ приготовления. Мясо нарезать кусками. Из муки, воды, яиц, соли, перца замесить не слишком жидкое тесто. Куски мяса обмакивать в тесто и быстро зажаривать в кипящем масле в глубокой сковороде (слой масла должен быть не менее 4 см). Во фритюр не следует одновременно закладывать большое количество кусков мяса. После жаренья куски мяса выложить на сито и дать им обсохнуть. Для приготовления соуса нужно взять 2 столовые ложки растительного масла, разогреть его в сковороде, добавить толченый чеснок, слегка обжарить и снять с огня. Затем добавить уксус, сахар, суповую зелень, разведенный крахмал, измельченные пикули, перец. Вскипятить соус и полить им куски мяса. Подать свинину с рисом или лапшой.

#### Свинные ребрышки пряные

Состав. 1 кг свиных ребрышек, 20 мл вина, 50 мл соевого соуса, 10 г сахара, соль по вкусу, 10 г имбиря, 10 г лука-порея, 10 мл кунжутного масла, и молотый душистый перец.

Способ приготовления. Свинные ребрышки вымыть и разрезать на небольшие кусочки. Выложить в миску, добавить масло, соевый соус, сахар, лук-порей, имбирь, кунжутное масло и перец. Перемешать и выдержать 10 мин. Поставить сковороду на сильный огонь и влить масло, положить ребрышки с заправкой. Сделать слабый огонь и тушить в течение 4 мин.

#### Свинные тефтели



Состав. 500 г свинины, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 1 г молотого черного перца, 10 мл водки, 30 г крахмала, 1 г молотого имбиря, 1 г аниса, 50 мл соевого соуса, 50 мл кунжутного масла, 50 мл воды.

Способ приготовления. Свинину вымыть, половину порции мелко нарезать на фарш. Другую половину нарезать квадратиками и смешать с фаршем. Яйцо взбить и добавить к мясу вместе с соевым соусом, половиной крахмала, разведенного в воде, водкой, нашинкованным луком, имбирем. Перемешать, слепить тефтели в виде кубиков с закругленными углами. В сковороде нагреть масло, обжарить тефтели, выложить в отдельную посуду. Посыпать тефтели перцем, анисом, полить соевым соусом, кипятком и варить на пару 30 мин. В оставшийся отвар добавить крахмал и довести до кипения. Полить тефтели приготовленным соусом.

Фрикадельки из свинины с чесноком (фри)

Состав. 177 г свинины, 20 г крахмала, 30 г свиного сала, 5 мл соевого соуса, 10 мл рисовой водки, 13 г репчатого лука, 13 г чеснока, 5 г сахара.

Способ приготовления. В измельченную на мясорубке с мелкой решеткой свинину влить крахмал, предварительно разведенный водой (1:1), соевый соус, рисовую водку, тщательно перемешать и разделить фарш в виде небольших шариков (фрикаделек). Перед употреблением фрикадельки жарить во фритюре до образования коричневой корочки и откинуть на сито. На эту же сковороду, оставив на ней немного жира, положить нашинкованный репчатый лук, чеснок и, постоянно встряхивая, слегка обжарить, а затем при непрерывном помешивании влить заранее подготовленную в отдельной кастрюле смесь. Эта смесь состоит из незаправленного куриного бульона (20 мл), соевого соуса, рисовой водки, настоя имбиря, соли, уксуса и крахмала, разведенного в холодной воде (1:2), проваренных до загустения. После этого на сковороду выложить фрикадельки, перемешать, встряхнуть сковороду и влить растопленное свиное сало.

Говядина ароматная в томатном соусе

Состав. 500 г говядины, 300 мл томатного соуса, 2 яйца (белки), 20 г крахмала, 5 г соды, 50 мл рисового вина, 50 мл соевого соуса, 500 мл арахисового масла, 10 г имбиря, соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо вымыть и нарезать ломтиками. В отдельной посуде смешать яйцо, крахмал, соду, вино, соевый соус и воду. Добавить мясо и перемешать. Затем влить, помешивая, 50 мл масла. Разогреть в сковороде масло, положить мясо и жарить в течение 1 мин. на сильном огне. Вынуть мясо и слить масло. Влить в сковороду томатный соус, довести до кипения и положить мясо.

Говядина, жаренная с имбирем и луком

Состав. 500 г говядины, 300 г лука-порей, 100 мл соевого соуса, 50 мл кунжутного масла, 10 г имбиря, 20 мл рисового вина, 5 г соли, 4 г перца.

Способ приготовления. Говядину вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Лук-порей нарезать соломкой. Поставить сковороду на сильный огонь и влить масло, засыпать мясо, лук-порей. Добавить соевый соус, вино, жарить до готовности. Добавить кунжутное масло, перемешать и тушить еще 4 мин.

Говядина с острым соевым творогом и бобами

Состав. 200 г мелко нарубленной постной говядины, 200 г нарезанного кубиками соевого творога, 100 г очищенных бобов, 30 г квашеных черных бобов, 100 г чеснока, 30 мл соевого соуса, по 4 г черного и красного молотого перца, 100 мл кунжутного масла, 10 г раствора крахмала.

Способ приготовления. Вылить на раскаленную сковороду масло, прогреть его полминуты при непрерывном помешивании. Мелко порубить говядину, положить ее на сковороду и обжарить. Затем выложить бобы и, посыпая перцем, перемешивать. Влить половину воды, добавить соевый творог и, медленно помешивая, довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить 15 мин. Добавить чеснок и перемешать. Сделать сильный огонь, влить раствор крахмала и продолжать перемешивать, пока подлива не загустеет, после этого посыпать черным молотым перцем.

«Монетки» из говядины

Состав. 300 г говяжьей вырезки, 1 яйцо, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка рисовой водки, 1 ст. ложка крахмала, 1 ст. ложка арахисового масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления. Подготовленное мясо мелко нарезать, смешать с яйцом, соевым соусом. Добавить воду, соль, перец, сухой крахмал. В разогретую сковороду с маслом выложить мясо, слепив из него плоские кружочки в виде монеток диаметром 3 см. Жарить с двух сторон, встряхивая сковороду, до золотистого цвета. Сбрызнуть водкой и арахисовым маслом. Подавать с соевым соусом.

Говядина, запеченная с луковым соусом и грибами

Состав. 100 г говядины, 50 г сушеных грибов, 1/2 стакана соевого соуса, 1 ст. ложка свиного жира, 2 ст. ложки соевого творога, 10 мл кунжутного масла, 10 мл рисовой водки, 4 г имбиря, 4 г корицы, 30 г сахара, перец, соль, зелень.

Способ приготовления. Говядину, тушенную крупными кусками с перцем, корицей, имбирем, сахаром и солью, нарезать тонкими ломтиками (по 2–3 на порцию). На сковороду тонким слоем налить соевый соус с грибами, уложить мясо. Залить оставшимся соусом, посыпать соевым творогом, сбрызнуть кунжутным маслом и рисовой водкой. Запечь в духовке. Перед подачей на стол блюдо посыпать зеленью укропа или петрушки.

Телятина с луком и шампиньонами

Состав. 120 г телятины, 50 г шампиньонов, 1 ст. ложка топленого свиного жира, 1 луковица, 1 ст. ложка вина сухого красного, 1/2 стакана томатного соуса, 4 г имбиря, перец, гвоздика, соль.

Способ приготовления. Куски телятины слегка надрезать и жарить в масле в сотейнике. Затем переложить их в другую посуду, а в сотейнике с оставшимся мясным соком и жиром поджарить рубленый лук, добавить рубленые свежие шампиньоны и жарить до готовности грибов. После этого влить сухое вино и соус, закипятить, заправить по вкусу солью и перцем, имбирем, добавить бутоны гвоздики. Этим соусом залить жареные куски телятины и довести до кипения. Подать с лапшой или рисом.

Телятина под грибным соусом

Состав. 500 г телятины, 2 ст. ложки свиного жира, 4 зубчика чеснока, 4 г имбиря, перец, соль, зелень петрушки.

Для соуса. 500 г свежих грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки кунжутного масла, 1 стакан соевого соуса, 10 мл рисовой водки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо промыть, нарезать порциями, слегка надрезать, посолить, поперчить, затем обжарить со всех сторон в жире, натереть чесноком, добавить имбирь, положить в глубокую сковороду с крышкой и запекать в духовке, поливая выделяющимся соком. Промытые грибы мелко нашинковать, потушить с луком в жире, добавить соус, посолить и довести до кипения. На стол подать с отварной домашней лапшой, выложенной на блюдо горкой. В центре сделать углубление и влить соус. Вокруг лапши разместить нарезанную ломтиками телятину.

## Бульоны и супы

### Бульон с лапшой из куриного филе

Состав. 150 г куриного мяса, 32 г свежих огурцов, 20 г крахмала, 10 мл водки (рисовой), 5 мл соевого соуса (готового), 10 г имбиря, 5 г куриного жира, соль.

Способ приготовления. Куриное филе посыпать с двух сторон крахмалом и отбить тяпкой или небольшой скалкой в тонкий пласт, а затем нарезать лапшой. Огурцы очистить от кожицы и тоже нарезать лапшой. Лапшу из куриного мяса положить в кипяток, отварить до готовности, откинуть и промыть холодной водой. Подготовленную лапшу положить в отдельную посуду, залить готовым бульоном и довести до кипения, снять пену, влить куриный растопленный жир и перелить в суповую миску или пиалу, предварительно положив в нее нарезанные свежие огурцы.

### Бульон с фрикадельками из цветной капусты

Состав. 90 г куриного мяса, 70 г цветной капусты, 1 яичный белок, 10 мл рисовой водки, 10 г имбиря, 5 мл соевого соуса, 5 г куриного жира, соль по вкусу, бульон по потребности.

Способ приготовления. Куриный белок, цветную капусту, мелко нарезанную и припущенную до полуготовности в кипятке, добавить в фарш из филе курицы и все вместе перемешать. В глубокую посуду влить бульон и, когда

он закипит, небольшими кусочками опустить в него приготовленный фарш. Варить до готовности, добавить растопленный куриный жир и перелить в пиалу.

#### Бульон с помидорами и омлетом

Состав. 60 г помидоров, 1 яйцо, 10 мл рисовой водки, 10 г имбиря, 5 мл соевого соуса, соль по вкусу, 250 мл мясного бульона.

Способ приготовления. Помидоры промыть, вырезать место плодоножки, ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать мелкими дольками.

Переложить в глубокую посуду, залить готовым бульоном и довести до кипения. Снять пену, струйкой влить хорошо взбитое яйцо и перелить бульон в пиалу.

#### Бульон с морской капустой

Состав. 10 г консервированной морской капусты, 60 г свиной вырезки, 10 мл рисовой водки, 10 г имбиря, 5 мл соевого соуса, 5 г куриного жира, соль по вкусу, бульон по потребности.

Способ приготовления. Свиную вырезку зачистить и нарезать ломтиками. Морскую капусту хорошо отжать и разрезать на несколько частей. Продукты ошпарить кипятком, переложить в суповую миску, залить готовым кипящим бульоном, удалить с него пену и заправить растопленным куриным жиром.

#### Бульон с грибными клецками

Состав. 500 г свежих грибов, 2 луковицы, 5 ст. ложек муки, 1 ст. ложка топленого сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки соевого соуса, 10 г имбиря, соль.

Способ приготовления. Грибы отварить, отцедить и вместе с луком очень мелко нарезать. Добавить взбитые яйца, муку, соль, тщательно перемешать и выдержать в прохладном месте 20—30 мин. Из приготовленного фарша чайной ложкой сформовать клецки, опустить их в кипящий отвар и варить 5—10 мин, пока не всплывут. Подать, полив соусом в смеси с имбирем.

#### Суп с мясными рулетиками, креветками и печенью

Состав. 300 г свежего молотого мяса, 100 г печени, 200 г квашеной капусты, 50 г креветок, 60 мл соевого соуса, 1 кг пшеничной муки, 400 мл воды, 20 г крахмала, 4 яйца, 20 мл уксуса, 20 мл кунжутного масла, 4 г кориандра, 10 г соли, 10 г имбиря.

Способ приготовления. Подготовить начинку: мясо вымыть и тщательно измельчить ножом. Из просеянной муки, яиц и воды замесить тесто. Разделочную доску посыпать крахмалом, положить на нее тесто и раскатать в блин. Нарезать этот блин на трапеции. Положить кусочек начинки у короткого основания трапеции, затем свернуть блинчик в рулет и сжать края. Приготовленные рулетики засыпать в кастрюлю с кипящим бульоном. Готовый суп разливают по пиалам и добавляют в каждую порцию немного печени, квашеной капусты, креветок, кориандр, соевый соус, кунжутное масло и нарезанный соломкой лук-порей.

#### Суп из свиной печени с помидорами и луком

Состав. 500 г свиной печени, 600 г помидоров, 120 г лука-порея, 100 г свиного жира, 2 г молотого черного перца, 40 мл соевого соуса, 100 мл кунжутного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Свиную печень промыть, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть соевым соусом. Помидоры вымыть, ошпарить кипятком, удалить кожицу. Каждый помидор разрезать на 6 долек. Лук мелко нарезать. В разогретый свиной жир выложить помидоры, мелко нарезанный лук и обжарить в течение 4 мин., добавить соевый соус, соль и влить кипяток. Когда вода закипит, опустить печень и вновь вскипятить. Удалить накипь и варить 3 мин. Всыпать молотый черный перец и перед подачей на стол сбрызнуть кунжутным маслом.

#### Суп с ветчиной и тыквой

Состав. 500 г ветчины, 700 г тыквы, 50 г репчатого лука, 2 г молотого красного перца, 50 г свиного нутряного топленого жира, соль по вкусу.

Способ приготовления. Тыкву очистить, нарезать квадратиками. В кастрюле растопить свиной жир, положить в нее тыкву, посолить и обжарить на

сильном огне, постоянно помешивая. Влить кипяток, опустить ветчину и варить до готовности. Положить мелко нарезанный лук, добавить перец.

#### Суп со свинными фрикадельками и огурцом

Состав. 500 г свинины, 150 г свежих огурцов, 2 яйца, 2 г молотого имбиря, 2 г молотого черного перца, соль по вкусу.

Способ приготовления. Свинину мелко нарубить, добавить яичный белок, мелко нашинкованный лук, имбирь, соль, немного воды. Полученный фарш хорошо перемешать. Огурец вымыть, нарезать дольками поперек. В кипящую воду опустить сформованные маленькие фрикадельки. Когда они будут готовы, снять накипь, добавить огурец, соль, перец и довести до кипения.

#### Суп с пекинской капустой и яичными хлопьями

Состав. 500 г свинины, 4 яйца, 1 кг пекинской капусты, 120 мл кунжутного масла, 14 мл соевого соуса, 14 г репчатого лука, 2 г молотого красного перца, 2 г тмина, соль по вкусу.

Способ приготовления. Свинину вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Капусту промыть и мелко нарезать. Яйца взбить. В сковороде перекалить кунжутное масло, обжарить измельченный лук, выложить свинину и жарить 2 мин. В кипящую воду опустить поджаренную свинину, капусту и через 1,5 мин. взбитые яйца, тмин; довести до кипения и проварить 1,5 мин.

#### Суп грибной с капустой

Состав. 100 г сушеных китайских грибов, 10 кочанчиков брюссельской капусты, 10 г соли, 25 мл рисовой водки, 1 л бульона, 250 мл кунжутного масла.

Способ приготовления. Капусту очистить, вымыть. Налить в кастрюлю масло и поставить на огонь. Засыпать капусту и влить бульон. Добавить предварительно замоченные и нарезанные соломкой грибы, водку и соль. Довести до кипения, добавить кунжутное масло и подавать на стол.

#### Суп грибной со свининой и лапшой

Состав. 700 г свинины, 1,2 кг свежих грибов, 200 г лапши, 4 яйца, 500 г свежих огурцов, 28 мл соевого соуса, 2 г молотого имбиря, соль по вкусу.

Способ приготовления. Свинину вымыть и отварить целиком куском. Готовое мясо нарезать ломтиками. Грибы и огурцы также нарезать ломтиками. Яйца взбить. Довести до кипения бульон, засыпать в него лапшу, опустить ломтики свинины, грибы, огурцы, имбирь, соевый соус и соль. После закипания влить тщательно взбитые яйца, сразу размешать и дать еще раз вскипеть.

### Суп с говядиной и шампиньонами

Состав. 300 г свежих шампиньонов, 120 г говядины, 2 моркови, 2 луковицы, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка топленого свиного жира, перец, соль, зелень укропа.

Для лапши: 1/3 стакана муки, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления. Из мяса сварить бульон. Грибы измельчить и сварить в воде до готовности, процедить. Мясной бульон соединить с грибным, заложить подготовленные грибы, лапшу, поджаренные на жире коренья: морковь, петрушку, лук. Варить еще 10—15 мин. Затем посолить, поперчить. Перед подачей на стол в тарелки добавить кусочки мяса, заправить соусом и мелко нарезанной зеленью укропа.

### Суп картофельный со свежими грибами

Состав. 250 г грибов, 5 картофелин, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3–4 ст. ложки топленого свиного нутряного жира, 1/2 стакана соевого соуса, перец, корень галганта, соль, зелень укропа.

Способ приготовления. Грибы очистить, промыть. Ножки отрезать, мелко порубить и поджарить на масле. Морковь, петрушку, лук нарезать соломкой и также поджарить. Шляпки грибов нарезать, ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю, залить водой и варить 40 мин. Затем добавить поджаренные ножки грибов и коренья, кубики картофеля. Посолить, поперчить, положить галгант и варить до готовности. Перед подачей на стол заправить соевым соусом и посыпать зеленью укропа.



## Суп картофельный с грибами и черносливом

Состав. 25 г сушеных грибов, 3 картофелины, 8 шт. чернослива, 1 луковица, 2 ст. ложки кунжутного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ломтика лимона, 10 г сахара, соль.

Способ приготовления. Предварительно замоченные грибы отварить, затем мелко нашинковать. Бульон процедить, положить в него подготовленные грибы и добавить пассерованные на растительном масле муку и лук. После закипания добавить нарезанный ломтиками картофель, чернослив, ломтики лимона, сахар и варить до готовности.

## Суп грибной рисовый

Состав. 100 г сушеных грибов, 1/2 л воды, 1 луковица, 2 ст. ложки топленого нутряного свиного жира, 3 ст. ложки риса, 4 ст. ложки соевого соуса, соль по вкусу, зелень петрушки.

Способ приготовления. Сушеные грибы промыть, замочить на 2–3 часа в воде; затем в этой же воде отварить. Отвар процедить, добавить мелко нарезанные грибы, нашинкованный и обжаренный на топленом жире лук, хорошо промытый рис и варить до готовности. Перед подачей к столу суп заправить соусом и мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Блюда из морепродуктов

### Судак ароматный

Состав. 320 г судака, 30 г свиного сала, 30 мл соевого соуса (25 мл подается отдельно), 5 мл кунжутного масла, 25 г порошка ароматических специй.

Для маринада: 5 мл соевого соуса, 10 г свежего имбиря, 13 г зеленого лука, 10 г специй, 5 г соли.

Способ приготовления. Филе судака без реберных костей и кожи нарезать небольшими ломтиками весом 20—25 г и мариновать. Для маринования ломтики рыбы кладут в посуду, добавляют имбирь, зеленый лук нарезанные соломкой, соль, порошок ароматических специй (в его состав входят: бадьян,

душистый перец, имбирь, корица, укроп), вливают соевый соус и ставят в холодное место на 3–4 часа. Маринованные ломтики рыбы жарить во фритюре, а затем охладить. При подаче на стол ломтики судака выложить горкой на тарелку.

### Судак фри

Состав. 182 г судака, 30 г свиного сала, 5 мл соевого соуса, 1/2 яйца, 10 г свежего имбиря, 10 г сухарей, 5 мл кунжутного масла, 1 г душистого перца, соль по вкусу.

Способ приготовления. Порционные куски судака без кожи и костей (по одному на порцию) мариновать в течение 10—15 мин. в соевом соусе, смешанном с кунжутным маслом, мелкорубленным имбирем, а также молотым черным душистым перцем и солью. Маринованные куски рыбы обвалить в муке, затем смочить во взбитом яйце и обвалить в сухарях, а затем жарить во фритюре. По готовности рыбу откинуть на сито, нарезать на кусочки и выложить на тарелку.

### Судак по-китайски

Состав. 192 г судака, 20 г свиного сала, 5 мл соевого соуса, 1/4 яйца (белок), 10 г свежего имбиря, 10 г сухарей, 5 мл кунжутного масла, душистый перец, соль.

Способ приготовления. Порционные куски филе судака без кожи и костей (1 кусок на порцию) мариновать в течение 10—15 мин. в соевом соусе, смешанном с кунжутным маслом, мелко рубленным имбирем, молотым душистым перцем и солью. Затем куски рыбы запанировать в муке, смочить взбитым яйцом и снова панировать в сухарях, а затем жарить во фритюре. Готовую рыбу откинуть на сито, нарезать на кусочки и положить в тарелку.

### Окунь, жаренный со свининой и грибами

Состав. 1 кг окуня (2 шт.), 300 г свинины, 200 г отварных грибов, 100 г чесночного стебля, 50 мл соевого соуса, 20 мл рисовой водки или водки, настоянной на цедре лимона, 10 г сахара, 50 г лука репчатого, 2 г имбиря, 500 мл кунжутного масла, 10 г арахисового масла, 50 г пшеничной муки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу вымыть, очистить, сделать ножом насечки на спинной части, натереть солью и оставить на 14 мин. Муку развести водой. В разогретой сковороде нагреть масло до 150°C, положить рыбу, смазанную разведенной мукой, и жарить до образования желтой корочки. Снять рыбу со сковороды на сито. Свинину вымыть и нарезать ломтиками. Измельчить чесночный стебель. В масле, оставшемся от рыбы, обжарить нарезанный лук, чесночный стебель, имбирь, свинину. Затем опустить рыбу, добавить водку, соевый соус и жарить на сильном огне 2 мин. Когда рыба потемнеет, влить бульон с грибами, чтобы он полностью покрывал рыбу, и довести до кипения. Положить сахар, тушить на слабом огне 14 мин., сбрызнуть арахисовым маслом и подавать к столу.

#### Карп, жаренный под кисло-сладким соусом

Состав. 1 кг карпа, 200 г сахара, 100 мл уксуса, 200 г крахмала, 200 мл рисового вина, 40 мл соевого соуса, 10 г соли, 40 г лука-порея, 40 г имбиря, 400 мл кипятка.

Способ приготовления. Рыбу очистить, выпотрошить, по бокам нанести сквозные прорезы. Покрыть ее панировочным составом из крахмала и жарить в сковороде с раскаленным маслом. Чтобы получилось нежное мясо, нужно уменьшить огонь и жарить до готовности. Выложить на блюдо. Приготовить кисло-сладкий соус: смешать соевый соус, соль, сахар, уксус, вино, лук-порей, имбирь, крахмал и добавить немного воды. Влить соус на сковороду с оставшимся маслом после жарки карпа, довести до кипения, вылить на рыбу и сразу же подать к столу.

#### Карп ароматный с мучной подливой

Состав. 500 г карпа, 10 мл рисовой водки или крепленого десертного вина, 5 г сахара, 40 г топленого свиного нутряного сала, 2 г молотого имбиря, 25 г пшеничной муки, 10 г арахисового масла.

Способ приготовления. Карпа очистить, тщательно промыть, сделать ножом надрезы поперек (шириной 1 см) до костей. Отварить рыбу в кипящей воде и вынуть. После этого надрезы должны раскрыться. Приготовить подливу. Пассерованную муку залить кипятком, довести до кипения и варить 7 мин., затем процедить. Растопить в сковороде свиное сало и влить разведенную

небольшим количеством кипятка муку, десертное вино, сахар. Когда смесь загустеет, влить 1/2 л кипятка и довести до кипения. Опустить рыбу и тушить на слабом огне, пока подлива слегка не загустеет, затем рыбу выложить, а подливу тушить на слабом огне до сильного загустения. При подаче сбрызнуть рыбу арахисовым маслом, залить подливой и посыпать имбирем.

#### Треска в кисло-сладком соусе

Состав. 300 г трески, 1 яйцо, 60 г маисовой муки, 50 г свиного жира.

Способ приготовления. Рыбу нарезать тонкими узкими полосками. Жир хорошо разогреть. Яйцо взбить, обмакнуть в него подготовленные кусочки рыбы, затем обвалить их в муке. Жарить в разогретом жире в течение 4 мин, затем уменьшить огонь, добавить кисло-сладкий соус и тушить еще 2 мин.

#### Камбала с луком и кинзой

Состав. 1 кг камбалы, 100 г мяса, 100 г кинзы, 5 яиц, 2 ст. ложки топленого свиного жира, 1 л мясного бульона, 100 г репчатого лука, 4 г молотого имбиря, 30 мл рисовой водки или водки, настоянной на лимонной цедре, 20 мл уксуса, 120 г пшеничной муки, 50 мл арахисового масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Камбалу очистить, выпотрошить, снять кожу, нарезать на кубики и обвалить их в муке. Приготовить кляр: яйца взбить, лук нарезать соломкой, измельчить кинзу. Растопить в сковороде свиное сало, обжарить в нем рыбные кусочки, обмакнув в кляр. Когда они приобретут золотистый цвет, достать шумовкой на сито.

Приготовить соус. В другой сковороде на небольшом количестве растительного масла обжарить ломтики мяса, лук, имбирь, добавить бульон, водку, соль и довести до кипения. Положить поджаренную камбалу и тушить под крышкой на слабом огне 14 мин. В конце влить уксус, сбрызнуть камбалу арахисовым маслом и подать, посыпав луком и кинзой.

#### Камбала, жаренная с грибами, луком и солеными огурцами

Состав. 4 камбалы средней величины, 400 г свежих грибов, 3 луковицы, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки кунжутного масла, 500 мл растворенного в воде крахмала, 2 ст. ложки жира, ароматизированный уксус, соль, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Рыбу почистить, заправить уксусом и солью, дать постоять 1 час, затем запанировать в растворенном в воде крахмале и жарить, подрумянивая с обеих сторон. Грибы промыть, нарезать, добавить нашинкованный лук, тонкие ломтики огурца и поджарить в жире. Рыбу выложить на блюдо, сверху разместить жареный лук, затем грибы и соленые огурцы. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

#### Креветки, жаренные в кляре

Состав. 1 кг мяса креветок, 6 яиц, 100 г муки, 50 г крахмала, 50 мл рисовой водки или крепленого десертного вина, 4 г молотого черного перца, 100 г лука-порей, соль по вкусу, 300 мл кунжутного масла.

Способ приготовления. Креветки очистить, вымыть, мясо разделить на части и выложить в посуду. Посолить, добавить мелко нарезанный лук-порей, вино, молотый перец и перемешать. Приготовить кляр. Смешать взбитые яйца, муку, крахмал с небольшим количеством воды, после чего влить эту смесь в посуду с креветками. В разогретую сковороду влить кунжутное масло, нагреть до 140°C, выложить креветки в кляре и жарить до готовности.

#### Креветки, жаренные со свиной

Состав. 500 г креветок, 500 г свинины, 15 г соли, 5 г имбиря, 100 мл рисовой водки, 100 г яичного белка, 500 г свиного жира, 15 мл кунжутного масла, 15 г растворенного в воде крахмала, 250 мл бульона.

Способ приготовления. Подготовить свинину и креветки. Затем выложить их в разную посуду. Разделить поровну вино, соль, яичный белок, раствора крахмала, влить к свинине и креветкам, перемешать. Нагреть сковороду, положить свиной жир и хорошо разогреть. Жарить свинину и креветок до разделения на отдельные кусочки. Затем вынуть и слить почти весь жир. Снова по-ставить сковороду на огонь и разогреть. Добавить вино, соль, немного бульона. Довести до кипения и влить раствор крахмала. Засыпать обжаренные креветки и свинину. Подавать, сбрызнув кунжутным маслом.

#### Креветки, жаренные с имбирем

Состав. 500 г креветок, 20 г имбиря, 250 мл кунжутного масла, 70 г яичного белка, 250 г крахмала, соль по вкусу, 10 мл рисовой водки или десертного крепленого вина, 5 г черного перца.

Способ приготовления. Креветок очистить, промыть и разрезать на 4 части каждую. Приготовить густой панировочный состав: смешать крахмал, яичный белок, водку, имбирь, соль. Окунуть креветки в этот состав и жарить на разогретой сковороде в не очень горячем масле. Креветки должны затвердеть, но оставаться сырыми внутри, затем откинуть их на сито. Разогреть сковороду, довести масло до кипения, снова засыпать креветок и жарить до готовности. Отдельно подать смесь соли и перца.

#### Креветки, тушеные с ростками бамбука

Состав. 30 г сушеных креветок, 100 г сушеных ростков бамбука, 30 г свиного сала, 5 мл соевого соуса, 10 г крахмала.

Способ приготовления. Креветок тщательно отжать от воды. Подготовленные ростки бамбука нарезать ломтиками, ошпарить кипятком, после чего откинуть на сито и немедленно выложить на сковороду, влить заправленный бульон (20 мл), довести до кипения. После этого снять пену и, вращая сковороду слева направо, струйкой влить крахмал, разведенный холодной водой (1:2), и растопленное свиное сало.

#### Кальмар, обжаренный с чесночным соусом

Состав. 1 кг кальмаров, 120 г лука-порей, 120 г нутряного топленого свиного жира, 70 мл рисовой водки или крепленого десертного вина, 120 г чесночного стебля, 40 г чеснока, 20 мл уксуса, 200 г арахисового масла, 150 г крахмала, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кальмаров вымочить в холодной воде, промыть и снять пленку. Нарезать на квадратные кусочки размером не более 3 см. Приготовить соус: измельчить чесночный стебель и лук-порей. Смешать нарезанный чесночный стебель, дольки чеснока, лук-порей, соль, уксус, вино, кипяток и разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал. Затем отварить кальмара в течение 2 мин в кипящей воде, вынуть и дать стечь воде. Обжарить кальмаров в свином жире на сильном огне в

течение 2 мин. В другой сковороде перекалить масло и опустить в него кальмара, несколько раз перевернуть и влить соус.

### Кальмары, жаренные с луком и сельдереем

Состав. 500 г кальмаров, 80 г репчатого лука, 180 г сельдерея, 50 мл соевого соуса, 5 г молотого душистого перца, 10 мл уксуса, 10 мл рисовой водки, 20 г свежего имбиря, 80 мл кунжутного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кальмаров вымочить в холодной воде, промыть и снять пленку, нарезать соломкой и проварить в кипящей воде 2,5 мин. Выложить на сито. Нарезать соломкой репчатый лук, сельдерей и проварить в кипящей воде 1 мин. Затем опустить в холодную кипяченую воду на 1 мин., вынуть, дать воде стечь. Кунжутное масло перекалить, обжарить в нем бланшированный лук и сельдерей, имбирь, опустить кальмары и сельдерей и жарить 7 мин. на умеренном огне. Добавить уксус, водку, перец, соль, соевый соус, перемешать.

### Кальмар по-пекински

Состав. 500 г кальмаров, 50 г репчатого лука, 20 г свежего имбиря, 20 г чеснока, 40 г крахмала, 30 мл рисовой водки или коньяка, 30 г свежего огурца, 80 мл бульона, соль по вкусу, 500 мл кунжутного масла.

Способ приготовления. Кальмаров вымочить в холодной воде, промыть и снять пленку, разрезать на две полосы от головы до хвоста. На обеих полосах сделать надрезы елочкой через каждые 2 см. Затем перпендикулярно к их концам сделать надрезы так, чтобы получились кусочки длиной 4 см, шириной 2 см. Окунуть эти кусочки в кипящую воду и вынуть, как только они завернутся. Обжарить кусочки кальмара на сковороде в кипящем кунжутном масле 2 мин. В отдельной сковороде раскалить масло и влить в него приготовленную приправу из нарезанного лука, долек чеснока, соли, разведенного крахмала, водки, долек огурца и бульона. Довести до кипения и опустить в сковороду кусочки кальмара так, чтобы они равномерно покрылись подливой. Через пару секунд вынуть и подавать.

### Блюда из риса

#### Рис отварной

Состав. На 1 кг риса требуется 6 л воды.

Способ приготовления. Промыть рис и всыпать в кастрюлю с холодной водой. Варить на сильном огне до размягчения риса, после чего вынуть и выложить в дуршлаг, обернутый марлей. Завязать четыре угла марли в мешочек, закрыв таким образом рис, и варить на пару 30 мин. По этому рецепту готовят рис на севере Китая, так как в нем сохраняется больше питательных веществ.

Рис, жаренный с мясом и креветками

Состав. 200 г отварного куриного мяса, 150 г мяса креветок, 800 г сваренного на пару риса, 6 яиц, 80 г репчатого лука, 30 мл рисовой водки, 30 г крахмала, 30 г соли, 180 г изюма, 50 мл арахисового масла, 60 г топленого свиного нутряного жира.

Способ приготовления. Сварить рис на пару и охладить. Подготовить продукты: в миску разбить яйца, отделить белок и часть его перемешать с мясом креветок. Куриное мясо нарезать тонкой соломкой длиной 2,5 см. К мясу креветок добавить соль, крахмал, разведенный небольшим количеством холодной воды, тщательно перемешать. Вымыть и просушить изюм. Нагреть кастрюлю, растопить в ней свиной жир и выложить в него мясо креветок. Обжарить и выложить на сито.

В сковороде обжарить мелко нарезанный лук и вынуть его. В оставшееся масло влить яйца, поджарить, непрерывно помешивая, добавить рис, рисовую водку, посолить и жарить на слабом огне, постоянно помешивая. Когда почувствуется аромат, добавить мясо креветок, куриное мясо, изюм, перемешать и подавать.

Рис, жаренный с отварным мясом

Состав. 1 кг отварного риса, 400 г отварного мяса, 120 мл кунжутного масла, 4 яйца, 40 г зелени, 80 г репчатого лука, соль по вкусу.

Способ приготовления. Предварительно отварить рис и мясо. Разогреть на сковороде масло, добавить рис, обжаривать в течение 7 мин., помешивая.



Добавить мясо, зелень, соль, взбитые яйца и размешать, перед подачей на стол посыпать луком.

### Рисовые пышки

Состав. 250 г риса, 750 мл молока, 2 яйца, 2 ст. ложки крахмала, 2 г корицы, свиной жир, соль.

Способ приготовления. В кипящее молоко всыпать хорошо промытый рис, варить до готовности, снять с огня, добавить соль, 2 яичных желтка и крахмал, ввести взбитые белки. Рисовую массу брать ложкой, сначала обваливать во взбитом желтке, а затем посыпать корицей. Жарить на сковороде в жире с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета.

### Часть III

#### Релаксация – принцип золотой середины

Принцип золотой середины. Долгие годы в период восстановления после войны перед нами стояли неограниченные достижения. И только недавно мы заметили, как важна тема релаксации. Невозможно целыми днями кататься на велосипеде и ни разу не перевести дух, расслабиться.

Отсутствие внимания к релаксации можно объяснить тем, что она подчинена женскому полюсу действительности. Поэтому, в отличие от напряжения, которое подлежит мужскому полюсу, в нашем ориентированном на результат обществе релаксации трудно добиться внимания. К тому же релаксация – это вторая дополняющая часть. Напряжение и расслабление – это равноправные полюса одной сферы. В области экономики и профессионального спорта эти познания продвинулись еще дальше. Известно, что достижения возрастут, если научиться правильно расслабляться. Многие фирмы посылают своих сотрудников на соответствующие курсы или приглашают для них учителей медитации.

Принцип золотой середины учит нас тому, что человек не может выдержать однообразного темпа жизни. Он не в состоянии терпеть долгое время чрезмерную нагрузку на работе, напряжение, нехватку времени, физическое и психологическое давление. Пренебрежение отдыхом продлится до тех пор, пока организм не подаст сигнал о помощи.

Это ведет к проблеме, которая получила название «феномен стресса». Он может проявляться по-разному. Это и нарушение сна, холодные или влажные руки и ноги, учащенное сердцебиение и повышенное давление, нарушение аппетита, а также слабость, проблемы с желудком и нарушение потенции. Большое количество людей, страдающих резкой потерей слуха или от ушного шума, показывают, что мы увязли в работе. И этот список можно еще долго продолжать.

При осмотре соответствующих органов врачи не находят отклонений, но человек, который страдает подобными явлениями чувствует, что что-то не так. Согласно опросу, 70% европейцев подвержены стрессовой ситуации.

На самом деле не так трудно в обычной жизни обрести покой. Имея представление о функционировании нервной системы, мы должны точно представлять и ее связи. Человеческое тело обладает, в упрощенном представлении, двумя большими взаимозаменяемыми нервными системами.

Первая – это произвольная нервная система, которая лежит в основе нашей воли и восприятия и, например, управляет нашим двигательным аппаратом.

Вторая, негативная система, наоборот, намеренно неуправляема. Она регулирует работу органов дыхания, кровообращения, пищеварения и обмена веществ. Эта независимая система имеет контроль над гомологичной работой тела. Она делится еще на две части: на симпатическую и парасимпатическую половину.

### Симпатическая

- повышает частоту сердечных сокращений
- повышает частоту дыхания
- активизирует потовые железы
- повышает кровоснабжение в тканях и мышцах
- повышает кровяное давление

- расширяет зрачки
- нарушает пищеварение
- влияет на гормон адреналин
- улучшает психические состояния и приводит организм в состояние полной боевой готовности

### Парасимпатическая

- снижает частоту сердечных сокращений
- снижает частоту дыхания
- нормализует терморегуляцию
- понижает кровоснабжение в тканях и мышцах
- понижает кровяное давление
- успокаивает внимание
- улучшает пищеварение
- влияет на гормон ацетилхолин
- ведет к состоянию отдыха и приятной расслабленности во время отдыха

Обе системы находятся в большей или меньшей степени в действии, но одна из них более активна. Наше стремление должно быть направлено на вегетативное равновесие. Люди, которые находятся в этом состоянии, приобретают силу, которая дарит им гармонию, спокойствие, трудоспособность, уравновешенность. Но, с другой стороны, появляются дисбаланс, недостаток сил, которые проявляются в бесконечном списке физических и психических симптомов.

В нашем хаотичном мире тело должно безупречно функционировать. Многие люди путают свой организм с машиной, которую в нужный момент можно отремонтировать. При этом они не выполняют необходимых инструкций по эксплуатации механизма. Перегревшийся мотор мы просто оставляем самостоятельно остывать, а перегревшийся разум и накрученные нервы и дальше подвергаются чрезмерным требованиям.

С точки зрения истории стрессовые ситуации в жизни человека являются жизненно важными, опорными и часто спасательными моментами. Реакцией на стресс являются аварийное выключение организма, борьба или отступление, которое защитит его от угрозы. В обоих случаях активность оказывает физическое и эмоциональное влияние. Описанные выше симпатические реакции будут более ощутимы, в то время как парасимпатические отключатся. К сожалению, многие современные люди живут в состоянии постоянного волнения.

Но все-таки аварийное выключение не является постоянным решением проблем, а предусмотрено только для экстренных случаев. Тот, кто постоянно живет в режиме экстренных отключений, значительно перегружает свой организм.

Своими физическими возможностями мы нисколько не отличаемся от своих предков. И поведение в случае опасности осталось прежним: мы подчиняемся, как и прежде, соответствующим вегетативным реакциям. Наши предки в случае встречи с хищником за считанные секунды должны были решить – бороться или убежать. То же самое переживают и наши современники, когда, сидя в машине, выживают при очередном обгоне. Но все-таки существенное отличие есть. В давние времена стресс снимали с помощью физических действий, в то время как наше поколение усложняет стрессовую ситуацию, сидя без движения в автомобиле, за письменным столом или перед телевизором. Образующиеся гормоны стресса, адреналин и норадреналин, должны расходоваться в результате движения, но из-за его отсутствия они остаются в организме и отягощают его.

Наш организм не различает физическую и эмоциональную опасность, он одинаково реагирует, мобилизуя все силы. Если чаще возникают ситуации эмоциональной опасности, наше физическое состояние находится под ударом. Как следствие – повышенное кровяное давление.

Выход из этого порочного круга лежит через сознание. Мы должны узнавать, как далеко находимся от естественной жизни, и многому учиться, чтобы заслужить себе здоровье.

Оставаться здоровыми – это наша главная задача, а не подарок судьбы. Тот, кто делает выводы и предпринимает какие-то шаги, может изменить привычный образ действий и вести гармоничную жизнь. Возможно, такая политика послужит толчком в направлении к большей ответственности перед самим собой. С момента введения оплаты за медицинский осмотр число пациентов значительно снизилось. Было бы лучше, если бы люди не отказывались от необходимой врачебной помощи, экономя деньги, а вкладывали их в свое здоровье. Каждый шаг на пути к ответственности – это шаг в правильном направлении.

## Глава 1

### Способы борьбы со стрессом

Прежде чем мы поговорим о расслабляющих методах и процедурах, которые не только помогут вам зарядить себя энергией, но и подарят внутренний покой, гармонию и здоровье вашему телу и душе, поговорим о стрессе и его негативном влиянии на наш организм.

Болезни, связанные со стрессом, возникают в основном потому, что мы слишком часто пользуемся механизмом, который в ходе эволюции сформировался для реакции на чрезвычайные физические ситуации, когда надо мгновенно действовать, чтобы не погибнуть. Мы же держим его включенным долгие месяцы, чрезмерно переживая из-за отношений в семье и с друзьями или из-за продвижения по службе.

Следовать принципу «жизнь или смерть» можно лишь тогда, когда вашей жизни действительно угрожает опасность. Но если гормоны стресса снова и снова выбрасываются в кровь в течение обычного дня, когда на вас накричал начальник, сын опять получил двойку, а муж вернулся с работы навеселе, они вносят в ваш организм хаос. В конце концов, вам ведь не нужно драться не на жизнь, а на смерть, ни с мужем, ни с сыном, ни с начальником. Небольшой стресс в принципе неизбежен, но стресс хронический, став вашим постоянным спутником, приведет к тому, что вы превратитесь в

собственного злейшего врага. Если в вашей жизни присутствует умеренный стресс, то стрессовая нагрузка невелика. Но как только вы вступаете в полосу сильного стресса – увольнение, разрыв с любимым, болезнь ребенка, смерть близкого человека, – стрессовая нагрузка взлетает до небес. Живя в режиме постоянного интенсивного стресса, мы наносим ущерб физическому и душевному здоровью.

Самый наглядный и раздражающий признак постоянного стресса – появление лишнего жира, причем в самых нежелательных местах, несмотря на то что вы живете, как вам кажется, на пределе сил и сжигаете миллионы калорий в минуту.

Главные «действующие лица» данной проблемы – три основных стрессовых гормона: кортизол, адреналин и норэпинефрин. Именно они нужны для мгновенного прилива энергии, чтобы активизировать работу сердца, мозга и мышц, когда вы находитесь в критической ситуации и речь идет о жизни или смерти. Такой тип реакции называют синдромом «жизни или смерти». Как это происходит с точки зрения физиологии? Выбрасываемые в кровь гормоны заставляют организм «вздрогнуть», забирают из его резервов жиры и «быстрогорящую» глюкозу для выработки энергии, повышают ритм работы сердца и тонус мышц, переносят кровь от менее важных в данный момент участков и органов (кожи, желудка и почек) к мозгу, сердцу и мышцам.

Эти стрессовые гормоны стимулируют накопление жира не непосредственно под кожей, а глубоко в брюшной полости. Почему именно там? Стресс заставляет надпочечники выделять кортизол, подготавливая организм к чрезвычайной ситуации, и тем самым дает «команду» к накоплению жира. Кортизол увеличивает отложение жира в животе, потому что жировые клетки в глубине брюшной полости имеют больше рецепторов кортизола и стрессовых гормонов, чем поверхностные жировые клетки в других частях тела. Во время стресса избыточный кортизол, циркулирующий по кровеносным сосудам, может «прикрепляться» к данным рецепторам и открывать клетки, подобно ключу, стимулируя таким образом дальнейшее накопление жира в этом месте.

Как же работает этот механизм?

Всплеск стрессовых гормонов мобилизует энергетические запасы. Затем вы ощущаете голод. И в течение ближайшего часа будете поглощать еду со зверским аппетитом.

Стресс не только усиливает аппетит, но и способствует выделению большого количества инсулина, который увеличивает запас жира и повышает чувствительность организма к липопротеиновой липазе – ферменту, вырабатывающему жир. Более того, недавние исследования показали, что некоторые женщины в состоянии стресса начинают есть больше жирной пищи.

Единовременная прибавка в весе – не большая проблема (при условии, что мы испытываем стресс редко и недолго). Но некоторые женщины умудряются находиться в этом состоянии неделями и даже месяцами. Люди, постоянно подвергающиеся стрессу, становятся крайне возбудимыми. Именно поэтому некоторые женщины начинают курить, грызть ногти и даже употреблять алкоголь. Установлена также прямая зависимость между полнотой, вызванной стрессом, и возникновением диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и многих других болезней. А единственная причина этого – крайне высокий уровень гормонов стресса.

Длительный стресс не только ведет к росту жировых отложений, но и наносит удар по иммунитету. Если вы измучены стрессом, то чаще простужаетесь, постоянно чувствуете утомление, слабо сопротивляетесь инфекции и медленно выздоравливаете. Причина в том, что стресс, повышая уровень «нежелательных» гормонов, подавляет выделение тех важных гормонов, которые помогают сохранить здоровье. Так, гормон, замедляющий процессы старения, слабо выделяется у людей в состоянии хронического стресса. Более того, ущерб, наносимый стрессом вашей иммунной системе, может даже замедлить заживление обыкновенных царапин и порезов.

Затянувшийся стресс способен сделать вас уязвимыми и для таких серьезных болезней, как рак. Избыток гормонов стресса угнетает работу тех желез, которые вырабатывают наиболее важные иммунные клетки и вещества. Он также негативно отражается и на работе головного мозга, поскольку избыток кортизола угнетает нервные клетки и ограничивает их деятельность. Кортизол особенно вреден для гиппокампуса – участка головного мозга, отвечающего за обучение и память.

Женщины вне зависимости от возраста, судя по всему, более склонны к ухудшению памяти из-за стресса, чем мужчины. Причина в том, что стресс не только повышает уровень кортизола, но и приводит к уменьшению выработки эстрогенов – женских половых гормонов, которые положительно влияют на работу нервной системы и на память.

Вспомните свои ощущения во время стресса. Сердце бешено колотилось, щеки покраснелись, и если бы у вас тогда измерили кровяное давление, оно, скорее всего, было бы очень высоким. Это происходит потому, что избыток адреналина учащает ритм работы сердца и сжимает кровеносные сосуды, так что кровь течет по ним быстрее. Стресс влияет на выработку холестерина, кровяное давление и вязкость крови, повышая вероятность возникновения тромбов. Все три физических показателя стресса – повышенное кровяное давление, высокий уровень «плохого» холестерина и низкий – «хорошего» – могут привести к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Способы борьбы со стрессом

Сосредоточьтесь на одной проблеме, а не на нескольких сразу. Женщины переживают больше и чаще мужчин. Психологи обнаружили, что это происходит потому, что мы склонны беспокоиться более глобально. Мужчина обычно сокрушается по поводу чего-нибудь актуального, например, о повышении по службе своего конкурента, а не его. А женщина вечно тревожится абстрактно о работе «вообще», о благополучии каждого члена семейства. Старайтесь сосредоточиться на реальных, текущих вопросах и отметить воображаемые поводы для беспокойства, а также те, на которые вы повлиять не в состоянии. Тогда вы автоматически снизите уровень своего стрессового перенапряжения.

Сосредоточивайтесь на своих ощущениях, расслабляясь хотя бы раз в день. Ежедневно на несколько минут погружайтесь в сосредоточенное состояние, обращая внимание только на то, что совершается здесь и сейчас. Неважно, где это будет происходить. Предпримите расслабляющую 20-минутную прогулку и в это время запретите себе вспоминать о служебных проблемах или иных делах. Обращайте внимание только на свои ощущения в эти минуты – что вы видите, слышите, чувствуете, какие запахи ощущаете.

Ведите дневник, описывая все свои проблемы на бумаге. Письменное или устное обсуждение своих проблем – в дневнике, с друзьями или родными –



поможет вам ощущать себя менее одинокой и беспомощной. Те, кто пунктуально описывает свои чувства, реже страдают от приступов стресса.

Фитнес – лучший способ борьбы со стрессом. После 30-минутного занятия тревожность у человека снижается на 25% и благоприятно изменяется мозговая активность.

Если у вас каждый день находится несколько минут для себя, лучше посвятить их упражнениям. Даже 30-минутная прогулка быстрым шагом в обеденный перерыв или несколько минут ходьбы и растягивающих движений 3–4 раза в день уже помогают снять стресс.

Массаж. Растирания и нажатия на тело производят удивительное действие. Массаж может ускорить прибавление в весе младенцев, родившихся недоношенными, и повысить иммунитет. Массаж тела, педикюр, маникюр или процедуры для лица – полезнейшее лекарство от стресса.

Говорите на свободном от стресса языке. Люди, справляющиеся со стрессом, оптимистичны в своих речах и высказываниях. Они не раздувают неприятный случай в проблему мирового масштаба. Вместо «Я потерпела провал!» они говорят: «Надо поработать над проблемой еще».

Огромное количество стрессов возникает на почве несбывшихся ожиданий. Они уместны, когда вы можете полностью контролировать ситуацию. Но нельзя всерьез ожидать, что вы получите ту вакансию, ради которой только что прошли собеседование. Можно надеяться, что работодатель наймет именно вас. Думайте: «Я надеюсь» вместо «Я ожидаю» – и вы намного ослабите стресс.

Вам поможет чувство юмора. Тревога и беспокойство убивают чувство юмора. Верно и обратное: давление стресса не ощущается, когда вы смеетесь. Смех не только снимает внутреннее напряжение, но и существенно улучшает состояние иммунной системы. Обменивайтесь шутками с приятелями, выберите себе смешную заставку для компьютерного монитора. По дороге домой купите диск или кассету с комедией. Смотрите на вещи с юмором.

Лишайте негативистов права голоса. У каждой из нас есть своеобразный сонм внутренних голосов, которые или вдохновляют нас, или сводят с ума.

Некоторые из этих «голосов» мы избрали себе в советчики, зато другие каким-то образом затесались сами. Эти последние похожи на маленьких диктаторов, навязывающих нам свою волю. Представьте себе это сборище в виде картинки и выгоните тех, кто не делает ничего, а лишь создает стрессовую обстановку. Игнорируйте их «голоса» – это прибавит вам сил, потому что вы больше не позволите дергать вас за ниточки, словно марионетку.

Побудьте наедине с собой. Когда у вас выдался не самый лучший денек, выкроите 10—15 минут, чтобы побыть наедине с собой и внутренне возродиться. Выключите сотовый. Найдите спокойное место: уютную кафешку, уголок в парке или возле водоема, уединитесь в ванной и т. д. На несколько минут выбросите из головы все свои дела и обязательства. Делайте то, что помогает вам расслабиться: медитируйте, читайте книжку, пойте. Это очень нужно – найти определенное время, пусть даже считанные минуты, на создание ощущения внутреннего мира и покоя. Важна не продолжительность таких психологических передышек, а их регулярность.

Переключитесь на хорошие события, произошедшие за день. Каждый вечер на наши головы родные, близкие или друзья выплескивают многие свои проблемы и неудачи. Попробуйте начинать общение с обмена хорошими новостями. Ведь каждый день в нашей жизни происходит что-нибудь хорошее, пусть даже самая малость.

И последний совет. Не позволяйте перегружать себя чужим негативом.

Неважно, насколько хороша или плоха бывает жизнь временами; главное – мы должны уметь справляться с нею. А значит, принимать ее во всей полноте и разнообразии, не унывать и не сдаваться перед лицом неприятностей, проявлять гибкость в поведении. Занять такую позитивную позицию вам помогут многие советы, данные в этой части книги. И если раньше стресс контролировал вас, то теперь, освоив простые, но эффективные методики wellnessa, вы начнете контролировать стресс.

## Глава 2

### Как бороться с бессонницей

Ох, уж эти бессонные ночи! Ради успеха и карьеры мы легко жертвуем часами сна, совершенно не задумываясь над тем, как это отразится на нашем здоровье. Сегодня никто уже не сомневается, что недостаток сна может нанести организму огромный ущерб. Но, несмотря на это, многие лишают себя ночного отдыха – сознательно или из-за бессонницы. Сон ничем нельзя заменить, но даже это не останавливает нас от попыток выкроить за счет него время – для пользы дела. Стресс и раздражительность, плохое настроение, рассеянность и снижение иммунитета станут вашими вечными спутниками, если вы регулярно будете пренебрегать сном. Кроме того, накапливающееся недосыпание ускоряет процессы старения в организме и угрожает нашей жизни. Другими словами, сон крайне необходим, а все попытки бодрствовать, когда организм требует отдыха, могут причинить непоправимый вред здоровью.

Еда как лекарство от бессонницы

Когда вы мало спите, организм начинает вырабатывать чрезмерное количество кортизола – гормона, который обычно «сопровождает» стресс. Если же вы высыпаетесь, уровень кортизола достигает своего максимума примерно в 5–6 часов утра, а затем медленно снижается в течение дня. Вот почему вечером, готовясь ко сну, вы обычно чувствуете себя расслабленной и сонной.

Итак, при недостатке сна уровень кортизола повышается, и даже если вечером вы заснете, сон ваш будет беспокойным и чутким и утром вы встанете разбитой, а организм не успеет восстановиться. Дело в том, что, нарушая работу клеток, кортизол разрушает мышечную ткань. Поэтому, когда вы стараетесь уснуть, а уровень кортизола достаточно высок, мышцы слабеют и теряют способность к восстановлению. И в этой ситуации вам не помогут даже высокие нагрузки в спортзале: упражнения на укрепление мышц становятся просто неэффективными.

Как вы уже знаете, чрезмерное количество этого гормона способствует отложению жира. Механизм следующий: поначалу кажется, что от недосыпания у вас пропадает аппетит, зато потом вы начинаете есть с удвоенной силой.

Из-за усталости, вызванной отсутствием нормального сна, мы ощущаем нечто вроде «недостатка топлива» и прибегаем к самому проверенному

«лекарству» – еде, даже если в действительности совершенно не голодны. Кроме того, при высоком уровне кортизола постоянно хочется что-нибудь жевать. Организм просто настоятельно требует побольше жирного и сладкого. Это и заставляет нас во время бессонницы или после вынужденных ночных бдений совершать по ночам набег на холодильник.

### «Заряд бодрости в кофеине»

Это общепринятая ошибка – искать заряд бодрости после беспокойной ночи в кофеине. Конечно, пара чашек крепкого кофе вряд ли тут же подорвет ваше здоровье. Но ведь многие пьют его «ведрами». Однако такие кофеиновые «инъекции» действуют недолго. Кофеин – не источник энергии, он лишь возбуждает нервную систему. Кроме того, чувствительность к нему индивидуальна. Одни могут поздно вечером выпить чашку крепкого кофе и преспокойно идти спать. У других даже небольшая доза вызывает бессонницу. Чаще всего кофеин нарушает сон у людей, которые употребляют его изредка или только по утрам. А поскольку он относится к мочегонным средствам, то сон после чашки кофе может прерываться как сильной жаждой, так и постоянным желанием сбежать в туалет.

Если вы подозреваете, что именно привычка пить кофе – причина бессонницы, то воздержитесь от него после часу дня или же за 6–8 часов до того, как лечь в постель. Короткий дневной сон и много жидкости (до 2 л в день) более эффективны после бессонной ночи, чем кофеин.

### Сон и гормоны

На качество и продолжительность сна влияют и такие гормоны, как эстроген и прогестерон. Резкие колебания их уровня в организме могут менять температуру тела – вот почему среди ночи вы просыпаетесь в поту.

В начале менструального цикла низкое содержание прогестерона делает сон неглубоким. А после овуляции и повышения уровня прогестерона у большинства женщин отмечается улучшение сна. Предменструальный синдром сильно изматывает, особенно если вам за тридцать. И тогда, борясь с ПМС, женщины начинают много есть, в то время как гораздо полезнее для организма в этот период побольше спать.

Что такое «сонный долг»?

Сколько же мы должны спать? Большинству людей необходим один час на каждые два часа бодрствования. В течение дня наша иммунная система усердно трудится, отражая атаки бактерий, пыли, дыма. Сон – единственная для нее возможность восстановиться. Вот почему, лишая себя ночного отдыха, мы одновременно лишаем и иммунную систему необходимого перерыва.

При недостатке сна организм начинает накапливать то, что ученые называют «сонным долгом». Рассчитать его просто: если вам, как и большинству людей, необходимо не менее 8 часов сна, а вы спите только по 6, то ежедневный долг будет составлять 2 часа. Последствия этого могут быть весьма плачевными: постоянная простуда, депрессия, головные боли и так далее.

Если вы считаете, что «сонный долг» можно вернуть, досыпая урывками или поспав подольше в выходные, то глубоко заблуждаетесь. Даже все воскресенье, проведенное в постели, не компенсирует недели неполноценного сна. Не имея возможности удалить старые и «вырастить» новые клетки за время сна, организм начинает проявлять признаки истощения, а проще говоря, старения. Пытаясь вести ночной образ жизни, мы расплачиваемся тем, что приближаем конец своей молодости. Следующие советы помогут вам бороться с бессонницей.

## Как бороться с бессонницей

Если вы не можете заснуть

Вам не удается заснуть в течение 30 минут после того, как вы легли в постель? Возможно, виновник этого стресс, но и с ним можно бороться.

Советы.

– Дайте себе возможность отдохнуть. Возвращайтесь с работы не менее чем за 3 часа до того, как лечь спать.

- Перед сном примите теплую, расслабляющую ванну. Небольшое повышение температуры тела «запустит» биологические механизмы охлаждения, которые сделают сон глубоким.
- Перед сном выпейте чай из ромашки или валерианы. Эти травы обладают мягким успокаивающим и снотворным действием (хочу предложить вам следующий рецепт, который испробовала на себе: смешать настойки пустырника, боярышника, валерьянки и корвалола по 0,25 мл. Принимать на ночь по 1 ч. л.).
- Старайтесь перед сном не читать и не смотреть телевизор.
- Снять стресс и расслабиться перед сном помогут монотонные занятия: вяжите, раскладывайте пасьянс. Но только не делайте этого лежа в постели!
- Помогает заснуть и правильный ужин. В молочных продуктах, рыбе, птице, семечках тыквы и подсолнуха содержится триптофан – аминокислота, которая вызывает сонливость. стакан молока с медом – лучшее снотворное.
- Не стоит много есть менее чем за 3 часа до сна. Вы можете не заснуть из-за тяжести в животе или изжоги.

Если вы просыпаетесь среди ночи

Нарушения сна у женщин носят в основном гормональный характер. Кроме того, женская бессонница бывает следствием депрессии и нервных расстройств.

Советы.

- Снять боль от менструальных спазмов можно не только с помощью анальгетиков. Попробуйте приложить к низу живота грелку с горячей водой.
- После ужина ограничьте свой питьевой режим, чтобы не прерывать сон желанием сходить в туалет.
- Исключите спиртное. Алкоголь только поначалу оказывает снотворное действие, но позже вызывает обратную реакцию, заставляя просыпаться среди ночи.

– Часто беременность вызывает бессонницу. В последнем триместре, когда малыш уже ворочается и мешает вашему нормальному сну, поддерживайте живот подушками.

– После рождения ребенка договоритесь с мужем по очереди вставать к малышу. Кормите его лежа в постели и засыпая при первой возможности. В течение дня, когда ребенок заснет, тоже ложитесь отдохнуть.

Если ваш сон недостаточно глубок

Если днем вы ощущаете сонливость, попробуйте ночью спать на час-другой дольше. Исследования показывают, что нам, женщинам, требуется больше 8 часов сна.

Советы.

– Не относитесь к собственному храпу легкомысленно: в запущенном состоянии он грозит серьезными неприятностями. Если вы постоянно просыпаетесь неотдохнувшей, а дома некому сказать, что вы храпите, включите на ночь магнитофон, чтобы узнать, так ли это. Или обратитесь к врачу для специального обследования и установления точного диагноза ваших регулярных утренних недомоганий.

– Женщины гораздо реже страдают храпом, чем мужчины. Так что если спать вам мешает храп мужа, возможно, ему надо обратиться к врачу.

Если вы просыпаетесь слишком рано

Иногда вы просыпаетесь задолго до того, как прозвенит будильник. И уже не можете заснуть вновь. И, как назло, это происходит тогда, когда есть возможность поспать подольше.

Советы

– Постарайтесь затемнить помещение с помощью плотных штор. Если же ваш утренний сон нарушают голоса птиц или шумы большого города, вставляйте в уши на ночь ватные тампоны либо беруши.

– Если по утрам вы просыпаетесь от холода, укройте с вечера еще одним одеялом.

– Не ложитесь спать слишком рано: возможно, именно поэтому вы пробуждаетесь до зари.

– Причина многих ранних пробуждений может крыться в депрессии. В этом случае вашу проблему можно решить с помощью антидепрессантов.

## Глава 3

### Медитация

Возможности медитации выходят далеко за пределы физического и душевного расслабления человека. Расслабление – это ступень или предпосылка к более глубокой медитации. Для западного человека наиболее простой формой медитации является «уход в себя». К тому же это самый быстрый путь к глубокому расслаблению.

Когда западная экономическая и политическая модель общества проникла на Восток, мы узнали о медитации. Пока мы экспортируем технику, восточные гуру передают нам свою философию жизни и различные пути медитации.

По западным понятиям, с помощью настоящей техники можно все подчинить. На Востоке это чуждо, функциональное отношение не может заменить медитацию. Для них речь идет о внутреннем мире человека.

Но ни экономические, ни технические успехи не сделали западного человека счастливее. Это стало очевидно в результате исследования, которое проводилось среди людей разных культур и общественного положения. Им задавали один и тот же вопрос: когда и где вы чувствуете себя счастливым? Выяснилось, что высота валового социального продукта не связана с достижением состояния счастья. В такой высокоразвитой стране, как Германия, люди не чувствуют себя более счастливыми, чем жители менее развитых стран. Мы должны констатировать, что в нашей на первый взгляд безупречной системе отсутствует нечто существенное. Даже доминирующие представители индустриальных стран признали, что задачи будущего не под силу даже здравомыслящим, высокоинтеллектуальным, но сдержанным аналитикам. Поэтому многие руководители стремятся к большему



внутреннему обогащению, для того чтобы снова научиться тому, что может каждый ребенок: фантазировать, мечтать, развивать видение и наслаждаться каждым моментом. С помощью медитации это становится возможным.

Большие прорывы и выдающиеся достижения возникают в результате работы не левой, «мужской» части головного мозга, а, наоборот, правой, «женской». Этим мы обязаны не мужской аналитической способности, а женской интуиции и целостному восприятию.

В древней медицине большое внимание уделялось священному сну, в котором боги исцеления Эскулап, Гигиена наделяли больного силами. В античной медицине большую роль играли сновидения. Правильно толкуя эти сны, врачи могли помочь в основных вопросах. Известно, что французский кардинал Ришелье перед принятием важного решения ложился на час спать. Таким образом он отгораживался от внешнего мира и его аргументов, доверяя своим снам.

Существуют даже народные пословицы, которые подтверждают важность сна перед каким-либо решением. «Утро вечера мудренее».

Между тем научно доказано, как важны для нас сновидения. В лаборатории был проведен эксперимент и доказано, как быстро можно заболеть, если перестать видеть сны. В течение нескольких ночей у испытуемых подавляли способность к сновидениям, и они начинали видеть сны среди бела дня с открытыми глазами. С точки зрения психиатрии сны заменялись оптическими галлюцинациями. Когда испытуемые начинали слышать несуществующие голоса, подразумевались акустические галлюцинации. Неудивительно, что в некоторых диктаторских государствах лишение сна приравнивалось к инструментам пыток.

Итак, ночные сны необходимы, для того чтобы сохранять наше духовное равновесие. То, что в настоящее время многие не знают, что в снах можно увидеть события настоящего, указывает, как намного мы удалены от духовного мира. В нашем мире отсутствие снов не является изъяном (дефектом), так как мы не замечаем в этом угрозу для наших творческих сил. Мы привыкли обходиться без видений и не замечаем, как теряем чувства.

Опыт древних культур и современные исследования доказывают силу и необходимость сновидений. Возрастающий интерес к медитации и духовной

философии дает шанс наверстать упущенное в этой важной области и достигнуть целостной жизни.

## Два основных направления медитации

Если дорога трудна, ее стоит упростить с самого начала за счет основных верных решений. Тадэус Голас говорил, что озарение проходит, как только его понимаешь. И он был прав. То же самое происходит, когда выбираешь один из видов медитации, который соответствует твоему внутреннему миру. И тогда вы не будете этим пренебрегать и будете выполнять упражнения регулярно и с желанием. Но некоторые виды медитации ставят слишком высокие требования к западному человеку. Проверенной тысячелетиями йогой трудно заниматься из-за слишком тяжелых требований. Медитация предполагает (в этой системе) определенно более совершенное состояние восприятия. Буддизм же, наоборот, определяет каждое усилие на данном пути как способ медитации и идет навстречу западным новичкам.

Трудности начинаются уже при основных требованиях к свободомыслию, которые одинаковы для многих направлений в медитации. Эти требования настолько высоки, что поначалу практически невыполнимы. Невозможно даже на короткое время освободиться от мыслей. Вы можете убедиться в этом сами. Мысль о том, чтобы ни о чем не думать, тоже является на самом деле мыслью.

Из-за сложности требований системы развиваются и стараются идти нам навстречу (например, мантры). Задача этого вида медитации – сконцентрироваться на единственной мысли, например, на каком-либо звуке, и удержать ее. На самом деле это труднее, чем кажется. Испробуйте эту систему, постарайтесь некоторое время думать об одном и том же. Даже в этом случае в голову будут лезть посторонние мысли.

Значительно легче сконцентрироваться на ходе мыслей. Хорошим примером того, как не отклоняться на посторонние мысли, будет молитва. Не падайте духом, если даже в этом случае вы потерпите неудачу. Попытка показывает, насколько велико ваше желание остановить мгновение.

Когда мы рассматриваем что-то, в данном случае мысли, как помеху, мы входим с ним в сопротивление. Но так как сопротивление является самым большим врагом медитации, необходимо научиться этого избегать. Но

получается так, что нам не удастся избежать мыслей. Следовательно, остается только один путь: вместо того чтобы их избегать, нужно приобщить их к медитации. Этот путь ведет к благоприятной медитации, которая сочетает внутреннюю картину мыслей с попыткой отказаться от других систем.

### Благоприятная медитация

Этот вид медитации такой же древний, как традиция свободомыслия. Уже в различных таинственных традициях в античные времена, а также во времена раннего Египта, верховные жрецы таким образом вводили посвященных в состояние транса и настраивали их мысли на нужный лад. Впоследствии таких результатов достигали путем обучения управлять снами во время священного сна.

Вероятность путешествия по своему внутреннему миру в древние времена была настолько же реальна, как наше сегодняшнее путешествие на земле. Но в наше время люди предпочитают больше путешествовать в действительности, чем заглядывать в мир своего внутреннего «Я». Поэтому раньше такое странствие по внутреннему миру своей души являлось существенным объяснением, почему люди могли обходиться без психотерапевтов в нашем сегодняшнем понимании.

В то время как мы заполнили свое мировоззрение картинками из фильмов и телевизоров, античные люди не имели наглядных картин, связанных с их жизнью.

Театр в то время был событием и способствовал перенесению опыта внутреннего мира в жизнь. Поэтому античный театр тематически очень связан с религией и его посещение приравнивалось к медицинскому вмешательству. Не случайно некоторые направления психотерапевтических молодежных школ многое переняли из мифов, а большинство терапевтов гуманистической психологии занимаются снами. Интерес к снам появился недавно по отношению к истории человечества. Для Платона и его современников сама собой разумелась мысль о том, что за каждой вещью стоит идея. Но для Гете понятие сотворенного мира было еще более противоречиво, чем подобие.

И даже во времена наших бабушек и дедушек сказки играли очень большую роль. Последующее поколение почти вычеркнуло из своей жизни эту

духовную пищу детства. Это будет иметь необратимые последствия для духовного мира человека.

Благоприятная медитация является приемом, более доступным и легким для западного человека. Многие из нас неоднократно совершали в детстве такие путешествия во внутренний мир, и это доставляло большое удовольствие. Пользуясь старым опытом, мы можем снова перенестись таким шутивным образом в мир фантазий.

Наша тема – целостное здоровье, его идеальная связь с внутренними картинками и чудотворное влияние на внутренние органы. Можно заставить хорошо чувствовать наше тело, углубляя и оказывая плодотворное влияние на оздоровление нашего организма.

Такие упражнения особенно хорошо действуют на сердечные мышцы. Если при беге или ходьбе с точки зрения медитации ваше сердце «улыбается», это говорит о его неоценимой работе. К тому же такой вид внутренней улыбки оставляет отпечаток на внешности. Известно, что приветливость, как бумеранг, всегда возвращается обратно.

Неудивительно, что теория внутренней улыбки присуща не только медитации, но и другим системам, например, дао, йоге Мантра Чиа.

Во все времена существовала сердечная медитация, как, например молитва сердца восточной церкви. Согласно медитации, с мантрами в «улыбающемся» сердце можно повторить мысли и объединить различные аспекты внутреннего развития при сидении или беге, при ходьбе или езде на велосипеде. Этот синергический эффект ведет к большим результатам, чем тренировка отдельных компонентов.

Этот метод хорош тем, что наряду с эффектом глубокого расслабления, почти транса, выявляются и другие здоровые аспекты. Таким образом, можно выявить свои симптомы и приступить к оздоровительному процессу.

Кто не страдает никакими заболеваниями, может рассматривать тему оздоровления в общем смысле: глубокое расслабление, ритуал исцеления, партнерство, естественная медитация, беременность и роды.

## Дыхание

Дыхание – это одна из составляющих нашей жизни. Не зря мы говорим: «на последнем дыхании», подразумевая при этом выдержку, способность на длительное усилие. В переносном смысле мы говорим о превосходстве человека и его победе в борьбе за жизнь. Дыхание, согласно истории творения, – это начало жизни. Оно исходит от Бога. Он создал подобие человека и вдохнул в него жизнь. Наша жизнь заключается во вдохе и выдохе, поэтому центр дыхания является одним из основных отделов мозгового ствола.

Восточный миф на примере судьбы трех богинь объясняет значение дыхания для продолжительности нашей жизни. Первая богиня плела линии жизни, вторая отмеряла, третья разрезала их и возвращала души обратно. Но это происходило лишь в том случае, если приходило их время или когда расходовалось количество отмеренного дыхания. Это говорит о том, что тот человек, который несется по жизни, боясь чего-то не успеть, очень быстро справляется со всеми делами и рано умирает. В действительности это значит, что мы быстро и торопливо промотали отпущенное нам количество дыхания. Тот же, кто развивает в себе выдержку и выносливость, может долго радоваться жизни. Но берегитесь: вы не должны теперь пытаться сэкономить на дыхании и тем самым продлить свою жизнь. Таким образом вы лишите себя «огонька» в жизни. Тогда не будет смысла получать удовольствия и в старости. Самым разумным было бы продлевать каждый момент жизни и наслаждаться им.

С самой первой до последней минуты жизни мы вдыхаем и выдыхаем, то есть дышим. И от этого нас может избавить только смерть. Но существует еще один способ остановить дыхание для какого-либо особенного момента в жизни. Такие паузы позволяют пережить на короткий момент высшее счастье. Это настоящий подарок судьбы – испытать подобные моменты блаженства. Когда дыхание приостанавливается, душа покидает напряженный мир противоречий, может осуществить свое предназначение и пережить единство со всем вокруг.

## Связанное дыхание

Все духовные дыхательные упражнения направлены на достижение гармонии с самим собой, но самым эффективным является связанное дыхание. Эта простая техника, используемая многие тысячелетия на Тибете, снова и снова возникает в духовных кругах. В последнее тысячелетие она используется в «Ордене золотого рассвета», в который входили ирландский писатель Вильям Батлер и посвященная в тайную науку Дион Форчун.

Сравнивая бережливое дыхание с системой связанного дыхания, речь идет о наплыве жизненной энергии. В то время как нормальное дыхание предназначено для выживания, данная система ведет к полноценной жизни. Тогда почему, спросите вы, мы дышим не в полную силу и не наслаждаемся полной жизнью? Причина кроется в том, что наш первый вдох в этом мире был настолько болезненным, что мы сознательно решили избежать чего-либо подобного в будущем. Но несколько лет назад возродилась традиция второй помощи – перерезать еще пульсирующую пуповину таким образом, чтобы не только не допускать страданий ребенка от ужасной боли, но и избежать внезапного чувства удушья. Это возможно вследствие прерывания жизненной энергии с потоком материнской крови. В таком случае от паники не остается и следа.

Если же первый вдох был болезненным, то очень важно способствовать дыханию в достижении своих прав и возможностей и уберечь его от травм. В таком случае рекомендуется система связанного дыхания, которая наделена многими преимуществами. При этом главный акцент делается на вдох с отказом от передышки. Вдох и выдох плавно сменяют друг друга и при этом требуют нашей концентрации. Такой вид дыхания приводит к быстрому наполнению кислородом или Праной, в то время как мы в большом количестве выдыхаем угарный газ. Это ведет к значительному понижению кислотности. Если тело теряет в процессе дыхания такое количество кислоты, в его тканях увеличивается щелочь.

Техника связанного дыхания так же проста, как и эффективна. Отказ от передышки ведет к тому, что рушатся блокады и уничтожаются преграды для потока энергии. Представьте себе действие системы орошения, каналы которой многие годы разрушались, – и вдруг по ним пустили воду. То же самое может случиться с нашей телесной системой энергии. В китайской народной медицине известен особый резервуар концепции, который получил название питающей линии, меридиана.

Эта индийская традиция состоит в связи с Надир и в Чакрах соответствует центру энергетического скопления.

Современная альтернативная медицина может отмерять точки на меридиане, то есть точки иглоукалывания, как с помощью сопротивления поверхностного слоя, так и термографии. Эта энергия известна на Западе под названием Оргон, или Од, или животный магнетизм. Но все же на Востоке ей уделяют большее внимание и обозначают как ци– или ки-энергию. Ценится также ее направление тайцзи-цюань.

Если мы дадим этой энергии шанс укрепить свои силы, она разрушит все барьеры и препятствия, пока не ослабнет, но даст возможность беспрепятственно пробиваться силе жизни. Это можно увидеть на примере: вода, пущенная по старому, разрушенному каналу орошения, может своей силой изменить русло реки и смыть все существующие препятствия. То же самое мы переживаем, если, например, тренируемся по системе связанного дыхания.

Наряду с большими возможностями дыхание выполняет серию крайне важных функций для здоровья в целом. Во-первых, снабжает нас кислородом, во-вторых, стимулирует и не дает остановиться процессам сгорания и обмена веществ в организме. Без дыхания невозможно ни сохранять, ни продолжать жизнь в человеке. Мы думаем только о том, как долго мы можем обходиться без дыхания, без воды и пищи. Хоть дыхание и не самое главное, но без него ничего не возможно.

На этом моменте можно вспомнить главу о движении. С точки зрения здоровья движение только тогда имеет смысл, когда происходит при нулевом кислородном балансе. Это значит, что организм не должен потреблять больше кислорода, чем он может вдохнуть, иначе возникает кислородное голодание. В дальнейшем оно переходит в энергетический дефицит, и движение может оказаться в ущерб здоровью.

Система «связанного дыхания», как уже упоминалось, является хорошей возможностью понижения кислотности и превосходит все другие методы лечения природными способами. Между тем большая часть человечества страдает от переокисления.

Двухчасовое сидение со «связанным дыханием» регулирует обмен веществ в направлении щелочного состава, а также является хорошей поддержкой при соответствующей перемене питания. Целая серия симптомов переокисления исчезает в ходе этой терапии.

При этом мы избавляемся от боли, которую раньше врачи называли «вегетативной дистонией», то есть распределения ложного напряжения по внутренней нервной системе.

Дыхание, кроме всего прочего, оказывает помощь в системе пищеварения, так как диафрагма при глубоком вдохе опускает всю брюшную полость вниз и массирует ее, тем самым помогая при испражнении толстой кишки. Тот, кто страдает от запора, должен в любом случае научиться правильно дышать, прежде чем принимать медикаменты.

При осознанном дыхании мы получаем шанс зарядиться энергией, сохранять трудоспособность и наслаждаться жизнью. То же самое, но намного быстрее и проще, можно достичь с помощью системы связанного дыхания. Важно начать заниматься этим в течение двух – трех недель под руководством опытных терапевтов.