



**Валентинов Б.Г., Наумова Э.М.**  
В 15 Секреты китайской народной медицины. — М.: ООО ТД  
«Издательство Мир книги», 2007. — 256 с.: ил.

Известно, что в Китае лечение неразрывно связано с принципами здорового питания, а китайская кухня является одной из самых популярных в мире не только из-за вкусовых качеств, но и благодаря ее оздоровительному воздействию на организм. Эта книга даёт представление об одном из наиболее интересных направлений традиционной китайской медицины — здоровом и лечебном питании. В ней описываются различные подходы к питанию для здоровых и больных людей в зависимости от времени года, лечебных свойств пищевых продуктов, а также от природных особенностей организма человека. Особого внимания заслуживает раздел, описывающий рецепты «пищевых» лекарств и полезных блюд традиционной китайской медицины, которые можно приготовить из имеющихся практически в каждой семье продуктов.

ББК 53.51

Вряд ли найдется человек, который не слышал бы что-либо о китайской кухне. Она — вместе с китайской грамотой и медициной — стоит в первом ряду ассоциаций, которые связаны со словом «китайская». И представление об этих трех вещах примерно сходное: все они кажутся чем-то невероятно сложным, «слишком китайским» и потому практически не применимым в повседневной жизни обычного человека некитайского происхождения. Что касается грамоты, то, действительно, изучить китайский язык на первый взгляд кажется задачей не из легких. Хотя те, кому это удалось, настаивают на исключительной простоте китайской грамматики. То же самое с медициной и кухней: стоит лишь захотеть — и можно обнаружить, что они представляют собой довольно стройную, логически обоснованную систему знаний, в основе которой лежат довольно простые для понимания и воспроизведения принципы. Разумеется, нет пределов совершенству, и сравниться в мастерстве с профессиональными китайскими поварами или врачами в десятом поколении сможет не всякий. А вот освоить основные принципы здорового питания и пользоваться ими в состоянии абсолютно каждый человек. И главный из этих принципов заключается в том, что всякий пищевой продукт является в той или иной степени лекарственным веществом, которое оказывает на организм совершенно определенное действие. Соответственно, всякое блюдо, приготовленное из нескольких продуктов, представляет собой более сложное лекарство, в котором все действующие вещества должны гармонизировать друг с другом. И, наконец, как всякое лекарство, пища должна употребляться по назначению: в соответствии с состоянием организма и с учетом влияющих на него факторов окружающей среды. А всякая болезнь требует не только врачебных процедур, но и употребления соответствующих продуктов и блюд для устранения ее проявлений и первопричины.

В этом смысле древние врачи были единодушны: постулат о том, что всякая пища должна быть лекарством, а лекарство — пищей, разделяли и Авиценна, и Гиппократ. Но только китайским врачам с присущей им дотошностью удалось детально

© Валентинов Б.Г., Наумова Э.М., 2007  
© ООО ТД «Издательство  
Мир книги», 2007

ISBN 978-5-486-01626-4

систематизировать сведения о пищевых продуктах и глубоко укоренить практику здорового питания в повседневную жизнь целого народа.

Кроме этого, сам принцип приготовления пищи в китайской кухне отличается максимально бережным отношением к ценным биологически активным веществам, содержащимся в продуктах. Основу меню составляют блюда, время термической обработки которых исчисляется несколькими минутами. Чтобы этого достичь, пищевые продукты нарезаются маленькими кусочками и либо готовятся на хорошо разогретой сковороде, либо погружаются в кипящий бульон. Маленькие кусочки хороши не только тем, что быстро доходят до готовности: они естественным образом способствуют тщательному пережевыванию пищи. Конечно, в китайской кухне присутствуют и хорошо разваренные блюда, в частности, крепкие мясные бульоны, каши, которые часто используются в качестве основы для приготовления «быстрых» блюд.

Таким образом, китайская кухня представляет собой хорошо проработанную систему лечебного питания, пригодную для использования в повседневной жизни. Но прежде чем перейти к знакомству с полезными свойствами отдельных продуктов и лечебных рецептов китайской диетологии, необходимо усвоить принципиальные взгляды традиционной китайской медицины на здоровое питание.

И главный из них состоит в том, что все предпринимаемые меры по рационализации питания должны быть умеренными и целесообразными. Например, ни в коем случае не следует прибегать к таким чрезвычайным мерам, как отказ от употребления жирной, сладкой, тяжелой пищи, когда необходимо всего лишь соблюдать разумные пределы в ее употреблении. Недопустимо в стремлении улучшить свое здоровье употреблять исключительно продукты с максимальной питательной ценностью, постоянно принимать лечебные препараты общеукрепляющего характера и придерживаться безмятежного образа жизни. В избыточных дозах эти меры скорее вредят, чем помогают.

В вопросах питания, как и во многих других, побеждает принцип золотой середины. Поэтому также неправильно питаться чем и когда попало в расчете на то, что «организм свое возьмет, а от ненужного избавится». Следует тщательно проанализировать свои пищевые предпочтения и избавиться от

дурных привычек вроде неумеренности в еде, пристрастия к некоторым видам пищи или, наоборот, увлечения разнообразными диетами, разгрузочными днями и т. д. Как постоянный дефицит, так и систематический избыток пищи приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

Разумеется, ждать моментального результата от перехода к соблюдению принципов здорового питания нельзя. На начальном этапе человек может испытывать как легкость от снижения пищевой нагрузки и употребления полезных продуктов, так и дискомфорт вследствие отказа от стереотипа пищевого поведения. Следующее препятствие чисто психологического свойства: человеку нужно привыкнуть думать, прежде чем что-нибудь съесть. Оно знакомо многим сторонникам похудательных диет и вызывает у них не самые радостные чувства. Это и понятно, ведь их мучает страх перед каждой лишней калорией, а основным мотивом их усилий является достижение внешнего успеха через приведение организма в несвойственное ему состояние. Наоборот, когда человек начинает следить за питанием, движимый достижением внутренних целей — хорошего самочувствия, избавления от болезней путем приведения организма в наилучшее для него состояние, — психологическое препятствие преодолевается на удивление легко и положительные привычки закрепляются очень быстро.

Всего через несколько месяцев будут усвоены свойства основных продуктов и правила построения блюд, примерно полгода уйдет на период проб и ошибок, где-то через год придет осознание, что вкус пищи стал намного богаче, ароматы — тоньше и разнообразнее, а от неправильных продуктов и сочетаний организм будет отказываться инстинктивно. Дальше путь будет лежать в сторону усовершенствования полученного опыта и собственных творческих достижений. Главное — не останавливаться, ведь, хочется нам того или нет, без здорового питания быть здоровым попросту невозможно.

## 02 ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Классификация продуктов питания (как и лекарственных трав) в традиционной китайской медицине глубоко детализирована и неприемлема для повседневной жизни. Только грамотный и внимательный врач в состоянии правильно поставить диагноз и подобрать индивидуальную диету или рецепт, которые помогут максимально быстро привести организм в состояние баланса, с восстановления которого и начинается выздоровление. На бытовом уровне достаточно знать основы правил питания и свойства наиболее распространенных и полезных продуктов, с тем чтобы превратить прием пищи из банального удовлетворения аппетита и убаживания вкусовых пристрастий в рациональное, полезное для здоровья действие. Они не так сложны, как это кажется на первый взгляд. Более того, стоит приступить к освоению знаний о здоровом питании на практике, как организм на удивление быстро научится отличать свойства пищи, выбирать полезные сочетания и избегать того, что может принести вред.

Принципов классификации продуктов питания несколько. Они различаются по вкусу, цвету, «температуре», преобладанию мужского (ян) или женского (инь) начала. Для бытовых целей продукты разделены по трем признакам: 1) холодные — продукты с холодными/прохладными свойствами, 2) нейтральные — продукты с успокаивающими свойствами, 3) горячие — продукты с теплыми/горячими свойствами. Причем к температуре в градусах по Цельсию эти свойства отношения не имеют и отражают способность продуктов устранять чувство внутреннего жара или холода в организме.

Считается, что холодные и прохладные продукты обладают жаропонижающими и противовоспалительными свойствами. Теплые и горячие активизируют кровообращение и согревают организм. Традиционная китайская медицина считает, что всякое заболевание в организме начинается с нарушения баланса в сторону ян (тепла) или инь (холода), и его можно выровнять с помощью продуктов питания (а в случаях сложных заболеваний — и лекарств) с противоположными свойствами.

Нейтральные продукты занимают промежуточное положение и могут использоваться как основа повседневного рациона и лечебного питания при любых заболеваниях.

### Продукты холодного/прохладного свойства

Свойства	По другим сведениям	Вкус
<b>Холодные</b>		
Апельсин	Прохладный	Сладкий, кислый
Арбуз	Прохладный	Сладкий
Бамбук (побеги)		Сладкий
Бананы		Сладкий
Грибы	Прохладный, теплый	Сладкий
Дыня		Сладкий
Крабы		Соленый
Лотос (корень)		Сладкий
Момордика		Горький
Морская капуста		Соленый
Огурцы	Прохладный	Сладкий
Помидоры		Сладкий, кислый
Раки	Теплый	Сладкий соленый
Рыба карп		Сладкий
Свиной жир		Сладкий
Соль		Соленый
Тыква восковая		Сладкий
Утка (печень)		Сладкий
Хурма		Сладкий, вяжущий
<b>Прохладные</b>		
Баклажаны	Холодный	Сладкий
Батат		Сладкий
Гречка		Сладкий
Груша		Сладкий, кислый
Кабачки		Сладкий
Кролик (мясо)		Сладкий
Масло кунжутное		Сладкий
Масло коровье		Сладкий

Молоко кобылье (кумыс)		Сладкий
Овес		Сладкий
Отруби		Сладкий
Пшеница (хлеб)	Нейтральный	Сладкий
Редька		Сладкий, острый
Салат		Сладкий
Свинина (кожа)	Холодный	Сладкий
Сельдерей	Холодный	Сладкий
Фасоль зеленая	Холодный	Соленый
Чай зеленый	Холодный	Сладкий, горький
Шпинат		Сладкий
Яблоко		Сладкий, кислый
Ячмень		Сладкий, соленый

### Продукты успокаивающего свойства (нейтральные)

Абрикос (косточки)		Сладкий
Ананас		Сладкий
Арахис		Сладкий
Арбуз (семя)		Сладкий
Бобы		Сладкий
Виноград		Сладкий, кислый
Говядина (мясо, печень, желудок)		Сладкий
Говядина (почки)		Соленый
Горох		Сладкий
Гусь (мясо)		Сладкий
Инжир		Сладкий, вяжущий
Капуста белокочанная		Сладкий
Каракатица		Кислый
Картофель		Сладкий
Кукуруза		Сладкий
Кунжут белый		Сладкий
Кунжут черный		Сладкий
Лимон		Сладкий, кислый
Лук репчатый	Теплый	Острый
Мед		Сладкий
Медуза		
Молоко коровье		Сладкий
Морковь	Прохладный	Сладкий
Оливки		Сладкий, кислый
Орех кедровый		Сладкий

Орех лесной, фундук, лещина		Сладкий
Персик (косточки)		
Подсолнечник (семя)		Сладкий
Рис		
Рыба вьюн	Холодный	Сладкий
Рыба горбыль		
Рыба камбала		Сладкий
Рыба окунь		Сладкий
Рыба сазан		Сладкий
Рыба сельдь		
Сахарный песок	Холодный	Сладкий
Свинина (легкие)	Теплый	Сладкий
Свинина (ноги)		Сладкий
Свинина (почки)		Соленый
Свинина (сердце)		Сладкий, соленый
Свинина жареная		Сладкий, соленый
Свинина (кости)		Сладкий
Слива		Сладкий, кислый
Соя бобы		
Тыква семя		
Угорь		Сладкий
Утка (мясо)		Сладкий, соленый
Фасоль стручковая		Сладкий
Фасоль угловатая		Сладкий
Черепаха		Сладкий
Чечевица		Сладкий
Яйцо куриное		
Белок	Холодный	Сладкий

### Продукты теплого/горячего свойства

#### Теплые

Абрикос		
Алкоголь		Сладкий, горький, острый
Баранина		Сладкий
Баранина (мясо, жир, кости)		Сладкий
Вишня		Сладкий
Горчица		Острый
Гранат		Сладкий, кислый

Грибы		Сладкий
Имбирь		Острый
Креветки		
Курица (мясо печень)	Жир — холодный	Сладкий
Масло рапса		Острый
Мозг костный		Сладкий
Молоко козье		
Орех грецкий		Сладкий
Персик		Сладкий, кислый
Петрушка		
Рис клейкий		Сладкий
Рыба карась		Сладкий
Рыба лещ		Сладкий
Рыба толстолобик		
Рябина		Кислый, сладкий
Свинина (желудок)		Сладкий
Свинина (печень)		Сладкий, горький
Трепанги		
Тыква		Сладкий
Уксус		Кислый, горький
Финики		Сладкий
Чай черный		Горький
Черемша		Острый
Чеснок		Острый
Чеснок перо		Острый

### Горячие

Перец красный		Острый
Перец черный		Острый
Горчица	Теплый	Острый
Лосось	Теплый	Сладкий

Известна также система составления блюд, базирующаяся на теории пяти первоэлементов-стихий, составляющих основу жизнедеятельности организма. Каждой из стихий соответствует своя группа органов, свой вкус, цвет и запах. В блюде должны присутствовать в равных пропорциях пищевые продукты, цветом и вкусом соответствующие каждой из стихий, которые, попав в организм, питают соответствующий орган.

Стихия / элемент	Внутренние органы	Цвет Вкус Запах	Продукты	Что питает	Внешний орган-зеркало
Дерево	Печень и желчный пузырь	Зеленый Кислый Прокисший	Брокколи, щавель, огурец, лимон, лайм, уксус. Мясо: домашняя птица. Зерно: пшеница. Фрукты: персик. Овощи: все зеленые овощи	Ногти, сухожилия, брови и глаза, нижняя часть живота, волосы на половых органах и под мышками	Сухожилия
Огонь	Сердце и тонкая кишка	Красный горький горелый	Свекла, красный перец, помидоры, редис, хрен, репа, креветки и другие ракообразные, красное вино. Мясо: баранина, ягнятина. Зерно: клейкое просо. Фрукты: слива. Овощи: все красные овощи	Кровеносные сосуды, язык, уши	Сосуды
Почва	Поджелудочная железа и желудок	Желтый сладкий ароматный	Карри, сладкий картофель, ямс, тыква, арахис, апельсиновая кожура, яичные желтки, мед, сахар, апельсиновый сок и оранжад. Мясо: говядина. Зерно: пшено. Фрукты: абрикос. Овощи: сладкий лук	Рот и губы, мышцы	Мышцы

Стихия / элемент	Внутренние органы	Цвет Вкус Запах	Продукты	Что питает	Внешний орган-зеркало
Металл	Легкие и толстая кишка	Белый (светлый) Острый (пряный)	Сырое мясо Белый рис, соевые бобы, соевый творог, белая рыба, яичные белки, молоко, сливки, йогурт, капуста, имбирь, душистый перец, горчичное семя. Мясо: конина. Зерно: рис. Орехи: каштан. Овощи: лук	Волосы на коже, нос	Кожа
Вода	Почки и мочевой пузырь	Черный (темный) Соленый Запах гнили	Черные бобы, темный соевый соус, черный перец, черные оливки, темные сушеные и свежие грибы, рыбный соус, соль. Мясо: свинина. Зерно: бобы или горох. Фрукты: финик. Овощи: лук-порей	Волосы на голове, костный мозг, кости, зубы, уши, половые органы и анус, зрачки	Поры и волосы

Согласно теории пяти первоэлементов люди также подразделяются на пять основных типов, в которых преобладают признаки соответствующей стихии. Как водится, «чистые» типы встречаются редко, поэтому с большей или меньшей точностью можно определить черты преобладающего и сопутствующих типов и попытаться проанализировать предлагающиеся каждому типу рекомендации по правильному питанию.

У людей типа Дерева худое тело и крепкий костяк. Они много двигаются, а если не имеют такой возможности — начинают болеть. Подвижным людям этого типа нужна богатая энергией, но достаточно легкая пища, чтобы они не «деревенели». У больных типа Дерева проблемы со здоровьем чаще всего связаны с ранней утратой эластичности связок, гибкости позвоночника и подвижности суставов.

### Продукты для людей типа Дерева

**Фрукты и ягоды:** сухофрукты, яблоки, груши, гранаты, клюква.

**Овощи:** капуста, картофель, горох, латук, шпинат, петрушка, сельдерей, фасоль и маслины. Овощи лучше употреблять в сыром виде.

**Крупы:** ячмень, кукуруза, просо, гречиха, рожь, овес.

**Специи:** имбирь, шафран (немного).

**Животные продукты:** постные говядина, свинина, кролик.

**Супы:** гороховый суп.

По возможности избегать употребления молочных продуктов, растительных масел, орехов, сладостей.

### ТИП ОГНЯ

Огненные люди имеют сильное тело и активное кровообращение, им требуется очень много энергии, которую они столь щедро отдают. Если по каким-либо причинам огонь не может гореть в полную силу, он начинает «задышаться». Удел людей огня — сердечно-сосудистые заболевания, при которых прекращается нормальный доступ кислорода и питания к органам и тканям, что может привести к множеству болезней, а также к инфаркту и инсульту.

### Продукты для людей Огня

**Фрукты и ягоды:** сладкие фрукты, размоченные сухофрукты и компот из них, дыня, арбуз.

**Овощи:** тыква, огурцы, картофель, капуста, латук, бобы, петрушка — корень и зелень.



- Крупы:** пшеница, в том числе пророщенная, овес, ячмень, белый рис.
- Молочные продукты:** молоко, масло сливочное, топленое.
- Животная пища:** цыплята, индейка, белок яиц. Употреблять в остывшем виде.
- Растительные масла:** оливковое и подсолнечное.
- Специи:** кориандр, корица, кардамон, фенхель, укроп.
- Сладости:** не следует употреблять мед.

## ТИП ЗЕМЛИ

Люди типа Земли имеют плотное телосложение, округлые формы, стабильную энергетику. Они настолько самодостаточны, что лишний раз не сделают ни шагу и ни о чем не побеспокоятся. Как следствие, уже в молодые годы земляне рискуют заработать ожирение, но и оно не в состоянии испортить им жизнь, как это могло бы произойти, например, с внезапно растолстевшим Деревом. Вот что действительно может повредить Земле, так это засуха. Поэтому нужно очень тщательно следить за регулярным приемом жидкости, причем лучше, если это будет просто вода.

### Продукты для людей Земли

- Фрукты и ягоды:** грейпфрут, кислые апельсины, айва, облепиха, лимоны, кизил и остальные фрукты с кислым вкусом.
- Овощи:** редис, помидоры, свекла, лук, чеснок (поджаренный лук обладает противоположными свойствами).
- Крупы:** кукуруза, просо, рожь, темный рис.
- Молочные продукты:** кисломолочные продукты, сыр, пахта, кислые сливки.
- Животная пища:** говядина, яичный желток, масло и красное мясо, баранина, рыба, морские продукты.
- Супы:** крапивный суп, суп из редьки.
- Растительные масла:** миндальное, сезамовое, кукурузное и оливковое масло.
- Специи:** имбирь, тмин, гвоздика, соль, семя сельдерея и горчицы, черный перец, красный перец.
- Орехи:** кешью, арахис.
- Сладости:** мед, черная патока.

## ТИП МЕТАЛЛА

Люди Металла имеют хрупкую конституцию, их энергетика без должной поддержки стремится к нулю. Они как никакой другой тип нуждаются в очень грамотно подобранной диете, режиме труда и отдыха, устойчивой и положительной внешней мотивации и благоприятном окружении. Для сохранения физического здоровья и поддержания жизненной активности им нужно черпать из продуктов энергию ян, которая у них самих попросту не вырабатывается.

### Продукты для людей Металла

- Фрукты и ягоды:** все сладкие фрукты, дыня, арбуз.
- Овощи:** (слегка потушить или припустить в кипятке) свекла, морковь, спаржа, молодая картошка, лук, одуванчик, латук, огурцы.
- Крупы:** рис, пшеница, проросшая пшеница, семя льна.
- Молочные продукты:** все без исключения.
- Пища животного происхождения:** гусь, утка, рыба, раки, конина, курятина, баранина, яйца, морские продукты.
- Супы:** суп из проросшей пшеницы, крапивный суп, суп из чеснока, мясной бульон (в редких случаях).
- Растительные масла:** все.
- Орехи:** все виды.
- Специи:** лук, чеснок, имбирь, корица, черный перец, кардамон, тмин, соль, гвоздика, зерна горчицы.
- Сладости:** мед, черная патока, тростниковый сахар, натуральные сиропы и варенья.

## ТИП ВОДЫ

Люди этого типа плотные и «сырые». У них мало собственной энергии, а когда она вдруг появляется, то не задерживается надолго. Они больше других типов нуждаются в подпитке жидкой пищей, так как твердую им попросту трудно переварить. Для удержания воды в организме им нужна соль, но стоит перейти грань в ее употреблении — жди отеков.

## Продукты для людей Воды

<b>Фрукты и ягоды:</b>	яблоки, груши, гранаты, клюква, виноград, хурма, айва, облепиха; все виды сухофруктов.
<b>Овощи:</b>	редис, картофель, морковь, капуста, лук, баклажаны, зеленые овощи, латук, тыква, сельдерей, шпинат, петрушка, бобы, горох.
<b>Крупы:</b>	ячмень, кукуруза, просо, гречиха, рожь, овес.
<b>Молочные продукты:</b>	молоко низкой жирности, свежее масло, сыворотка сыра.
<b>Животная пища:</b>	цыплята, баранина, яйца, колбаса (все виды мяса и колбаса должны быть обезжиренными).
<b>Растительные масла:</b>	оливковое масло.
<b>Специи:</b>	все специи, кроме соли.
<b>Сладости:</b>	мед.

Еще более сложной для практического применения является система достижения баланса инь-ян в употребляемой пище. Хотя подчиняется она достаточно простому в своей основе двоичному алгоритму.

Пища ян	Пища инь
Горячая, жирная, жареная, острая, сухая, а также животного происхождения	Прохладная, сырая, мягкая, жидкая, а также растительного происхождения
Создает внутреннее тепло и стимулирует кровообращение.	Успокаивает и расслабляет
Яркие представители — красное мясо и красное вино	Яркие представители — соки, молоко, яйца и доуфу
Овощи и фрукты, которые созревают на поверхности земли	Корнеплоды
Рис	Рис
Жаренье и запекание на огне добавляет ян	Варка в воде или на пару добавляет инь

Пища ян	Пища инь
Плотная горячая пища (антрекот)	Жидкая горячая пища (суп)
Ян = теплый, горячий: красное мясо, алкоголь, кофе, шоколад, брокколи, имбирь, сливочное масло, креветки, грецкие орехи, острый перец.	Инь = прохладный, холодный: крабы, цыплята, морская капуста, салат, огурцы, помидоры, баклажаны, шпинат, вода или бульон, манго, мороженое, бобовый творог, зеленый чай

Нейтральный: свинина, молоко, сладкий картофель, арахис, лапша, рис, финики, морковь, мед, большинство пряностей.

Наконец, даосская практика здорового питания в первую очередь настаивает на тщательнейшем пережевывании пищи. Во время этого процесса вкусовые и обонятельные рецепторы могут точно распознать состав пищи и запустить выработку соответствующих пищеварительных соков. Известное правило гласит, что жидкую пищу надо жевать, а твердую пить, то есть смачивать слюной до такого состояния, чтобы она сама проскальзывала в пищевод. Плохо пережеванная пища — первопричина ее несварения и, как следствие, огромного числа болезней. И в этом современная наука полностью согласна с традиционной китайской медициной.



## 03 ПИТАНИЕ ПО СЕЗОНАМ



Важной частью традиционной китайской диетологии являлось соответствие употребляемой пищи текущему времени года. Для каждого сезона, а всего в китайском сельскохозяйственном календаре их 24, были отобраны наиболее полезные продукты и их сочетания, а также определены те органы и функции организма, которые требуют особого внимания. Надо отметить, что такая система организации питания представляется более простой и одновременно прогрессивной, чем, скажем, питание в соответствии с учением фэн-шуй или даосскими принципами взаимодействия пяти стихий. А сам сельскохозяйственный календарь с его фиксированными точками отсчета оказался куда более практичным в сравнении с «плавающим» лунным, от которого в конечном итоге на практике остался разве что китайский новый год.

Сельскохозяйственный календарь подчинен длине светового дня и связанными с ним процессами, происходящими в живой природе, в том числе и в организме человека. И хотя в эпоху парового отопления, электрического освещения и круглогодичного пищевого изобилия основной болезнью цивилизованного человека является тотальный десинхроноз (нарушение биоритмов всех уровней), заложенные природой длинные ритмы смены сезонов по-прежнему оказывают мощное влияние на физиологические основы жизнедеятельности.

Сельскохозяйственный календарь базируется на четырех опорных точках. Это дни летнего и зимнего солнцестояния, когда тень самая короткая или самая длинная в году, а также дни осеннего и весеннего равноденствия, когда восход и закат делят сутки ровно пополам. Четыре периода между этими точками поделены на 2 части каждый, и таким образом получается 8 сезонов года — «Личунь» («Начало весны»), «Чуньфэн» («Весеннее равноденствие»), «Лися» («Начало лета»), «Сячжи» («Летнее солнцестояние»), «Лицю» («Начало осени»), «Цюфэн» («Осеннее равноденствие»), «Лидун» («Начало зимы») и «Дунчжи» («Зимнее солнцестояние»). Данные 8 сезонов считаются самыми важными, так как именно они отчетливо отражают пиковую точку и момент смены четырех времен года. Каждый

сезон поделен на три равные части, которым даны соответствующие — преимущественно с аграрной точки зрения — наименования.

Названия сельскохозяйственных сезонов Китая и их начало по григорианскому календарю

№ сезона	Сезон	Начало сезона	Влияние на здоровье и общие рекомендации относительно питания
1	Начало весны	4/5 февраля	Для этого сезона характерны резкие смены температур, что перенапрягает механизмы адаптации и приводит к уменьшению сопротивляемости организма холоду и инфекциям. Следует избегать употребления кислых продуктов и употреблять больше острой и сладкой пищи. Рекомендуются финики, бобы, лук, петрушка, арахис
2	Дождевая вода	19/20 февраля	В этом сезоне полезно заняться укреплением функций поджелудочной железы и желудка, есть сладкие продукты, употреблять поменьше холодных и клейких блюд, принимать соответствующие лечебные сборы. Китайская медицина считает, что от состояния поджелудочной железы и желудка зависит продолжительность человеческой жизни, а слабые поджелудочная железа и желудок — одна из главных причин заболеваний. Что, в общем-то, не оригинально: хорошее пищеварение считается залогом здоровья в любой медицинской системе. В этот период нередко ощущается сухость во рту, в горле, на коже, на губах. Поэтому следует есть больше свежих овощей, сочных фруктов с увлажняющими

№ сезона	Сезон	Начало сезона	Влияние на здоровье и общие рекомендации относительно питания
			свойствами. Не следует злоупотреблять слишком жирной и кислой пищей, лучше есть сладкие продукты для укрепления поджелудочной железы и желудка. В этот сезон полезно есть порей, ростки бобовых, ямс, корневище лотоса
3	Пробуждение после зимней спячки (имеются в виду насекомые)	5/6 марта	<p>В этот очень непростой период между зимой и весной следует хотя бы в общих чертах учитывать индивидуальные особенности организма. Ниже перечислены четыре типа организмов, но «чистые» типы встречаются редко, и необходимо смотреть, признаки какого типа преобладают или проявились в данный конкретный момент.</p> <p>1) Организм, для которого характерна недостаточность «циркулирующей в нем жидкости». Признаки: середина ладоней и ступней горячая, легкая возбудимость, трудности с засыпанием и беспокойный сон, предпочтение холодной пищи, сухой стул, моча желтого цвета. Люди этого типа плохо чувствуют себя весной и летом. По конституции обычно (но не обязательно) худощавы. Рекомендуется употребление легкой пищи. Если позволяют материальные условия, то рекомендуется употребление трепанга, краба, белых древесных грибов, утки (желательно селезня) и лечебных трав. Категорически не рекомендуется сухая и острая пища.</p> <p>2) Организм с нарушенными функциями. Признаки: бледное лицо, холодные</p>

№ сезона	Сезон	Начало сезона	Влияние на здоровье и общие рекомендации относительно питания
			<p>ладони и ступни, стул жидкий, моча обильная. Люди этого типа не любят холод и предпочитают тепло, обычно (но необязательно) полные. Рекомендуется употреблять баранину и курицу.</p> <p>3) Организм, для которого характерен застой крови и «жидкости, циркулирующей в организме»: темный цвет лица, темно-красные губы, сухая кожа, темные круги вокруг глаз. Рекомендуются ядра косточек персика, каша с боярышником и арахисом, блюда с добавлением уксуса. Лечебные сборы для питания крови (особенно полезен любисток сычуаньский) и лечебные супы с мясом.</p> <p>4) Организм с ослабленными функциями. Иначе говоря, астенический синдром на фоне весеннего авитаминоза, сниженная сопротивляемость к инфекциям, быстрая утомляемость, сонливость, депрессия. Рекомендуется есть белую редьку, фасоль, лук, морскую медузу, финики и красную сою. Убедительно не рекомендуется есть сверх меры</p>
4	Весеннее равноденствие	20/21 марта	<p>Отличие этого периода — баланс продолжительности дня и ночи, тепла и холода — требует такого же баланса инь (жидкость, текущая в организме) и ян (функции органов и кровообращение) в организме. Несоблюдение баланса неизбежно ведет к нарушениям функций</p>

№ сезона	Сезон	Начало сезона	Влияние на здоровье и общие рекомендации относительно питания
			и возникновению или обострению заболеваний — гипертонии, геморроя, дисменореи, аллергии и других. В этот сезон не рекомендуется слишком горячая или слишком холодная пища. Вообще никакой из вкусов не должен быть слишком выражен или обязательно скомпенсирован. Например, «холодный» по свойствам карп должен быть приправлен умеренным имбирем
5	Ясно и светло	5/6 апреля	В этот сезон сохраняется большая угроза возникновения или обострения гипертонической болезни. Сохраняются и рекомендации по умеренному характеру пищи ее и регулярному, дозированному приему. Полным людям следует ограничить употребление сладкого и больше есть дыню, фрукты и овощи. Пожилым людям, страдающим гипертонией, надо уменьшить употребление соли и увеличить потребление овощей и фруктов, богатых калием
6	Дожди для злаков	20/21 апреля	В этот период учащаются случаи заболевания невралгией (межреберной, седалищного и тройничного нерва). Это очень болезненные состояния, которые требуют специального лечения и устранения причин заболевания. В частности, традиционная китайская медицина считает, что причиной межреберной невралгии является заболевание печени, вызывающее нарушение кровообращения в кровеносных

№ сезона	Сезон	Начало сезона	Влияние на здоровье и общие рекомендации относительно питания
			сосудах, расположенных в реберной части. Следует предпринять меры к очистке печени, крови, активизации кровообращения. Невралгия седалищного нерва возникает из-за воздействия сквозняков (изменчивая боль), длительного воздействия холода (острая боль), влаги (тупая боль, сопровождающаяся онемением). В зависимости от симптомов также должны быть приняты меры к активизации и нормализации кровообращения. Причина невралгии тройничного нерва — в воздействии холода на сосуды лица либо дисфункции печени, нарушении режима питания, истощении организма и т. д. Лечение невралгии тройничного нерва должно проводиться после определения основной причины заболевания. Чтобы избежать заболеваний, связанных со сквозняками и перепадами температур, в этот период следует употреблять продукты и лечебные сборы, эффективно активизирующие кровообращение. Например, для этих целей хорошо использовать широко известное средство традиционной китайской медицины болюсы хуато
7	Начало лета	6/7 мая	В этот сезон происходит оживление работы сердца, поэтому следует уделять ему особое внимание. Для этого всем, даже людям с крепким здоровьем, следует предохранять себя от простуды. Если уберечься все же не удалось

№ сезона	Сезон	Начало сезона	Влияние на здоровье и общие рекомендации относительно питания
			и появились признаки простуды: ломота в мышцах, чувство жара и т. д. — не следует применять обезболивающие и жаропонижающие средства с потогонным эффектом, так как это может оказать негативное воздействие на работу сердца. Пожилым людям следует по утрам есть немного лука, а за ужином выпить немного красного вина — это поможет стимулировать кровообращение и циркуляцию жидкости в организме. В повседневном питании рекомендуются продукты с низким содержанием жира и соли, а также свежесжатые овощные и фруктовые соки — природные источники витаминов
8	Малое изобилие	21/22 мая	В этот период обостряются или впервые проявляются кожные заболевания. Чтобы их предотвратить, рекомендуется готовить легкую и нежирную пищу, основу которой должны составлять золотистая фасоль, восковая тыква-бенинказа (подойдут цуккини, молодые кабачки), огурцы, сельдерей, китайские черные древесные грибы (можно сухие), корни лотоса, морковь, томат, арбуз, ямс, утка. Не следует употреблять чрезмерно сладкие продукты, животные жиры, кислые, терпкие, острые, жареные и копченые продукты и блюда. На две недели следует забыть о чесноке, луке, горчице, остром перце, баклажанах, морской рыбе, креветках, крабах и других морских деликатесах, баранине и говядине

№ сезона	Сезон	Начало сезона	Влияние на здоровье и общие рекомендации относительно питания
			Это — сезон щадящей, мягкой диеты, переход к легкому летнему столу.
9	Колошение хлебов	7/8 июня	Основа летнего меню — овощи, зелень, фрукты, бобовые, по представлениям традиционной китайской медицины эти продукты «поглощают жару и добавляют влагу». Пищу не следует пересаливать, поскольку это может привести к росту кровяного давления. Также лучше есть поменьше сладкого
10	Летнее солнцестояние	21/22 июня	Лето, особенно жаркое, считается периодом обострения сердечных заболеваний. С выделяющимся потом организм теряет много солей, что приводит к нарушению сердечного ритма. Поэтому традиционная китайская медицина советует потреблять в этот период больше кислых и соленых продуктов. Утолить жажду поможет арбуз, холодные каши из бобовых, например жидкая каша из маша, каша из чернослива и фасоли. Тяжелая пища в жару усваивается плохо, поэтому ее следует максимально ограничить, холодные овощи и фрукты полезны, но в умеренных количествах, а вот легкие, нежирные блюда на основе круп можно есть неограниченно, считается, что они понижают «внутренний жар»
11	Малая жара	7/8 июля	Этот период чреват обострениями заболеваний пищеварительного тракта,

№ сезона	Сезон	Начало сезона	Влияние на здоровье и общие рекомендации относительно питания
			<p>поэтому следует с особым вниманием относиться к такому аспекту, как свежесть употребляемых продуктов и приготовленной пищи, чистота посуды и рук, иначе говоря, элементарная санитарная безопасность. В условиях жаркого лета пища портится очень быстро, причем портится не только на столе, но и в желудке, поэтому ни в коем случае не следует переедать. Умеренность в количестве потребляемой пищи — вот основная рекомендация на период малой жары</p>
12	Большая жара	23/24 июля	<p>В это время возрастает частота тепловых ударов и заболеваний, вызванных перегревом. Признаки «передозировки тепла»: слабость, головокружение, учащенное сердцебиение. Поможет короткий отдых в прохладном месте: зайдите в кондиционируемое помещение, в продуктовый магазин поближе к мясному отделу, в подвальное помещение, наконец. Добравшись до дома, выпейте теплую слабосоленую кипяченую воду. Преодолеть последствия перегрева помогут арбузный сок, отвар слив муме, суп из золотистой фасоли. По утрам в этот период рекомендуются жидкие каши, в которые можно добавить лечебные травы с учетом имеющихся заболеваний. И, конечно же, в организм должно поступать достаточное количество жидкости. Начинайте утро со стакана прохладной кипяченой воды, ее можно слегка подсолить. Пейте в течение дня:</p>

№ сезона	Сезон	Начало сезона	Влияние на здоровье и общие рекомендации относительно питания
			<p>время полезного употребления воды, чая, соков наступает через 1,5—2 часа после еды и заканчивается за полчаса до очередного приема пищи</p>
13	Начало осени	8/9 августа	<p>Это очередной период воздержания от острой пищи, лука, чеснока, имбиря и т. д. Предпочтение — кислым фруктам, овощам. На первом месте из блюд — прежнему каше — лучше из клейкого или круглого риса — с добавлением лечебных трав, из пряностей — кунжут, на сладкое мед, из фруктов — мушмула, ананас, также полезны молочные продукты. Все перечисленное укрепляет и питает организм, помогает желудку справляться с переваривающей функцией, улучшает качество жизненных «соков».</p>
14	Прекрытие жары	23/24 августа	<p>В этот период полезно употреблять продукты, снимающие «внутренний жар» и обладающие успокаивающими свойствами — морскую капусту, сельдерей, шпинат, клейкий рис, бобы и молочные продукты, из экзотики белые древесные грибы, зерна лотоса, мясо морского гребешка и медузы</p>
15	Белые росы	8/9 сентября	<p>Продолжается время летней пищи: легкой (снижена доля животного белка и жиров), легкоусвояемой (снижена доля грубой клетчатки), богатой витаминами (увеличена доля низкокалорийных высоковитаминных ягод, фруктов, овощей, зелени). Надо как бы запастись витаминными дарами лета, насыщать</p>

№ сезона	Сезон	Начало сезона	Влияние на здоровье и общие рекомендации относительно питания
			<p>организм полезными веществами. Следует хорошо ознакомиться с имеющимися в широком доступе данными о количестве витаминов и минералов в составе продуктов и постараться построить меню таким образом, чтобы все они присутствовали на столе в живом виде, а не в таблетках и концентратах. Также время добавлять в рацион лечебные травы и продукты, способствующие повышению иммунитета.</p> <p>Наиболее частые недомогания осени — сухость в носоглотке, запоры, шелушение кожи. Простого употребления увлажняющих продуктов может оказаться недостаточно. Помогут тонкие пластинки сухого корня женьшеня, добавленные в суп, молочко из растертых ядер миндаля и другие «пищевые» лекарства китайской медицины с подобными свойствами</p>
16	Осеннее равноденствие	23/24 сентября	Повторяется принцип питания в сезон весеннего равноденствия с поправкой на «осеннюю сухость» (см. сезон «Белые росы»)
17	Холодные росы	8/9 октября	Осенняя сухость в разгаре. Она ощущается во рту, носоглотке, на коже. В борьбе с сухостью в этот сезон (как и в предыдущие) помогут кунжут, клейкий рис, мед, молочные продукты. Принесут пользу блюда из утки, курицы, говядины, свиной печени, рыбы, из экзотики — креветки, финики, ямс. Питание должно оставаться легким (снижена доля животных жиров) и не острым (снижено

№ сезона	Сезон	Начало сезона	Влияние на здоровье и общие рекомендации относительно питания
			употребление перца, имбиря, чеснока, лука)
18	Выпадение инея	23/24 октября	Осенняя сухость добралась до легких, что нередко вызывает кашель и даже приводит к обострению бронхита. Поэтому легкие в этот сезон требуют особого внимания. Наилучшей пищей для них будут груши, которые способствуют нормализации секреции, разжижают и облегчают отделение мокроты, яблоки — способствуют нормализации секреции, увлажняют органы дыхания, а также лук, который способствует образованию и отхождению мокроты. В общем рационе постепенно повышается общая питательная ценность, добавляются животные жиры и другие высокоэнергетические продукты
19	Начало зимы	7/8 ноября	Считается наилучшим периодом для укрепления здоровья. Согласно представлениям традиционной китайской медицины в это время намечается упадок «ян» и избыток «инь», организм переходит на «энергосберегающий режим». Во всем Китае в этот сезон в пищу принимают дичь, которая, как считается, укрепляет силы организма. Следует ограничивать употребление сырой и охлажденной пищи, избегать употребления слишком горячей пищи. Рекомендуется высококалорийная пища и свежие овощи. Полезны говядина, баранина, карп, редька, зелень и соевый

№ сезона	Сезон	Начало сезона	Влияние на здоровье и общие рекомендации относительно питания
			сыр доуфу. Причем чем холоднее климатическая зона, тем калорийнее должна быть пища. В зонах с мягким климатом в этот период будет достаточно мяса утки, курицы, рыба
20	Малые снега	22/23 ноября	К рекомендациям предыдущего периода следует добавить банан, отвар сои и сельдерей с грибами (400 г сельдерея и 50 г грибов, специи по вкусу). Эти продукты поднимут настроение и принесут большую пользу здоровью
21	Большие снега	7/8 декабря	Продолжается благоприятный период для укрепления здоровья. Действительны рекомендации для двух предыдущих периодов
22	Зимнее солнцестояние	21/22 декабря	В этот сезон пища должна быть легкой и обладающей «прохладным свойством» (по теории китайской традиционной медицины). Пожилым людям в зимние периоды рекомендуется дробное питание: есть небольшими порциями, но увеличить число приемов пищи до 5—6 в день. Лучшее блюдо зимы — тушеная баранина с белой редькой (дайкон), по китайской традиции его надо обязательно приготовить в день зимнего солнцестояния и почаще готовить на протяжении всех зимних периодов. Готовится оно очень просто: взять баранину и белую редьку в соотношении по весу 1:2 (например, на 200 г баранины 400 г редьки = порция для одного человека), свежий корень имбиря (если

№ сезона	Сезон	Начало сезона	Влияние на здоровье и общие рекомендации относительно питания
			нет — можно заменить порошком), рисовое вино, оно же водка сакэ (если нет — можно заменить разбавленной пополам обычной водкой), соль по вкусу. Баранину нарезать маленькими кусочками, залить холодной водой, довести до кипения, откинуть на дуршлаг, промыть, вскипятить новую порцию воды, добавить несколько тонких ломтиков имбиря (или 1 ч. л. без верха порошка), 1 ст. л. сакэ, соль, положить баранину, варить 25 минут, положить нарезанную редьку, тушить до готовности. Это блюдо придает энергию, улучшает деятельность почек, избавляет от усталости, полезно при импотенции
23	Малые холода	6/7 января	Это один из самых холодных сезонов, который требует особо бережного отношения к здоровью. Молодым людям следует употреблять больше злаковых продуктов (каши, выпечка, лапша) с добавлением небольшого количества животных жиров и достаточного количества животных белков. Китайская мудрость гласит: «Тот, кто внимателен к своему здоровью в самые суровые зимние дни, тот не будет беспокоиться о нем весь год». Одним питанием, даже самым полезным, здоровье в этот период не сохранить. К пище следует добавлять ломтики сухого корня женьшеня, высушенные ягоды дерезы, китайский дудник (можно заменить на сушеную зелень любистка), животный желатин, сырые перепелиные



№ сезона	Сезон	Начало сезона	Влияние на здоровье и общие рекомендации относительно питания
			яйца. В зимний период полезны баранина, свинина, мясо курицы и утки, креветки, орехи, финики, луньянь, кунжут, китайский ямс.
24	Большие холода	20/21 января	Этот сезон — полюс холода, самое холодное время года. Если соблюдались рекомендации по питанию и сохранению здоровья в предыдущие периоды — организм преодолевает холода без вредных последствий для здоровья. В этот период следует придерживаться принципов, описанных в разделе «зимнее солнцестояние» и «малые холода».

Если человек относительно молод, а его организм пока здоров, достаточно придерживаться простейших правил питания для четырех времен года.

Весной следует употреблять разнообразные супы, чтобы очистить внутренние органы, суставы и сухожилия. По возможности исключить жирную и маслянистую пищу.

Летом нужно есть маленькими порциями, можно почаще, но главное, ни в коем случае не объедаться. Употреблять преимущественно кисло-сладкую пищу с пряностями.

Осенью можно есть все, пусть стол будет как можно более разнообразным, а питательность продуктов постепенно повышается по мере приближения зимы.

Зима — время горячих напитков и горячей еды, жирной и калорийной пищи с выраженным перевесом в пользу энергии ян.

Общее правило на все сезоны: не подвергать продукты длительной тепловой обработке, чтобы не убить заключенную в них жизненную энергию. Технология приготовления блюд китайской кухни позволяет без проблем соблюдать этот принцип.

## НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ: ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА И ОГРАНИЧЕНИЯ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ

### 04.1 ЗЛАКОВЫЕ И КРУПЫ



#### 04.1.1 РИС

##### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Са	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>11</b>	<b>1,1</b>	<b>121</b>	<b>97</b>	<b>2,4</b>	<b>0,19</b>	<b>34</b>	<b>1,45</b>	<b>2,5</b>

##### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
	<b>0,33</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>20</b>	<b>8</b>		<b>1,01</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>220</b>				<b>3,8</b>	<b>0,6</b>	<b>1,5</b>

Рис веками являлся главным продуктом питания в Китае и лишь недавно, в основном в связи с ростом благосостояния населения, начал стремительно терять свои позиции. Резкие изменения структуры питания в сторону белковой пищи уже привели к значительному распространению проблем со здоровьем, свойственным жителям развитых стран. Тем не менее рис по-прежнему остается главной сельскохозяйственной культурой



в Китае и занимает важное место в рационе китайцев. Считается, что рис питает все пять основных органов и стихий организма и обладает внутренним балансом инь-ян, вследствие чего является идеальным пищевым продуктом.

Согласно представлениям традиционной китайской медицины, блюда из риса обладают противовоспалительным действием, способствуют большему выделению желудочного сока, стимулируют пищеварение, улучшают всасывание жира. Принято считать, что употребление риса «укрепляет тело, освежает цвет лица». Рисовый суп повышает тонус организма, оказывает увлажняющее действие, улучшает потенцию, кровоток, зрение и слух, устраняет жар, жажду и понос. Каша из риса легко усваивается, питает надпочечники и желудок, увлажняет легкие. В традиционной китайской медицине рисовая каша с различными добавками является неперменной составной частью рациона при самых различных заболеваниях (см. Раздел 05).

Во время приготовления блюд из риса не следует допускать щелочной среды, в которой разрушаются витамины группы В. Рекомендуется использовать рис грубой очистки (бурый, коричневый), так как в нем сохраняется больше витаминов группы В и пищевых волокон. Рис лучше готовить на пару, так в нем сохраняется больше полезных веществ.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употреблять рис вместе с кониной.

Проросшие зерна риса в Китае включены в ряд изданий Государственной Фармакопеи.

#### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** 1. Высушенные проросшие зрелые зерновки («зерна») риса: а) слегка обжаренные до желтого цвета, высушенные проросшие зрелые зерновки; б) обжаренные до коричневого цвета, высушенные проросшие зрелые зерновки.

**Биологическая активность.** Улучшает пищеварение, активизирует работу поджелудочной железы, повышает аппетит.

**Показания к применению.** Застой непереваренной пищи (с растяжением и вздутием живота, дурным запахом изо рта), слабость поджелудочной железы и желудка, анорексия. Жареные проросшие семена принимают для улучшения пищеварения и при анорексии. Обугленные проросшие семена назначают при задержке непереваренной пищи.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 9—15 г сырья в сутки.

## 04.1.2 КУКУРУЗА (МАИС)

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Магний	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>187</b>	<b>238</b>	<b>1,1</b>	<b>0,25</b>	<b>96</b>	<b>0,9</b>	<b>1,63</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг		Мкг	Мг
<b>63</b>	<b>0,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>15</b>	<b>10</b>		<b>1,7</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>216</b>	<b>1</b>		<b>0,34</b>	<b>12</b>	<b>1,9</b>	<b>1,6</b>

Китай в настоящее время является крупнейшим экспортером кукурузы в мире, что является косвенным подтверждением тому, какое значение придают в Китае агротехнике этого самого древнего из культурных злаков. В настоящее время кукуруза является основным продуктом питания в ряде районов Китая.

Традиционная китайская медицина считает, что кукуруза «раскрывает желудок»: она стимулирует перистальтику желудка и кишечника, ускоряет вывод непереваренной пищи, что способствует предотвращению запора, энтерита, рака толстой кишки. Блюда из кукурузы полезны при сухости кожи и глаз. Кожица зерен кукурузы ускоряет обмен веществ и обладает успокаивающим действием.

Употреблять вареные початки кукурузы полезно для укрепления зубов и улучшения слюноотделения.

В кукурузной крупе содержится много полезных веществ, но ее белки неполноценны и плохо усваиваются. Поэтому для диетического питания более предпочтительна кукурузная мука (крахмал), которая обладает отличными вкусовыми и кулинарными качествами. Именно она, как правило, используется в китайской кухне при приготовлении соусов, клаяров и т. д.



Из кукурузного крахмала делают крупу саго. В ней содержится мало белков, витаминов и минеральных веществ, но она очень богата легкоусвояемыми углеводами (до 86%). Каши и супы, приготовленные из саго, полезны при заболеваниях желудка и тонкого кишечника, а также в таких случаях, когда необходимо исключить из питания блюда, содержащие белок.

Кашу из цельного кукурузного зерна нужно есть сразу после приготовления, горячей, с маслом. Кукурузная каша по калорийности и количеству углеводов превосходит все остальные: манную, рисовую, перловую, гречневую, ячневую.

Научное подтверждение лечебных свойств кукурузы только начинается. Так, содержащаяся в зернах кукурузы глютаминовая кислота является естественным психостимулятором, улучшающим память и обменные процессы в головном мозге. Кукурузный крахмал необходим для питания нервных клеток и мышечных волокон, поэтому кукурузу очень полезно есть людям, страдающим заболеваниями нервной системы.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- категорически не рекомендуется употреблять заплесневелую кукурузу.

### 04.1.3 ПШЕНИЦА МЯГКАЯ

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>25</b>	<b>0,6</b>	<b>162</b>	<b>127</b>	<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>32</b>	<b>0,2</b>	<b>0,32</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>17,3</b>			<b>0,3</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>185</b>				<b>8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,47</b>

Пшеница является основным продуктом для жителей северной части Китая. В пищевых целях чаще используют пшеничную муку после длительного хранения. В Китае говорят: «Пшеницу размалывают, а рис едят целым». Также рекомендуется смешивать пшеничную и рисовую муку.

Блюда из цельного зерна пшеницы издавна считались лечебными, и лишь в недавних исследованиях обнаружено, что при их употреблении уменьшается уровень женских половых гормонов в крови, в связи с чем снижается риск заболевания раком молочной железы, а также интенсивность симптомов климакса.

Традиционная китайская медицина считает, что пшеница питает сердце, стимулирует почки и надпочечники, улучшает «текучесть» крови, оказывает жаропонижающее, кровоостанавливающее, мочегонное, увлажняющее легкие действие.



### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употреблять в пищу пшеничное зерно и продукты его переработки при хронических заболеваниях печени.

Целебные свойства пшеницы были описаны в ряде изданий Государственной Фармакопеи КНР.

#### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** Высушенные зрелые семена.

**Биологическая активность.** Питает сердце, стимулирует работу почек, жаропонижающее, утоляющее жажду средство.

**Показания к применению.** Жар, жажда, дизурия, отеки, кровотокающие раны, ожоги.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 50—100 г сырья в сутки в виде отвара или каши. Возможно применение размоченного в воде сырья. Наружно в достаточном количестве в виде кашицы или порошка.

## 04.1.4 ПШЕНО

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mg	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg	Mkg
9	5,6	240	239	9	0,54	107	2,08	4,74

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Mkg	Mg	Mg	Mg	Mkg	Mg	Mkg	Mg
17	0,67	0,12	0,18	73			3,63

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Mkg	Mkg	Mkg	Mg	Mkg	Mg	Mg
143			0,19	29	1,7	1,6

Родиной пшеницы является территория нынешнего Китая, где просо, из которого путем обработки зерна получают пшено, было основным продуктом задолго до распространения риса. Гово-

ря о пользе пшеничной каши, китайские врачи употребляют сравнение «отвар как из женьшеня».

Блюда из пшеничной крупы улучшают пищеварение, оказывают противорвотное действие, питают кровь, дают силу, укрепляют мышцы, лечат печень, восстанавливают силы после заболеваний, способствуют заживлению ран, трещин на губах, сращиванию костей. Они особенно питательны для женского организма.

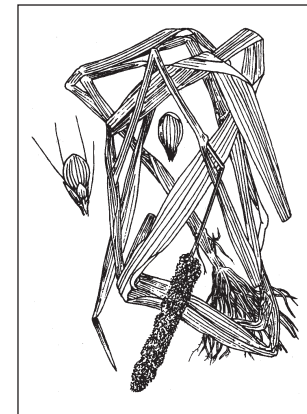
Традиционная китайская медицина считает пшено жаропонижающим, утоляющим жажду, успокаивающим средством; считается, что оно оздоравливает желудок, его полезно есть при сахарном диабете.

Полезно употреблять пшено в сочетании с соей и мясом. Пшеничная каша не должна быть жидкой.

Обнаружено, что в состав пшеницы входят вещества, которые обладают способностью связывать ионы тяжелых металлов и выводить токсины, а также способны выводить из организма избыточные антибиотики и продукты их распада.

### Ограничения традиционной китайской медицины:

- блюда из пшенички не совместимы с абрикосом, их совместное употребление может вызвать рвоту и понос.



## 04.1.5 ИОВЫ СЛЕЗЫ, КОИКС, БУСЕННИК

В России этот злак практически неизвестен в качестве ценного пищевого продукта и лекарственного растения, зато популярен в качестве декоративного растения — для украшения букетов и одежды «бусами» — зрелыми семенами коикса.

Тем временем в Китае эта зерновая культура известна с незапамятных времен. Первое упоминание о лечебных свойствах коикса в традиционной китайской медицине относится ко временам канона «Травоведения Священного земледельца». Его функции: изгнание воды и сжигание сырости (то есть мочегонное), укрепление селезенки (поджелудочной железы),

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
42	3,6	217	238	3,6	0,29	88	1,68	3,07

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Mкг	Mг	Mг	Mг	Mкг	Mг	Mкг	Mг
416	0,33	0,5	0,07	150			2,08

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Mкг	Mкг	Mкг	Mг	Mкг	Mг	Mг
				16	0,16	2

устранение ревматизма, охлаждение жара, содействие выделению гноя. «Бусины» полезны при затрудненном мочеиспускании (при заболеваниях мочевого пузыря), водянке, поносе из-за недостаточной переваривающей активности поджелудочной железы, ревматизме со свойствами сырости, судорогах и даже при абсцессах в легких и кишечнике.



Сваренная крупа коикса легко усваивается, является питательным продуктом, стимулирует обмен веществ, снижает нагрузку при употреблении пищи на желудок и кишечник. Постоянное употребление коикса эффективно

при хроническом энтерите и нарушениях пищеварения. Коикс улучшает работу почек, эффективен при отеках.

Обнаружено, что коикс обладает противораковой активностью, особенно при раке желудка и матки. А постоянное употребление коикса снижает риск рака и улучшает общее состояние. Полезно употреблять коикс при дефиците витамина B<sub>1</sub>, в том числе на фоне алкоголизма и при бородавках.

Обычно крупа коикса отваривается или добавляется в суп. Летом и осенью рекомендуется отваривать коикс с кабачками,

чтобы уменьшить чувство жара. Суп из коикса устраняет простуду. В случае употребления коикса в качестве средства для улучшения работы органов желудочно-кишечного тракта не следует сильно разваривать крупу. Коикс рекомендуется для постоянного употребления без ограничения по возрасту, особенно в восстановительный период после болезни.

В лечебных целях из 10—30 г бусенника готовят отвар, причем для лечения поноса из-за недостаточной функции поджелудочной железы семена перед приготовлением отвара следует обжарить. Коикс обладает мягким действием, поэтому его дозировку можно увеличивать.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употреблять коикс при запорах, обильном мочеиспускании, беременности.

В Китае семена коикса включены в ряд изданий Государственной Фармакопеи.

#### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** Обжаренная в отрубях высушенная сердцевина зрелых семян.

**Биологическая активность.** Нормализует функцию поджелудочной железы, гонит мочу, улучшает состояние суставов при артритах, останавливает понос, устраняет жар, облегчает дренаж гноя.

**Показания к применению.** Отеки, скудное выделение мочи; артриты с непроизвольным спазматическим сгибанием в суставах; понос, вызванный недостаточной переваривающей функцией поджелудочной железы; легочный абсцесс, аппендицит; бородавки.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 9—30 г сырья в сутки.

#### 04.1.6 ЧЕРНЫЙ РИС

Простое сравнение цифровых показателей содержания витаминов и микроэлементов позволяет убедиться, насколько дикий черный рис полезнее своего белого собрата. Некоторые считают, что и вкус его «интереснее» (может, просто с неприщипки). Но готовится он намного дольше и при этом все равно



#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>12</b>	<b>1,6</b>	<b>179</b>	<b>256</b>	<b>7,1</b>	<b>0,15</b>	<b>147</b>	<b>3,8</b>	<b>3,2</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>19</b>	<b>0,41</b>	<b>0,33</b>	<b>0,54</b>	<b>104</b>	<b>32</b>		<b>0,6</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>270</b>			<b>3,87</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>

не так легко жуется, а чтобы полезные вещества усвоились, разжевать его нужно очень тщательно. Поэтому в кулинарных целях его иногда смешивают с бурым рисом, который, по сути, является недошлифованным белым рисом. Бурый рис содержит в остатках оболочки те же ценные вещества (хоть и в меньшем

количестве), которыми так богат дикий рис и так беден белый. Бурый рис готовится около 40 минут, и именно его чаще используют при приготовлении лечебных блюд, так как черный рис, помимо всего прочего, еще и весьма недешев.

По свойствам черный рис сближается с клейким рисом. В Китае его называют «рисом, питающим кровь», «рисом долголетия».

Черный рис способствует повышению иммунитета, возвращает

эластичность сосудам, оказывает противомикробное действие, понижает артериальное давление, обладает противораковым действием, питает сердечную мышцу.

Традиционная китайская медицина считает, что черный рис «открывает желудок» (стимулирует перистальтику), нормализует работу надпочечников, улучшает зрение, оздоравливает кровь, повышает потенцию. Он полезен при раннем поседении

волос, слабости в послеродовой период, в период восстановления после болезни, при малокровии.

Зерна черного риса покрыты жесткой кожицей, поэтому перед приготовлением его следует обязательно настоять (замочить на ночь), а потом отварить.

У черного риса не обнаружено токсических свойств. В то же время частое употребление разваренного черного риса может вызвать раздражение желудка и кишечника и сказаться на пищеварении, особенно у детей и в зрелом возрасте.

#### 04.1.7 КЛЕЙКИЙ РИС

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>26</b>	<b>6,7</b>	<b>155</b>	<b>231</b>	<b>1,5</b>	<b>0,25</b>	<b>49</b>	<b>1,54</b>	<b>2,71</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
	<b>0,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>23</b>			<b>1,29</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>120</b>				<b>7</b>	<b>0,5</b>	<b>2</b>

Клейкий рис не так распространен в России, а в Китае это один из широко используемых видов. Например, он часто используется для изготовления сладостей.

Традиционная китайская медицина считает, что клейкий рис возбуждает аппетит, стимулирует работу желудка и надпочечников, оказывает общеукрепляющее действие, эффективен при вздутии живота и запорах. Блю-



да из клейкого риса рекомендуется употреблять в теплом виде.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- поскольку клейкий рис всасывается хуже, чем другие виды риса, его не рекомендуется употреблять в значительных количествах, а также следует давать с осторожностью детям, старикам и выздоравливающим больным;
- пирожные из клейкого риса не рекомендуется употреблять при сахарном диабете, болезнях почек и гипертонии.

### 04.1.8 ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>186</b>	<b>7</b>	<b>291</b>	<b>214</b>	<b>3,7</b>	<b>0,45</b>	<b>177</b>	<b>2,59</b>	<b>4,31</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>420</b>	<b>0,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>54,4</b>			<b>3,07</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>73</b>				<b>25</b>	<b>1,1</b>	<b>1,2</b>

Гречневая крупа в Китае называется «масляной гречкой». Она особенно хороша тем, что содержит большое количество полноценных и легкоусвояемых белков, — это делает ее хорошей заменой мясу. Также гречка богата лимонной и яблочной кислотами, которые способствуют быстрому усвоению пищи. Особенно хорошо проявляются диетические свойства гречневой каши в сочетании с молоком.

Частое употребление гречки полезно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, помогает при гипертонии, заболеваниях печени, отеках. Она улучшает циркуляцию крови,

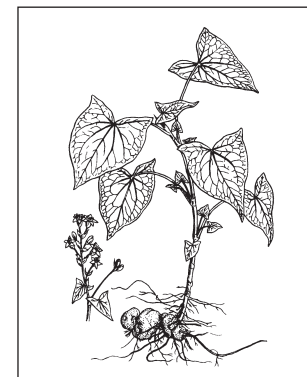
снимает усталость, нормализует пищеварение и способствует предупреждению запоров.

Гречку рекомендуют для профилактики старческой хрупкости костей (остеопороза), малокровия, заживления ран.

Аналогично гречке могут употребляться быстро разваривающиеся гречневые хлопья.

Недавние исследования канадских ученых вновь подтвердили, что диабетикам полезны блюда из гречневой крупы. Этот вывод сделан на основании эксперимента, в котором крысы с искусственно вызванным инсулинозависимым диабетом употребляли экстракт из семян гречихи. Такая диета в среднем на 15 процентов снизила уровень глюкозы в крови. Но следует помнить, что при диабете на стадии хронической почечной недостаточности, когда следует ограничивать поступление в организм фосфора, гречку употреблять нельзя.

Также не рекомендуется чрезмерное употребление гречки, которое может привести к спазмам желудка и вздучиванию живота.





## 04.2 ОГОРОДНЫЕ, ЗЕЛЕНЬ, ГРИБЫ



### 04.2.1 РЕДИС

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mкг
<b>77</b>	<b>0,3</b>	<b>25</b>	<b>196</b>	<b>91,2</b>	<b>0,03</b>	<b>17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,61</b>

#### Витамины

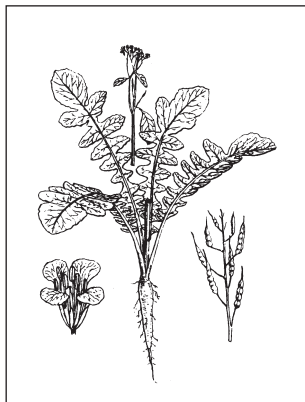
A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>		<b>12</b>		<b>0,92</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>1</b>		<b>0,02</b>	<b>53</b>	<b>0,18</b>	<b>0,5</b>

Родина редиса — Китай. Здесь же родилась поговорка «если зимой есть имбирь, а летом редис, весь год сохранишь здоровье».

Наука постепенно открывает причины столь почтительного отношения к редису. Выяснилось, что он обладает иммуномодулирующей и противораковой активностью, стимулирует перистальтику кишечника, выводит из организма вредные вещества, снижает и стабилизирует артериальное давление, разжижает кровь, способствует профилактике ишемической болезни сердца, атеросклероза, холецистита.

Традиционная китайская медицина считает, что редис выводит непереваренную пищу, оказывает отхаркивающее, жаропонижающее, детоксикационное действие.



Редис в Китае употребляют в обжаренном и вареном виде, в свежем виде, отмачивают, заправляют соусом. Часто редис употребляют с уксусом, что способствует его лучшей усвояемости.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употреблять редис при болезнях желудка и надпочечников;
- следует ограничить употребление при язве двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите, воспалении вилочковой железы, угрожающем выкидыше, опущении матки;
- запрещено одновременное употребление редиса и женьшеня.

### 04.2.2 МОРКОВЬ

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mкг
<b>65</b>	<b>0,4</b>	<b>20</b>	<b>232</b>	<b>105,1</b>	<b>0,03</b>	<b>7</b>	<b>0,14</b>	<b>2,8</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>802</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,11</b>		<b>12</b>		<b>0,5</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>3</b>		<b>4,81</b>	<b>28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>

Морковь в Китае издавна считается ценным оздоровительным продуктом и даже называется «малый женьшень».

Современные исследования показали, что употребление моркови стимулирует рост и половые функции, улучшает структуру кожи, эффективно при инфекциях дыхательных путей, потере остроты зрения, ночной (куриной) слепоте и других заболеваниях глаз. Морковь способствует повышению иммунитета, обладает противораковым действием, способствует восстановлению после лучевой терапии и хирургического вмешательства, предупреждает многие виды раковых опухолей.

Рекомендуется для профилактики рака яичников. Обнаружено, что употребление моркови способствует восстановлению эластичности сосудов, снижению холестерина и артериального давления. Ароматические вещества моркови обладают антимикробным действием и улучшают пищеварение.

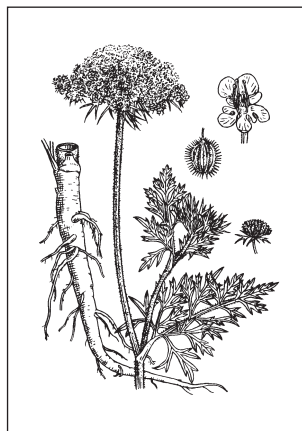
При обжаривании или тушении с мясом усвояемость моркови значительно улучшается. Также следует добавлять к соку или салату из моркови растительное масло или сливки (сметану), так как без жира витамин А, которым так богата морковь, попросту не всосется.

При употреблении моркови с алкоголем значительно увеличивается нагрузка на печень, что может вызвать ее заболевание. В блюда с вареной морковью не рекомендуется добавлять уксус. Употребление моркови в больших количествах может вызвать пигментацию кожи. Поэтому доза сырой моркови для взрослого не должна превышать 200 г в сутки (в том числе и сока, выжатого из 200 г моркови).



#### **Салат из моркови, стеблей сельдерея и кинзы для улучшения пищеварения**

Морковь нарезать тонкими колечками (лучше с помощью терки), сельдерей порезать брусочками, кинзу мелко накрошить, залить заправкой из кунжутного масла, рисового уксуса, сахара и соли, перемешать.



### **04.2.3 БАТАТ (СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ)**

Батат хоть и называется иногда сладкий или американский картофель, но относится к совсем другому семейству — выюковых. В отличие от картофеля, у которого съедобны клубни, батат представляет собой корнеплод типа моркови. Иногда батат также ошибочно называют ямсом (ямом), который также используется

#### **Минеральные вещества, микро- и макроэлементы**

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>44</b>	<b>0,7</b>	<b>20</b>	<b>5,3</b>	<b>15,4</b>	<b>0,18</b>	<b>12</b>	<b>0,14</b>	<b>0,48</b>

#### **Витамины**

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>35</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>		<b>30</b>		<b>1,6</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
			<b>0,21</b>	<b>49</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>

в пищу, и некоторые его сорта действительно имеют внешнее сходство с бататом.

Батат богат белками, крахмалом, пектином, клетчаткой, аминокислотами. Этот любимый во многих странах мира корнеплод лишь недавно открыл некоторые секреты своего целебного действия.

Во-первых, в батате обнаружены протеины, которые обеспечивают его длительное хранение за счет мощного антиоксидантного эффекта. Это во многом объясняет его целительное воздействие на организм.

Во-вторых, недавно батат был внесен в список «антидиабетических» продуктов. В эксперименте была выявлена его способность стабилизировать уровень глюкозы в крови и снижать инсулиновую резистентность (устойчивость) — состояние, при котором клетки не пропускают внутрь глюкозу, хотя в крови ее более чем достаточно.

Батат легко усваивается, его можно есть сырым, жарить как картофель, варить, готовить котлеты, фаршировать перцы. Он особенно полезен при желудочно-кишечных заболеваниях, так



как эффективно защищает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. В Китае его называют плодом долголетия, а также «подземной тыквой» и считают, что он обладает противораковой активностью (при раке молочной железы и толстого кишечника), улучшает качество жизни в старости, восстанавливает эластичность сосудов, стимулирует активность печени и почек, эффективен при гриппе и полезен здоровым людям как общеукрепляющее средство.

Рекомендуется употреблять батат с рисом, солеными овощами и в супе.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- батат стимулирует выработку кислоты в желудке, поэтому не рекомендуется его употребление при язве желудка и двенадцатиперстной кишки;
- проросшие и подгнившие корнеплоды содержат токсины и запрещены к употреблению;
- не рекомендуется употреблять батат в холодном виде — это может вызвать неприятные ощущения в области живота.



#### Суп легкий из кусочков батата

Батат вымыть и снять кожицу. Нарезать мелкими кусочками, обжарить их на растительном масле, затем залить кипятком и варить. По готовности посыпать солью, луком, добавить специи по вкусу, свиное сало и кунжутное масло, проварить несколько минут.

Недавно жительница Китая Чжао Юймэй отметила свое 110-летие. Раскрывая секреты долголетия, она рассказала, что каждый день утром и вечером любит съесть по чашке каши из кукурузной муки со сладким картофелем (бататом) или пшенной каши.

### 04.2.4 КАРТОФЕЛЬ

Картофель содержит разнообразные биологически активные вещества, среди которых наиболее интересны уникальные белки хранения клубня, которые обладают антиоксидантными свойствами (связывают свободные радикалы), и недавно

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mкг
<b>47</b>	<b>0,5</b>	<b>64</b>	<b>302</b>	<b>0,7</b>	<b>0,12</b>	<b>23</b>	<b>0,18</b>	<b>0,78</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Mкг	Mг	Mг	Mг	Mкг	Mг	Mкг	Mг
<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>		<b>16</b>		<b>0,34</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Mкг	Mкг	Mкг	Mг	Mкг	Mг	Mг
			<b>0,01</b>	<b>21</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>

выделенные вещества — кукоамины, понижающие артериальное давление.

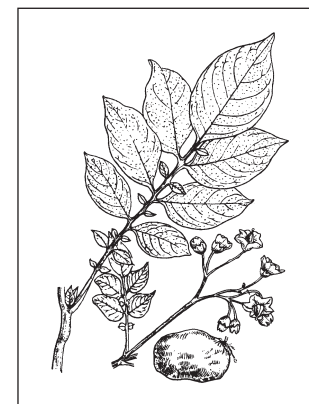
В Китае картофель стали выращивать 400 лет тому назад, и с тех пор он вошел в ассортимент китайской кухни и постепенно стал для китайцев одним из любимых овощей.

Здесь его считают эффективным средством при нарушениях пищеварения, заболеваниях желудка и сердца. Считается, что употребление 5—6 картофелин ежедневно снижает риск инсульта на 40%.

Традиционная китайская медицина утверждает, что картофель активизирует работу надпочечников, оздоравливает почки, оказывает противовоспалительное, рассасывающее действие, нормализует пищеварение, устраняет запоры, снимает усталость, эффективен при хронических заболеваниях желудка, болях в суставах, экземе.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употреблять проросший или позеленевший картофель;
- не рекомендуется употребление неочищенного картофеля.





### Салат из сырого картофеля, моркови, болгарского перца

Вымыть и натереть картофель. Морковь и перец потереть соломкой на специальной терке (на которой натирается морковь для изготовления корейской морковки).

Ошпарить кипятком несколько раз, затем промыть холодной водой, выложить в миску. Добавить обжаренный в растительном масле лук с чесноком и перцем, немного соевого соуса, сбрызнуть уксусом, перемешать и переложить в салатницу.

## 04.2.5 ЯМС (ЯМ)

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mкг
<b>14</b>	<b>0,3</b>	<b>42</b>	<b>452</b>	<b>8,6</b>	<b>0,24</b>	<b>20</b>	<b>0,27</b>	<b>0,55</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		<b>6</b>		<b>0,2</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
			<b>0,02</b>	<b>8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,61</b>

Ямсом называют некоторые виды рода диоскорея, образующие крупные подземные клубни, в которых содержится много крахмала. Всего насчитывается около 50 разновидностей ямса, более половины из них образуют корневищные утолщения в виде клубней разного размера и формы, от картофелеподобных карликов до могучих корневищ весом 40—50 кг. В умеренном климате в первый год вызревают мелкие, недозрелые, водянистые клубни, их лучше оставить зимовать в грунте, под навозом, и тогда на второй год они наберут вес. У ямса очень длительный период вегетации, поэтому давать хороший урожай и в нашем климате могут лишь некоторые виды: японский (*Dioscorea japonica*) и китайский или дикий (*Dioscorea*

*opposita*). Эта культура стоит того, чтобы появиться на наших огородах и прилавках.

Ямс очень питателен. Он содержит много белка и пищевых волокон. В китайской медицине его применяют как лекарство. Его ценят за умеренность природных свойств и отсутствие токсинов. Ямс оздоравливает поджелудочную железу и желудок, легкие, способствует наращиванию мышц, помогает при лечении поноса. Ямс также обладает свойством улучшать потенцию.

Современная медицина также признает за ямсом целебные свойства. В частности, он считается полезным для сердечно-сосудистой системы, нормализации состояния после наступления климакса, контроля уровня сахара в крови и массы тела.

В отличие от России, в Китае ямс давно известен, часто употреблялся в пищу в сыром виде как лакомство, ценится как общеукрепляющее, восстанавливающее после заболеваний средство. Считается, что он повышает защитные силы организма, способствует обновлению клеток, укрепляет кости и связки.

### Ограничения традиционной китайской медицины:

- перед употреблением с клубней снимают кожуру, которая имеет резкий, вяжущий вкус;
- не рекомендуется употреблять ямс при запорах.

В Китае корневище ямса включено в ряд изданий Государственной Фармакопеи.



### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** Обжаренные высушенные корневища.

**Биологическая активность.** Питает поджелудочную железу и желудок, увлажняет легкие, стимулирует работу почек.

**Показания к применению.** Анорексия, длительная диарея,

кашель при пустоте легких, импотенция, задержка мочеиспускания, жажда. Обжаренные корневища назначают при анорексии, запорах и поносах, белях.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 15—30 г сырья в сутки.



#### Суп из баранины и китайского ямса

500 г баранины, 150 г китайского ямса, имбирь, китайский лук, рисовое вино, соль

Нарезать баранину маленькими кусочками, поместить в кипящую воду, варить на сильном огне. После удаления пены добавить мелко нарезанные имбирь, лук и ямс. Варить на медленном огне до полной готовности. Добавить соль и рисовое вино по вкусу.

Данный рецепт полезен для улучшения функции поджелудочной железы и желудка, для легких и почек.

## 04.2.6 КОРЕНЬ ЛОТОСА

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mкг
<b>19</b>	<b>1,4</b>	<b>51</b>	<b>497</b>	<b>44,2</b>	<b>0,11</b>	<b>19</b>	<b>0,23</b>	<b>0,39</b>

### Витамины

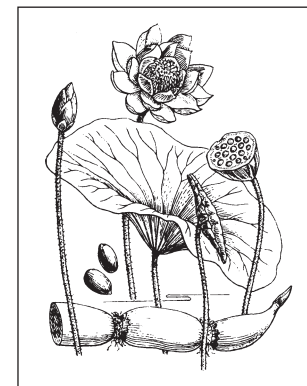
A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>3</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>			<b>25</b>		<b>0,73</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>200</b>		<b>0,02</b>			<b>0,4</b>

Если постараться, то и в Москве можно найти корень лотоса если не в свежем, то в замороженном или консервированном виде. А где-нибудь в низовьях Волги даже вырастить его. А постараться стоит. Ведь он считается деликатесом восточной кух-

ни. Лотос от корней до цветков и семян — сплошь лекарственное и пищевое растение одновременно. Особенно полезным считается употребление корня лотоса для женского здоровья. Корень лотоса — продукт универсальный, его можно употреблять в салатах, супах, тушить и жарить, изготавливать сладости.

Традиционная китайская медицина считает, что корень лотоса способствует кроветворению, питает печень, оказывает слабительное, мочегонное, кровоостанавливающее действие, сужает сосуды. Корень лотоса рекомендуют употреблять при кровотечениях, кровохарканье, крови в моче и кале, при беременности.



### Ограничения традиционной китайской медицины

Корень лотоса не следует:

- готовить в металлической посуде;
- употреблять при беременности утром;
- употреблять в первые 2 недели после родов;
- употреблять при некоторых заболеваниях желудка и надпочечников;
- употреблять при сахарном диабете.

В Китае корень лотоса включен в ряд изданий Государственной Фармакопеи.

### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** Высушенные узловые утолщения корневищ, обжаренные до черного цвета.

**Биологическая активность.** Облегчает летний жар, укрепляет поджелудочную железу, останавливает кровотечения (путем снижения жара крови), устраняет застой крови.

**Показания к применению.** Летняя жара с сильной жаждой,



диарея, вызванная летней сыростью или недостаточной функцией поджелудочной железы, кровохарканье, носовые кровотечения, обильные маточные кровотечения, вызванные жаром крови.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 9—15 г сырья в сутки.



#### Салат с корнем лотоса

2 помидора, корень лотоса, сахарный песок по вкусу

Помидоры очистить от кожицы. Выварить корень лотоса в кипятке в течение 3—5 минут. Положить помидоры и корень лотоса на тарелку, посыпать сахаром.

**Действие:** Укрепляет поджелудочную железу, пробуждает аппетит, питает жидкость в организме и утоляет жажду.

## 04.2.7 КИТАЙСКАЯ КАПУСТА

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mкг
<b>43</b>	<b>0,7</b>	<b>33</b>	<b>90</b>	<b>48,4</b>	<b>0,04</b>	<b>9</b>	<b>0,87</b>	<b>0,39</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>		<b>9</b>		<b>0,36</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>59</b>		<b>0,02</b>	<b>61</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>

Еще в 80-х годах прошлого века в Пекине с наступлением зимы выстраивались длинные очереди за пекинской капустой. Каждая семья китайской столицы заготавливала на зиму более 50 кг капусты, которая сначала развешивалась на балконах для просушки, после чего складывалась на хранение. На севере Китая этот

полезный овощ употребляется в зимнее время в особо значительных количествах. Здесь говорят, что «100 овощей не сравнятся с капустой», по-китайски это звучит как игра слов: «байцай бужу байцай».

Китайцы считают, что их капуста увлажняет кишечник, выводит токсины, способствует лучшему усвоению животных жиров.

Традиционная китайская медицина утверждает, что китайская капуста стимулирует деятельность желудка, оказывает увлажняющее, утоляющее жажду, мочегонное, жаропонижающее и детоксикационное действие.

Рекомендуется употреблять отвар, в котором варилась китайская капуста — это улучшает состояние кожи и слизистых оболочек. Частое употребление китайской капусты способствует устранению пигментации кожи, в том числе возрастной.

На наших прилавках китайская капуста тоже обрела постоянную прописку, правда многие до сих пор принимают ее за салат. Благодаря низкому содержанию калорий и высокому — нежной клетчатке, листья китайской капусты особенно полезны в диетическом питании больных гипертонией, атеросклерозом, страдающих от избыточного веса, плохой работы кишечника и запоров. Китайская капуста хороша в салатах и супах, она очень быстро варится и тушится, что позволяет на скорую руку приготовить полезное горячее блюдо.

В белокочанной, спаржевой (брокколи) и китайской капусте содержатся вещества, обладающие противораковым действием — изотиоцианаты. Исследование более 18 тысяч человек в Китае показало, что у людей, в организме которых обнаруживаются эти вещества, риск рака легких снижается на 36 процентов. Результаты исследования были опубликованы в авторитетном научном журнале «The Lancet». Исследование выполнено специалистами Национального института экологии США совместно с китайскими учеными в Шанхае. Этот город был выбран потому, что его жители употребляют большое количество китайской капусты и много курят.





### Капустный суп

1 средний кочан китайской капусты, 100 г доуфу прессованного,  
1 пластина сушеной морской капусты

Доуфу нарезать кубиками, опустить в кипящую воду, отварить, затем положить китайскую и морскую капусты, соль, раздавленный черный перец.

**Действие:** выводит токсины, мочегонное, жаропонижающее средство.



### Грибы с капустой

Белокочанная капуста (полкочана), 10 шт. грибов сянг (шиитакэ),  
100 г креветок, имбирь

Капусту порезать крупно, грибы мелко. Разогреть масло, положить имбирь, обжарить грибы с капустой. Добавить креветки, 1 стакан воды, проварить. Приправить специями. Воду слить.

**Действие:** улучшает пищеварение и перистальтику кишечника.

## 04.2.8 КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>31</b>	<b>1,9</b>	<b>31</b>	<b>124</b>	<b>42,8</b>	<b>0,04</b>	<b>12</b>	<b>0,26</b>	<b>0,02</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>12</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>			<b>16</b>		<b>0,05</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
			<b>0,07</b>	<b>100</b>		<b>0,4</b>

К молодой белокочанной капусте ранних сортов можно отнести все, что сказано о капусте китайской. По мере ее созревания клетчатка белокочанной капусты грубеет, а пищевая ценность уменьшается, и употреблять ее стоит лишь в разваренном или тушеном до мягкости состоянии. Зато увеличивается лежкость и пригодность к квашиванию, что делает капусту одним из важнейших источников витамина С в наших широтах в холодное время года.



## 04.2.9 ШПИНАТ

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>158</b>	<b>1,7</b>	<b>44</b>	<b>140</b>	<b>117,8</b>	<b>0,1</b>	<b>58</b>	<b>0,52</b>	<b>0,97</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>487</b>	<b>0,04</b>	<b>0,11</b>	<b>0,3</b>		<b>15</b>	<b>1,74</b>	<b>270</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>270</b>	<b>210</b>		<b>13,32</b>	<b>110</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>

В старину китайцы называли шпинат «зеленый попугай с красным клювом» за характерную форму и цвет стеблей и корня.

Считается, что шпинат эффективен при малокровии, способствует стабилизации уровня сахара в крови при диабете, стимулирует кровообращение и перистальтику, «увлажняет» легкие, очищает организм от токсинов. В частности, шпинат полезно употреблять после злоупотребления спиртными





ми напитками. Его рекомендуют при трещинах на губах, ночной (куриной) слепоте, а также для стимуляции работы мозга и профилактики сенильной деменции (старческого маразма).

Рекомендуется употреблять шпинат, предварительно ошпаренный или припущенный в кипятке, а затем очень быстро обжаренный в небольшом количестве масла.

Разрешено одновременное употребление шпината с овощами, содержащими щелочь, например с морской капустой, для связывания и выведения содержащейся в шпинате щавелевой кислоты, которая в кислой среде способна образовывать оксалатные камни в почках.



#### Жареный огородный шпинат

500 г огородного шпината, 40 г растительного масла, 15 г топленого масла, 5 г соли, 3 г сахара, глутамат натрия на кончике ножа

Отобрать нежные целые листья шпината. Хорошо промыть и подержать в холодной воде несколько минут. Выложить и дать воде стечь. Нарезать кусочками длиной в 4 см. Сковороду хорошо разогреть, влить масло, прогреть его, положить шпинат и жарить до готовности. Добавить соль, сахар, глутамат, топленое масло, перемешать и выложить на блюдо.

### 04.2.10 СЕЛЬДЕРЕЙ, СТЕБЛИ И ЗЕЛЕНЬ

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

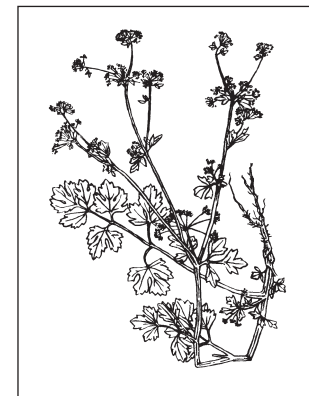
Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mкг
<b>152</b>	<b>8,5</b>	<b>18</b>	<b>163</b>	<b>516,9</b>	<b>0,09</b>	<b>18</b>	<b>0,1</b>	<b>0,57</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>		<b>6</b>		<b>0,2</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>10</b>		<b>0,05</b>	<b>29</b>	<b>0,26</b>	<b>0,3</b>

Сельдерей обладает легким слабительным, мочегонным, антисептическим, противовоспалительным действием; поднимает общий тонус организма, показан при импотенции, издавна считается натуральным афродизиаком (средством, возбуждающим половую активность). Он улучшает водно-солевой обмен и показан при ожирении, неврозах, расстройстве нервной системы, полезен при малокровии и склерозе сосудов.



Сельдерей считается в Китае лекарством от гипертонии в начальной стадии. Научные исследования подтвердили наличие в сельдерее веществ, которые регулируют артериальное давление. Настой травы применяют при болезнях почек (нефрите), мочевого пузыря, подагре, ревматизме, при воспалении предстательной железы. Также чрезвычайно полезен сок сельдерея, причем для отличного самочувствия и устранения многих недугов его достаточно совсем немного: по столовой ложке 3 раза в день. Ароматические масла сельдерея стимулируют аппетит, сок снижает уровень сахара в крови, постоянное употребление стабилизирует уровень мочевой кислоты, что оказывает профилактическое действие при подагре. Сельдерей полезно употреблять в пищу в пожилом возрасте.

В Китае рекомендуется употреблять в пищу стебли (черешки) и листья. Черешковый сельдерей в Китае чаще употребляют после кулинарной обработки.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употреблять сельдерей при гипотонии.



#### Салат из сельдерея

Стебли сельдерея, кунжут, растительное масло, соль, сахар, уксус.

Сельдерей порезать, опустить в кипящую воду, припустить. Добавить соль, сахар, уксус, позже кунжут и растительное масло.

**Действие:** снижает давление и уровень холестерина, очищает кровь, легкое слабительное.

## 04.2.11 ЛАТУК

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mg	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg
<b>36</b>	<b>1,3</b>	<b>24</b>	<b>250</b>	<b>147</b>	<b>0,08</b>	<b>29</b>	<b>0,21</b>	<b>1,15</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>133</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>		<b>4</b>		<b>1,02</b>

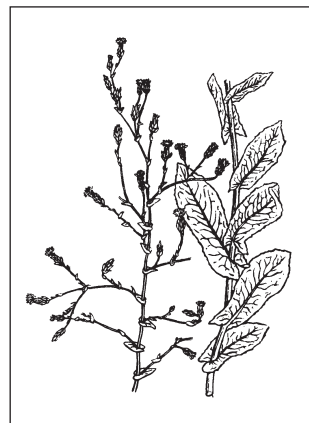
Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>29</b>		<b>0,8</b>	<b>73</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>

К латукам относятся многие листовые салаты: наиболее часто встречаются в продаже обычный листовой салат, айсберг, ромен, лолла-росса.

В народной медицине латук употребляется в виде сиропа как успокоительное при бессоннице, также он препятствует развитию хрупкости костей (остеопороза). Чтобы латук проявил свои лечебные действия, он должен быть сконцентрирован в виде отвара или сока. В натуральном виде огородный латук служит источником содержащихся в нем витаминов, микроэлементов, нежной клетчатки и растительного белка.

Салат латук очень популярен в Китае, где используют два вида — шарообразный (айсберг) и плоско-сплюснутый (ромен).

Традиционная китайская медицина считает, что благодаря горечи, содержащейся в его млечном соке, латук способствует очищению печени, оказывает желчегонное действие. Он также полезен для нервной системы,



обладает мочегонным и улучшающим кровообращение действием.

Рекомендуется тщательно промывать салат перед употреблением, т. к. он может содержать остатки гербицидов. Рекомендуется хранить латук отдельно с яблоками и бананами.

### Ограничения традиционной китайской медицины:

- латук практически нетоксичен, но тем, кто страдает мочекаменной болезнью, подагрой, лучше воздержаться от его употребления;
- стоит ограничить употребление латука при острых колитах и энтероколитах, а также в случае обострения хронических форм этих заболеваний;
- не рекомендуется употреблять латук при усиленном мочеотделении (полиурии) и болезнях желудка;



### Салат из молодого латука

350 г свежего молодого латука, лук, кунжутное масло, соль, глутамат натрия на кончике ножа, сахар по вкусу.

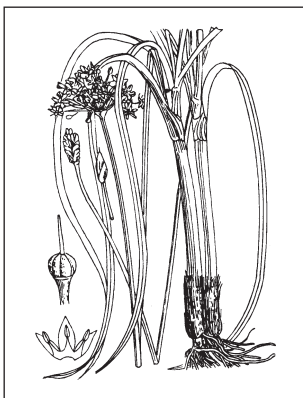
У латука удалить корни, промыть листья, порезать на небольшие продолговатые кусочки. Заправить солью и перемешать. Мариновать в течение 1 часа. Сцедить жидкость, добавить глутамат натрия, сахар и перемешать. Посыпать латук тонко порезанным луком. Разогреть в сковороде кунжутное масло, полить маслом салат и еще раз тщательно перемешать. Если добавить немного ананаса, салат станет вкуснее и питательнее.

**Действие:** салат полезен для пяти внутренних органов — сердца, печени, селезенки, легких и почек, а также очищает артерии.

## 04.2.12 ЛУК КЛУБНЕВОЙ (ЦЗЮЦАЙ)

В Китае также имеет народное название, которое в литературном переводе звучит как «эректильная трава». Традиционно используется в Китае в качестве начинки для пельменей.

Обнаружено, что цзюцай стимулирует аппетит, нормализует уровень холестерина в крови, эффективен при гипертонии, ИБС, обладает антимикробной активностью, укрепляет печень, оказывает детоксикационное, очищающее кровь, согревающее действие, улучшает перистальтику желудка и кишечника,



эффективен при хронических запорах, полезен при раке кишечника.

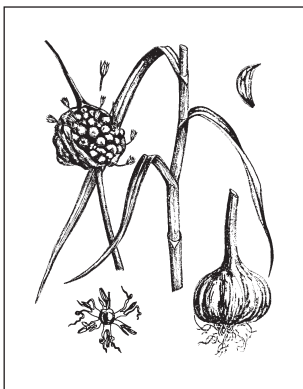
Весной употребление зелени клубневого лука оказывает положительное влияние на работу печени. Считается, что лучше употреблять его с ранней весны до лета, про него говорят, что «ранней весной, вкусный, поздней весной есть можно, а летом плохой», а также «весной ароматный, летом вонючий».

#### **Ограничения традиционной китайской медицины:**

- не рекомендуется употреблять цзюцай при некоторых заболеваниях желудка;
- не рекомендуется употреблять цзюцай в пожилом возрасте при нарушениях пищеварения и болезнях желудка и кишечника;
- не рекомендуется употреблять цзюцай на ночь.

#### **04.2.13 ЧЕСНОК, ПЕРО (ЗЕЛЕНЬ)**

Считается, что зелень (перо) чеснока обладает менее острыми свойствами, чем головка.



Обнаружено, что чеснок обладает способностью нормализовать уровень липидов в крови, эффективен при профилактике ишемической болезни сердца и склерозе сосудов, может применяться при лечении тромбозов.

Традиционная китайская медицина считает, что чеснок питает печень, является противораковым средством, оказывает сильное обеззараживающее дейст-

вие, эффективен при эпидемическом гриппе, способствует заживлению ран.

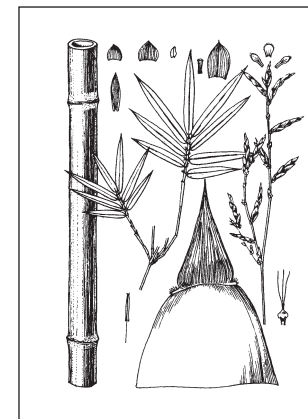
#### **Ограничения традиционной китайской медицины:**

- не рекомендуется сильно разваривать побеги чеснока, т. к. они теряют обеззараживающие свойства;
- не рекомендуется употребление чеснока при расстройстве пищеварения;
- употребление чеснока в значительном количестве может повлиять на остроту зрения;
- употребление чеснока в значительном количестве при заболеваниях печени может вызвать нарушение функций печени.

#### **04.2.14 ПОБЕГИ БАМБУКА**

Традиционная китайская медицина считает бамбук жаропонижающим, отхаркивающим, утоляющим жажду, мочегонным, слабительным, питающим печень, улучшающим зрение средством. Особенно полезно употреблять в пищу побеги бамбука при избыточном весе и запоре. Бамбук обладает способностью впитывать жиры, улучшает перистальтику желудка и двенадцатиперстной кишки, улучшает пищеварение, выводит застоявшиеся остатки пищи, устраняет запоры, может применяться для профилактики рака различных отделов желудочно-кишечного тракта.

Лучшим считается бамбук, собранный осенью и зимой, хотя употребляют его круглогодично. Его вкус практически неизменен вне зависимости от вида тепловой обработки. Перед приготовлением бамбук следует обварить (припустить) в кипятке, но не рекомендуется разваривать до мягкости. Свойства бамбука сохраняются в замороженном и консервированном виде. При хранении в свежем виде бамбук не очищают.



### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется давать бамбук в большом количестве детям;
- не рекомендуется употреблять бамбук при мочекаменной болезни;
- не рекомендуется употреблять бамбук при индивидуальной непереносимости (аллергии).

### 04.2.15 СТРУЧКИ ФАСОЛИ

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

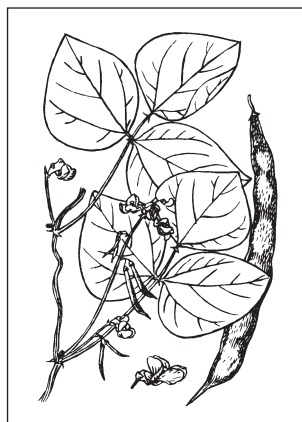
Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>53</b>	<b>1,2</b>	<b>46</b>	<b>178</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>34</b>	<b>0,28</b>	<b>0,94</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>		<b>6</b>		<b>0,2</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>60</b>		<b>0,6</b>	<b>50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,7</b>

В традиционной китайской медицине считается, что стручковая фасоль полезна для почек, поэтому ее рекомендуют употреблять при боли в пояснице в результате заболевания почек. Кроме этого, стручковая фасоль обладает успокаивающим, нормализующим пищеварение, мочегонным, рассасывающим действием, ее полезно употреблять при отеках почечного происхождения или при сердечной недостаточности, мочекаменной болезни, ревмато-



идном артрите и подагре. Фасоль полезна при катаре желудка, стимулирует аппетит, благотворно действует на надпочечники.

Стручковая фасоль часто встречается в рационе китайцев, которые называют ее «овощ четырех сезонов». Летом фасоль помогает устранить чувство жара, освежает полость рта.

Перед приготовлением необходимо удалить из стручков жесткую разделительную жилку.

Фасоль разваривают до прозрачности или обжаривают в масле, ее не следует долго тушить, но надо быть уверенным в готовности.

При неполной готовности стручковая фасоль может вызвать легкое отравление.



#### Зеленая стручковая фасоль с заправкой из арахиса

250 г зеленой стручковой фасоли, 1 ч. л. соевого соуса, 0, 5 ч. л. сахара

**Для заправки:** 3 ст. л. несладкого арахисового масла — твердого, с кусочками орехов, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. соевого соуса. Если нет арахисового масла, можно 2 ст. л. несладкого сливочного масла смешать с 1 ст. л. измельченных или растертых в ступке арахисовых орешков.

Вымыть стручки фасоли, срезать хвостики, положить в кипящую воду, варить примерно 5—7 мин. Слить воду, остудить фасоль. Нарезать по диагонали кусочками длиной примерно 2—3 см. Приготовить заправку, смешав размягченное арахисовое масло, сахар и соевый соус. Отварную фасоль сначала сбрызнуть 2 ч. л. соевого соуса, дать постоять 10—15 мин, потом заправить и тщательно перемешать.

### 04.2.16 БАКЛАЖАНЫ

Баклажан — один из наиболее широко употребляемых в Китае овощей. Интуиция и в данном случае не подвела китайских кулинаров: научная медицина обнаружила в этом продукте множество полезных свойств. Выяснилось, что баклажаны восстанавливают эластичность микрососудов, способствуют рассасыванию гематом, нормализуют уровень холестерина, помогают при гипертонии, склерозе сосудов, кровохарканье, варикозе, заболеваниях крови, полезны при нефритах с отеками. Рекомендуются как профилактическое средство при раке пищевода, желудка, прямой кишки.

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>32</b>	<b>0,4</b>	<b>19</b>	<b>152</b>	<b>11,3</b>	<b>0,1</b>	<b>13</b>	<b>0,23</b>	<b>0,48</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>		<b>8</b>		<b>1,13</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>9</b>	<b>700</b>	<b>0,04</b>	<b>19</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>

Недавно установлено, что содержащиеся в баклажане антоцианы и фенольные соединения обладают доказанным лечебно-профилактическим действием.

Так, выделенный из кожуры баклажана антоциан насунин (nasunin) обладает способностью защищать мембраны клеток мозга от разрушения свободными радикалами. Также выяснилось, что насунин способен связывать излишки железа, которое, конечно, необходимо для транспорта кислорода, поддержания иммунитета и синтеза коллагена, но в избыточных количествах способно порождать свободные радикалы и увеличивать связанный с ними риск сердечных расстройств, рака и ревматоидного артрита. Кстати, китайцы практически никогда не чистят баклажан, хотя его кожура слегка горчит. Что очередной раз подтверждает: польза в китайской кухне всегда доминирует над вкусом, который к тому же при желании можно скорректировать с помощью специй.

А хлорогеновая кислота, обнаруженная во всех сортах баклажана, является одной из самых высокоактивных фенольных ловушек для свободных радикалов из обнаруженных в растениях.

Положительное действие хлорогеновой кислоты заключается в антимурагенной (противораковой), антимикробной и противовирусной активности.



### Жареные баклажаны

150 г баклажанов, 100 г свиного фарша, острый перец, соевый соус, доуфу.

Баклажаны порезать на куски. Приготовить соус. Смешать кусочки доуфу, острый перец на кончике ножа и 1 столовую ложку соевого соуса. Разогреть масло, обжарить баклажаны и переложить на тарелку. Вновь разогреть масло, добавить свиной фарш и 2 ложки приготовленного соуса, обжарить, добавить баклажаны, ложку соевого соуса и сахар. Готовить до появления аромата.

**Действие:** укрепляет кровеносные сосуды, эффективно при пигментации кожи.

### 04.2.17 ЗЕЛЕНЫЙ (БОЛГАРСКИЙ) ПЕРЕЦ

Зеленый перец считается хорошим общеукрепляющим, восстанавливающим силы средством. Он полезен при заболеваниях крови, кровотечении из десен, малокровии, ломкости сосудов. Блюда из перца стимулируют выделение желудочного сока, аппетит, пищеварение, улучшают перистальтику желудка и кишечника, устраняют запоры.

В традиционной китайской медицине острый и зеленый перец относятся к продуктам с согревающим действием. Следует учитывать, что даже сладкий на вкус болгарский перец



### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>21</b>	<b>0,5</b>	<b>20</b>	<b>300</b>	<b>6</b>	<b>0,09</b>	<b>12</b>	<b>0,1</b>	<b>0,38</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>103</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>		<b>10</b>		<b>0,8</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>20</b>		<b>0,62</b>	<b>0,26</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>

содержит следы той «остроты», которая присуща его жгучему собрату. Поэтому не рекомендуется его употребление, особенно в сыром виде, при язве двенадцатиперстной кишки, пищевода, кашле, воспалении горла, геморрое. В то же время перец — один из немногих овощей, который можно употреблять при серьезных задержках стула. Известно, что когда запор продолжается больше трех дней, категорически не следует пытаться пробивать его клетчаткой. Поэтому в первую очередь необходимо исключить из рациона все продукты, которые содержат глютен (клейковину) — злаковые крупы (пшеница, рожь, овес и др.), овощи, богатые нерастворимой клетчаткой (листовые салаты, капусту, цветную капусту, брокколи, морковь, редьку, редиску, сельдерей,

горох), а также снимать (или выплевывать) шкурки (целлюлозу) с огурцов, помидоров, яблок, винограда и т. п. При этом настоятельно рекомендуется заменить богатые клетчаткой и крахмалом овощи на баклажаны, кабачки и «сладкий» перец, так как небольшое количество пищевых волокон необходимо для жизнедеятельности кишечной микрофлоры.

Что касается острого перца, иногда после его употребления



### Заготовка из сладкого перца с имбирем

12 сладких перцев, 2/3 стакана растительного масла, 10—12 зубчиков чеснока, 0,5 стакана измельченного имбиря, 3 апельсина, 3 ст. л. сахара, 2 ч. л. свежемолотого черного перца, 2 бутона гвоздики

Перец промыть, очистить от семян, нарезать тонкими полосками. Часто, очищая перец, отрезают и отбрасывают кружочек около ножки, а ведь он наиболее богат полезными веществами, поэтому нарезать и его. Чеснок очистить, измельчить и обжаривать в масле вместе с имбирем на небольшом огне 5 минут. Добавить перец и тщательно перемешать.

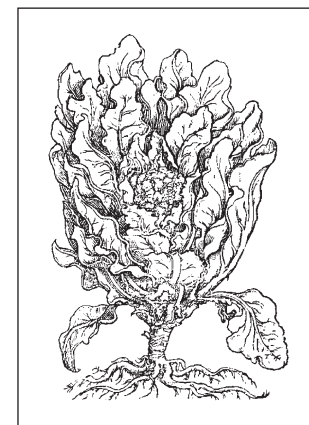
С апельсинов удалить цедру, выжать сок и добавить все это в перечную смесь. Всыпать сахар, добавить черный перец и гвоздику. Тщательно перемешать и готовить на среднем огне под крышкой 20—25 мин., пока перец не станет мягким.

Открыть крышку и продолжать готовить на очень слабом огне, пока не выпарится вся жидкость. Переложить в банку, стерилизовать и закатать.

Подавать к курице, говядине, баранине.

## 04.2.18 ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Цветная капуста считается в Китае «западным» овощем, который постепенно находит место в рецептуре блюд китайской кухни благодаря обнаруженным у нее целебным свойствам. Считается, что цветная капуста обладает противораковой активностью, экспериментально установлено, что ее употребление снижает риск заболевания раком молочной железы, пищевода и желудка. Цветная капуста также повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям, очищает





#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>41</b>	<b>0,8</b>	<b>57</b>	<b>316</b>	<b>30,3</b>	<b>0,05</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,73</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>		<b>88</b>		<b>0,2</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>17</b>		<b>0,08</b>	<b>94</b>	<b>1,3</b>	<b>0,7</b>

сосуды и укрепляет их стенки, снижает риск инфаркта и инсульта, очищает печень, эффективна при заболеваниях крови и гриппе (ОРВИ).

Поскольку поверхность капусты плотная и мелкопористая, рекомендуется перед употреблением разделить кочан на отдельные соцветия (маленькие кочешки), отмочить несколько минут в подсоленной воде и затем тщательно промыть. Цветную капусту не следует сильно разваривать.

При частом и длительном употреблении цветная капуста может вызвать дерматит.

#### 04.2.19 ПОМИДОРЫ

В отличие от большинства употребляемых в Китае овощей и фруктов помидор — пришелец из Южной Америки, который прижился в китайской кухне как ягода, подаваемая на десерт. Что не помешало Китаю стать мировым лидером по урожаю помидоров. В то время как в первой пятерке лидеров по потреблению Италия, Испания, Португалия, Греция, Франция, в которых вместе с туристами не наберется столько народу, сколько живет в Китае. А значит, Китай — не помидорная страна, во всяком случае, пока. После экспериментов в космосе, проведенных китайскими тайкунавтами над семенами некоторых овощей, в Китае появились несколько

новых сортов. Так, были выведены новый сорт помидора «юй-фань-1» и новый сорт перца «юйцзяо-1». Помидоры «юй-фань-1» очень красивые, сладкие и питательные. Вес «космического помидора» достигает 250—800 граммов. И, может быть, чувство патриотизма заставит китайцев изменить пищевые предпочтения.

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>24</b>	<b>191</b>	<b>5</b>	<b>0,06</b>	<b>9</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>92</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>		<b>8</b>		<b>0,57</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>4</b>	<b>700</b>	<b>0,37</b>	<b>22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,6</b>

Помидоры в Китае называют «заморской хурмой», а в старину он также носил почетное звание «плод среди овощей».

Научной медициной установлено, что помидоры полезны для сосудов сердца, уменьшают риск ИБС, обладают противораковой активностью, способствуют образованию эритроцитов, улучшают эластичность стенок сосудов и состояние кожи. Помидоры также способствуют профилактике заболеваний предстательной железы, снижают риск заболевания раком кишечника, горла, ротовой полости, легких, молочной железы.

Традиционная китайская медицина считает помидор увлажняющим средством, которое сти-



мулирует пищеварение, улучшает работу печени, оказывает жаропонижающее, детоксикационное, мочегонное действие, снижает давление крови, полезно при заболеваниях почек (нефритах).

По поводу длительности термической обработки помидоров мнения современной западной и китайской диетологии разошлись. Китайцы по-прежнему считают, что она, как и для большинства плодов, должна быть минимально возможной. Западные исследователи не так давно установили, что веществ с противораковой активностью (транс-ликопинов) гораздо больше в помидорах, которые варились 30 минут, чем у таких же плодов при времени варки 2 и 15 минут. Правда, при этом неизбежно разрушается витамин С, но эту потерю легко восполнить за счет других продуктов. А вот чтобы при варке не потерялись ликопины, помидоры надо готовить обязательно вместе с кожицей. Единственное, в чем сходятся кулинары востока и запада, что при варке помидоров необходимо добавлять немного уксуса.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не следует употреблять зеленые плоды;
- не следует употреблять помидоры при энтерите, микробной дизентерии и язве двенадцатиперстной кишки.

Также не рекомендуется употребление помидоров в предоперационный период, так как это может сказаться на выходе из наркоза.



#### Китайский десерт

К зеленому чаю подать помидоры сорта «черри» с сахаром.

### 04.2.20 ОГУРЦЫ

Традиционная китайская медицина считает огурец одним из полезнейших продуктов и при отсутствии противопоказаний рекомендует употреблять его в неограниченных количествах. Этот плод с отличными увлажняющими свойствами рекомендуется при воспалениях слизистой оболочки ротовой полости и трещинах губ, способствует снижению уровня сахара в крови,

обладает противораковой активностью, жаропонижающим, утоляющим жажду, мочегонным, рассасывающим действием.

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>24</b>	<b>0,5</b>	<b>24</b>	<b>102</b>	<b>4,9</b>	<b>0,05</b>	<b>15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,38</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>15</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>		<b>9</b>		<b>0,46</b>

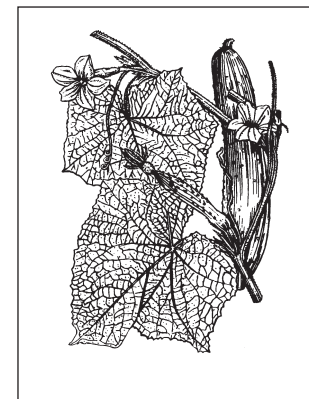
Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>34</b>		<b>0,09</b>	<b>25</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>

Рекомендуется употреблять огурец с другими овощами для их лучшего усвоения.

Не следует обрезать «попку» и «головку» огурца.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- употребление свежих огурцов не рекомендуется при слабости желудка и надпочечников, болях в животе и поносе, легочном кашле;
- употребление соленых огурцов не рекомендуется при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, желудка, кишечника, а также гипертонии.



#### Салат «Битые огурцы»

200 г огурцов, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. кунжутного масла, немного зерен кунжута, 4—5 зубчиков чеснока, несколько веточек кинзы

Огурцы разбить скалкой или плоским ножом так, чтобы они треснули (чтобы не забрызгать все вокруг, огурцы лучше поместить в плотный полиэтиленовый пакет). Затем отрезать плодоножку, порезать поперек на кусочки длиной 2—3 см. Приготовить заправку\*. Уксус, соевый соус и кунжутное масло смешать. Этой заправкой залить огурцы, как следует перемешать, сверху посыпать мелко нарезанным чесноком и кинзой.

Подавать сразу на стол, иначе огурцы пропитаются соусом и размокнут.

#### 04.2.21 ТЫКВА

##### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>16</b>	<b>0,4</b>	<b>24</b>	<b>287</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0,46</b>

##### Витамины

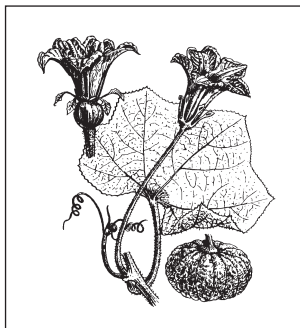
A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>148</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>		<b>8</b>		<b>0,36</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>26</b>		<b>0,89</b>	<b>80</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>

В Китае в пищу употребляется как мякоть, так и семя тыквы.

Блюда из тыквы рекомендуются в качестве питания при диабете, так как замедляют время всасывания сахара и жиров в кишечнике. Больным диабетом рекомендуют растереть сушеную мякоть тыквы в муку и употреб-

\* Существует много разных вариантов заправки, включая бульон, растительное масло, глутамат натрия (вэйцзин, аджиномото), сахар, соль и т. д. Можно экспериментировать. Главное в этом рецепте, чтобы огурец был именно битый, так как на разломе у него особенный вкус.



лять ее длительное время в небольших количествах. Также тыква снижает артериальное давление, помогает при болезнях печени (кроме гепатита), почек, холецистите. Тыква полезна в качестве диетического продукта при избыточном весе и в пожилом возрасте.

##### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употреблять тыкву вместе с бараниной;
- не рекомендуется употребление тыквы при нейропатии и гепатите.

#### 04.2.22 МОМОРДИКА ХАРАНТСКАЯ

##### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>34</b>	<b>0,6</b>	<b>36</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,06</b>	<b>18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,36</b>

##### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
	<b>10</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>125</b>	<b>0,85</b>	

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>41</b>		<b>0,06</b>	<b>72</b>	<b>0,37</b>	<b>0,3</b>

Бытовые названия плодов момордики в англоязычной литературе — горькая дыня (*bitter melon*), бальзамическая груша (*balsam pear*). В Китае ее называют холодным огурцом и очень уважают за выраженные лечебно-профилактические свойства и за отчаянно-горький вкус, который делает закуску из момордики отличным аперитивом.



Современная наука только недавно открыла, каким именно образом момордика оказывает антидиабетическое и противораковое действие. А китайцы на протяжении веков используют ее в лечении диабета и опухолей, а также в качестве средства, повышающего сопротивляемость инфекциям, стимулирующего активность нервной системы, нормализующего обмен веществ.

Благодаря охлаждающим свойствам момордику особенно рекомендуется употреблять в жаркое время года. Если обжаривать ее с другими овощами, момордика не утратит целебных свойств, но потеряет горечь, поэтому у нее есть еще одно китайское название: «благородный овощ».

При отсутствии противопоказаний традиционная китайская медицина рекомендует употреблять момордику без ограничений.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употребление в пищу плодов момордики при заболеваниях желудка и надпочечников, поносе и запоре;
- концентрированные лекарственные препараты из листьев, семян и корней момордики имеют широкий круг ограничений и предупреждений, поэтому следует с осторожностью использовать препараты, содержащие экстракты момордики харантской.

Момордика харантская отлично плодоносит в средней полосе в условиях защищенного грунта, поэтому недалеко то время, когда на дачных грядках и зеленных прилавках появятся ее пупырчатые блестяще-зеленые исключительно полезные плоды.

#### 04.2.23 ТЫКВА ВОСКОВАЯ, БЕНИНКАЗА

Плоды бенинказы щетинистой называют в Китае «тыквой-подушкой» за ее сходство с традиционным китайский подголовником, «зимней тыквой» — из-за белоснежной мякоти, или просто «белой тыквой».

Восковую тыкву бенинказу пока можно найти в продаже разве что на китайских рынках. Она сильно смахивает на кабачок, только очень большой и очень толстый. Помимо выдающегося размера, она отличается от кабачков кожурой густо-зеленого цвета. Есть сведения, что ее можно успешно выращивать и в средней полосе, особенно в условиях защищенного грунта, и наиболее активные

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>23</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>3,6</b>	<b>0,07</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,22</b>

#### Витамины

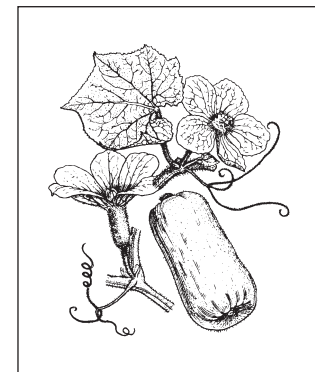
A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
	<b>13</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>16</b>		<b>0,08</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>1</b>		<b>0,01</b>	<b>26</b>	<b>0,21</b>	<b>0,3</b>

огородники уже собирают урожай чудо-тыквы, которая в полностью созревшем состоянии способна без проблем перенести хранение в течение 2—3 лет в комнатных условиях, просто лежа на полу.

Плоды бенинказы можно употреблять в пищу как в созревшем, так и в недозрелом виде. Мякоть у бенинказы белого цвета со сладковатым привкусом, поэтому в англоязычных странах ее часто называют белая дыня, хотя до дынной сладости ей все-таки очень далеко. Бенинказу варят, тушат, добавляют в супы. Молодые плоды можно есть сырыми.

Традиционная китайская медицина считает, что бенинказа питает желудок, оказывает увлажняющее, утоляющее жажду, противовоспалительное действие, уменьшает аппетит, выводит крахмал из организма, препятствует откладыванию его в виде жира. Бенинказа обладает жаропонижающим действием, ее употребление в летний период уменьшает жажду. Она также оказывает мочегонное действие и может употребляться при хронических нефритах, отеках, в том числе отеках беременных. Внутреннее содержимое плода действует как болеутоляющее



при приеме внутрь и наружно. Семена используют как успокоительное и тонизирующее средство. Семена бенинказы в Китае вообще в большом почете: считается, что они гарантируют долголетие. Поджаренные семена употребляют как лакомство.

Бенинказа нормализует обмен веществ и рекомендуется в качестве лечебного питания при заболеваниях почек, сахарном диабете, гипертонии, ишемической болезни сердца. Рекомендуется ежедневное употребление в пищу в качестве противовоспалительного, мочегонного средства.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употреблять бенинказу одновременно со стимулирующими препаратами.

В Китае восковая тыква включена в ряд изданий Государственной Фармакопеи.

#### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** 1. Высушенная кожура 2. Высушенные плоды.

**Биологическая активность.** 1. Мочегонное и противоотечное средство. 2. Вызывает обильное слюноотделение, увлажняет легкие, выводит токсины, мочегонное, жаропонижающее средство.

**Показания к применению.** 1. Отеки с олигурией (скудным выделением мочи), жажда и задержка мочеиспускания вследствие летнего жара, гематурия (кровь в моче). 2. Отеки, нормализация работы лимфатической системы, одышка, сухость во рту, солнечные удары и чувство жара, жажда, карбункулы, фистулы в заднем проходе, отравления соединениями ртути (в частности киноварью), некачественными продуктами или алкоголем.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 1. 9—30 г сырья в сутки. 2. 60—120 г в виде отвара, в тушеном виде или отжимают сок. Наружно — достаточное количество сырого продукта или водной суспензии накладывают на пораженное место.



#### Бульон из древесных грибов и восковой тыквы

150 г восковой тыквы, 150 г размоченных древесных грибов (можно взять сушеные опята), 15 г сушеных чилимсов (очищенных мелких креветок), 1 яйцо, соль, крахмал, вкусовая приправа, кунжутное масло.

Очистить тыкву, нарезать ломтиками, пожарить. Отварить вкрутую яйцо и нарезать тонкими ломтиками. В кипящую воду положить чилимсы и грибы, кипятить в течение 5 минут. Добавить ломтики тыквы, соль и крахмал, яйцо и несколько капель кунжутного масла.

Эффект: способствует нормализации функций органов внутренней секреции, очищению пищеварительного тракта, имеет общеукрепляющее воздействие

#### 04.2.24 ЛЮФА ЦИЛИНДРИЧЕСКАЯ, ТЫКВА МОЧАЛОЧНАЯ

##### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mкг
<b>14</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	<b>2,6</b>	<b>0,06</b>	<b>11</b>	<b>0,21</b>	<b>0,86</b>

##### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Mкг	Mг	Mг	Mг	Mкг	Mг	Mкг	Mг
<b>15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>5</b>		<b>0,22</b>	

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Mкг	Mкг	Mкг	Mг	Mкг	Mг	Mг
	<b>12</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>

Созревшая люфа — это хорошо известная натуральная мочалка. Недозрелая выглядит как овальный, яблочно-зеленого цвета овощ, покрытый мягким пушком. Имеет оригинальный вкус, близкий к вкусу кабачка, но со своим неповторимым ароматом. В китайской кухне из молодой люфы варят суп или делают жаркое с яйцами или бобами.

Считается, что люфу особенно полезно употреблять в теплое время года, когда ее прохладные свойства помогают избавиться



от внутреннего жара, слизи и очистить легкие. Употребление люфы также оказывает благотворное воздействие на кожу: помогает избавляться от пигментации и морщин, предупреждает образование прыщей, способствует выработке меланина.

В лечебных целях блюда из люфы употребляются при кашле и боли в груди.

Для этого из 500 граммов люфы и 100 граммов риса готовят кашу и едят ее 2 раза в день до полного выздоровления.

В Китае созревший плод люфы включен в ряд изданий Государственной Фармакопеи.



#### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** Сосудистые пучки зрелых плодов, очищенные от сочных частей и кожуры.

**Биологическая активность.** Устраняет нарушения коллатерального кровообращения, улучшает циркуляцию крови, рассеивает ветер.

**Показания к применению.** Боли в суставах с контрактурой (сведением) мышц, стеснение и боли в груди и области ребер, остановка или уменьшение лактации.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 4,5—9 г сырья в сутки.

### 04.2.25 ГРИБЫ ШИИТАКЕ

Шиитаке — название, заимствованное из японского языка. В Китае эти грибы называются сянгту, а в народе их называют «принцессой мира растений» или «горным жемчугом».

Традиционная китайская медицина утверждает, что сянгту питает почки и печень, оздоравливает желудок и надпочечники, оказывает успокаивающее действие и улучшает состояние кожи.

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>83</b>	<b>10,5</b>	<b>258</b>	<b>1960</b>	<b>11,2</b>	<b>0,45</b>	<b>104</b>	<b>8,57</b>	<b>6,42</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>3</b>	<b>0,19</b>	<b>1,26</b>	<b>0,45</b>	<b>1,7</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>0,06</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
			<b>20</b>	<b>240</b>	<b>16,8</b>	<b>7,93</b>

Что это означает? Питатель почки в традиционной китайской медицине — это ни много ни мало по-полнять жизненную энергию Ци, дефицит которой снижает жизнеспособность организма и его сопротивляемость болезням. Питатель печень — это способствовать полному и своевременному очищению организма от токсичных веществ, попадающих в организм извне и образующихся в процессе жизнедеятельности. Оздоровлять желудок — означает способствовать пищеварению и полному усвоению всех полезных веществ, поступающих с пищей. Надпочечники отвечают за гормональный баланс и их здоровье напрямую связано с нормальной половой функцией. Спокойные нервы — залог здоровья, а чистая молодая кожа — его зеркало. Таким образом, гриб сянгту просто необходимо включать в рацион здорового питания, если есть желание добиться быстрого общеукрепляющего и терапевтического эффекта.

Современная медицинская наука обнаружила в шиитаке вещества, которые нормализуют уровень холестерина, снижают артериальное давление, оказывают иммуномодулирующее действие, ускоряют всасывание кальция.





Постоянное употребление сянгю в пищу снижает риск заболевания раком, а при наступившем заболевании тормозит рост опухолей.

Грибы сянгю (шиитаке) рекомендуется хранить в холодильнике. Не следует выливать отвар, оставшийся от грибов, надо использовать его для приготовления супа. Не следует употреблять крупные или старые грибы.

#### 04.2.26 ГРИБЫ ИНОКИ

##### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mкг
<b>12</b>	<b>1,4</b>	<b>97</b>	<b>360</b>	<b>4,3</b>	<b>0,14</b>	<b>17</b>	<b>0,39</b>	<b>0,28</b>

##### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>5</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1,14</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
			<b>0,03</b>	<b>75</b>	<b>1,4</b>	<b>4,1</b>

В Китае их называют «золотые грибы» или «грибы-чиновники» и употребляют для улучшения деятельности центральной нервной системы, в том числе у детей. Обнаружено, что иноки улучшают обмен веществ, способствуют росту и развитию и организма.

Как профилактическое средство их используют при болезнях печени, желудка, язве пищевода, гипертонической болезни, избыточном весе. Они нормализуют уровень холестерина, очищают сосуды мозга и сердца. Помогают при общей усталости, инфекционных заболеваниях и гнойных процессах, обладают способностью выводить соли тяжелых металлов.

Иноки употребляют в отварном виде в составе салатов, часто добавляют в супы или к тушеным овощам.

Недопустимо употребление иноков в свежем виде.

Не рекомендуется употреблять грибы с измененным внешним видом.

Не рекомендуется употребление при болезнях желудка и надпочечников.

Эти полезные грибы необычного вида сегодня можно встретить в овощных отделах супермаркетов, но куда больше названия и внешнего вида может смутить их довольно высокая цена. Поэтому нелишне будет узнать, что под заимствованным из японского языка названием иноки от слова *Enokitake*, и мудреным латинским *Flammulina velutipes* прячется наш родной зимний опенок. Чтобы его было удобно выращивать и собирать, в теплицах создают искусственные условия с повышенным содержанием углекислого газа, сниженной освещенностью и прохладной температурой. В итоге из опят получаются растущие густыми пучками заморыши с белесыми ножками-нитями и белой головкой-пуговкой.

Интерес к тепличным инокам на Западе значительно возрос после того, как близ города Нагано (Япония) было обнаружено поселение, где заболеваемость раком оказалась чрезвычайно низкой. Люди, живущие в этом селе, традиционно занимались выращиванием *Enoki*. Возникло предположение, что низкая заболеваемость раком связана с частым употреблением в пищу этих грибов. С тех пор был проведен ряд экспериментальных исследований на лабораторных животных, которые подтвердили наличие противораковой активности у иноков — зимних опят.

Остается добавить, что эти ценные лечебные грибы совершенно бесплатно растут в наших лесах практически до середины декабря.

#### 04.2.27 ГРИБЫ МУЭР

У этого гриба в Китае множество названий, одно лучше другого: это и «золотые ушки» (муэр), и «белые (снежные) ушки», а также «чемпион грибов» и даже «гриб долголетия». Этот полупрозрачно-белый, похожий на скомканную тряпочку гриб можно встретить среди корейских маринованных салатов, заказать в любом китайском ресторане, а также приобрести в сухом виде.

Современная медицинская наука обнаружила у «золотых ушек» иммуномодулирующее действие и установила, что их

## Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
<b>62</b>	<b>2,6</b>	<b>369</b>	<b>987</b>	<b>78,6</b>	<b>0,08</b>	<b>54</b>	<b>4,11</b>	<b>2,95</b>

## Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>18</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>2</b>	<b>970</b>	<b>1,26</b>

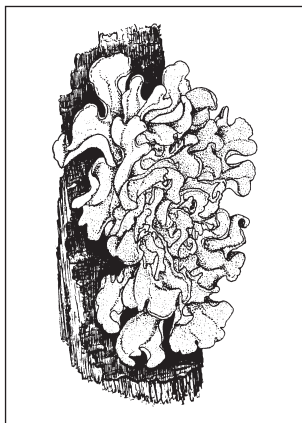
Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
			<b>0,11</b>	<b>76</b>	<b>1,37</b>	<b>5,3</b>

полезно употреблять во время болезней, в том числе раковым больным после химиотерапии.

Традиционная китайская медицина считает, что муэр раскрывает желудок (улучшает перистальтику и пищеварение), очищает кишечник, питает мозг, оказывает успокаивающее, жаропонижающее, увлажняющее действие.

Перед приготовлением сухой муэр отмачивают в воде и удаляют желтую часть.

Не рекомендуется употреблять муэр перед сном, употреблять грибы с измененным внешним видом, готовить блюда с «золотыми ушками» при гриппе.



## 04.3 БОБОВЫЕ



### 04.3.1 СОЕВЫЕ БОБЫ

## Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
<b>169</b>	<b>8,3</b>	<b>400</b>	<b>1800</b>	<b>0,5</b>	<b>1,35</b>	<b>1,99</b>	<b>3,04</b>	<b>6,16</b>

## Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>28</b>	<b>0,41</b>	<b>0,11</b>	<b>0,59</b>				<b>18,9</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>34</b>		<b>0,17</b>	<b>260</b>	<b>1,64</b>	<b>2,1</b>

Сою в Китае называют «королем бобовых», «мясом на полях», «зеленым молоком».

Современными исследованиями установлено, что соя стимулирует обменные процессы, ускоряет выведение из организма продуктов распада, уменьшает всасываемость жиров, понижает содержание сахара в крови, обладает определенной противораковой активностью, в частности при раке предстательной железы, кожи, кишечника.

Благодаря содержанию фитоэстрогенов соя полезна при хрупкости костей (остеопорозе).

Из сои производится огромное количество продуктов — настой, отвар, соусы и т. д.



Соевые продукты (за исключением консервированных) не подлежат длительному хранению и употребляются только в свежеприготовленном виде.

Соя не употребляется в переработанном виде.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не следует употреблять сою в пищу при болезнях печени, почек, подагре, язве желудка, хрупкости сосудов;
- соя может вызывать вздутие живота. Поэтому ее не рекомендуется употреблять в пищу при нарушениях пищеварения.

**Внимание!** Данные ограничения относятся только к употреблению сои как пищевого продукта. В дозах, употребляемых в лечебных целях — 6—12 г бобов в сутки, — соя противопоказаний не имеет.

Соевые бобы в Китае включены в ряд изданий Государственной Фармакопеи.

#### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** 1. Сухие зрелые семена. 2. Сухие пророщенные семена.

**Показания к применению.** 1. Отеки, интоксикация, гепатит, боли в области поясницы, энурез, гемиплегия, фурункулез, пищевые и лекарственные отравления. 2. Отеки, растяжения, авитаминоз, гепатит, водянка, люмбаго, вызванное заболеваниями почек, энурез, мигрирующая артралгия, спазмы мышц, эклампсия, тризм жевательной мускулатуры, карбункулы, язвы, пищевые отравления и отравления лекарствами.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 1, 2. 6—12 г сырья в сутки.

### 04.3.2 КОНСКИЕ БОБЫ

Установлено, что конские бобы нормализуют работу головного мозга и нервной системы, улучшают память, восстанавливают эластичность сосудов. Они также рекомендуются как профилактическое средство от рака.

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
<b>49</b>	<b>4,4</b>	<b>339</b>	<b>992</b>	<b>2</b>	<b>0,64</b>	<b>113</b>	<b>2,84</b>	<b>2,02</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>85</b>	<b>0,37</b>	<b>0,12</b>			<b>16</b>		<b>1,2</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>13</b>		<b>0,51</b>	<b>260</b>	<b>0,48</b>	<b>1,5</b>

Традиционная китайская медицина считает, что конские бобы улучшают функцию надпочечников, оказывают мочегонное, рассасывающее действие.

Перед приготовлением бобы ошпаривают или замачивают. Они входят в состав многих холодных, горячих блюд и употребляются в качестве лакомства.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- конские бобы могут вызывать аллергические реакции;
- при чрезмерном употреблении конские бобы могут вызвать вздутие живота.



### 04.3.3 ФАСОЛЬ ЗОЛОТИСТАЯ

Называется также фасоль зеленая, лучистая, маш.

Установлено, что маш оказывает жаропонижающее, мочегонное действие, повышает иммунитет, восстанавливает силы, выводит из организма токсины, в том числе тяжелые металлы, алкоголь, химические вещества, лекарственные средства.

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>162</b>	<b>22,8</b>	<b>336</b>	<b>1900</b>	<b>1,9</b>	<b>1,08</b>	<b>125</b>	<b>2,48</b>	<b>4,28</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>75</b>	<b>0,25</b>	<b>0,11</b>	<b>0,41</b>		<b>1</b>		<b>10,95</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>6</b>		<b>0,45</b>	<b>130</b>	<b>1,26</b>	<b>2</b>

Рекомендуется употреблять отвар из маша в жаркое время, т. к. он хорошо утоляет жажду и устраняет чувство жара.

Рекомендуется употреблять маш с карпом и луком.

### Ограничения традиционной китайской медицины:

- употребление не прошедшего термическую обработку маша может вызвать тошноту и рвоту.
- маш также не следует слишком разваривать.
- не следует употреблять маш при слабости желудка и надпочечников.
- не следует употреблять маш вместе с согревающими препаратами.

**Внимание!** Данные ограничения относятся только к употреблению маша как пищевого продукта. В дозах, употребляемых в лечебных целях — 15—30 г бобов в сутки — маш противопоказаний не имеет.

В Китае фасоль лучистая включена в ряд изданий Государственной Фармакопеи.



### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** Высушенные зрелые семена.

**Биологическая активность.** Жаропонижающее, утоляющее жажду, мочегонное и детоксикационное средство.

**Показания к применению.** Жажда при перегреве, грипп, сопровождающийся жаром, тошнота и рвота, обморочное состояние, головная боль, покраснение глаз, язвы в полости рта, отечность и задержка мочеиспускания, местный отек различного происхождения, ветряная оспа, отравления химическими препаратами, пищевые и лекарственные отравления.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 15—30 г сырья в сутки в виде отвара, порошка, сока свежих семян, максимальная суточная доза — 120 г. Наружно берут достаточное количество и наносят на пораженное место.

## 04.3.4 ФАСОЛЬ КРАСНАЯ

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>91</b>	<b>6,7</b>	<b>340</b>	<b>1500</b>	<b>1,7</b>	<b>0,64</b>	<b>138</b>	<b>2,27</b>	<b>3,8</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>30</b>	<b>0,45</b>	<b>0,09</b>	<b>0,39</b>				<b>0,6</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>8</b>		<b>0,79</b>	<b>130</b>	<b>2,2</b>	<b>1</b>

Также называется фасоль угловатая или «пищевая фасоль».

Установлено, что фасоль нормализует уровень холестерина, снижает уровень сахара в крови, понижает артериальное давление, помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Традиционная китайская медицина считает, что красная фасоль увлажняет кишечник и оказывает слабительное действие. Она также обладает мочегонным действием, способствует профилактике образования камней в почках, помогает при отеках, оказывает детоксикационное (в том числе при алкогольном отравлении) действие. Считается лактогонным средством.



У фасоли также обнаружена определенная противораковая активность.

Рекомендуется употреблять пищевую фасоль со злаковыми культурами, например в виде каши с рисом.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употреблять угловатую фасоль при полиурии (частом и обильном мочеиспускании).

## 04.4 ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ЦИТРУСОВЫЕ, ОРЕХИ



### 04.4.1 ЯБЛОКИ

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>11</b>	<b>0,1</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,06</b>	<b>5</b>	<b>0,01</b>	<b>1</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>100</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>		<b>8</b>		<b>1,46</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>66</b>			<b>600</b>	<b>5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,1</b>

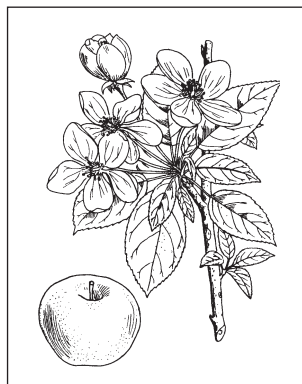
Яблоки известны и употребляются в Китае с древних времен. Кислые и сладкие, зеленые, желтые и красные — яблоки очень питательны и считаются одним из полезнейших фруктов в молодом и зрелом возрасте. В Китае их часто называют «средством врача № 1».

**Китайская поговорка:** «Съев яблоко после еды, старик становится сильнее молодого парня».

Традиционная китайская медицина считает, что яблоки увлажняют легкие и кишечник, нормализуют функцию поджелудочной железы и желудка, питают сердечную мышцу, помогают при поносе, снимают жар при перегреве, утоляют жажду, облегчают состояние при алкогольной интоксикации.

Яблоки полезны при беременности, есть даже правило: если беременная женщина будет съедать по одному яблоку в день — беременность и роды пройдут без осложнений.

Особенно благотворно яблоки действуют на легкие при загрязнении воздуха: улучшают дыхательную функцию и повышают сопротивляемость легких к пыли и табачному дыму, снижают риск заболевания раком легких, а также являются хорошим защитным средством при загрязнении воздуха солями свинца. При избыточном употреблении соленой пищи яблоки способствуют выведению излишков соли.



### Ограничения традиционной китайской медицины

Яблоки не рекомендуется употреблять:

- при нефритах;
- при сахарном диабете;
- перед едой.

### 04.4.2 ГРУША

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mкг
<b>3</b>	<b>0,7</b>	<b>11</b>	<b>115</b>	<b>0,7</b>	<b>0,08</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0,98</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>100</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>		<b>4</b>		<b>1,46</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>57</b>			<b>0,6</b>	<b>5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,2</b>

В современном китайском языке грушу называют «плод радости», а в старину ее называли также плодом всех плодов (предком всех плодов).

Традиционная китайская медицина считает, что груша увлажняет легкие, а также является эффективным средством при сухости во рту, боли и рези в горле, потере голоса, густой и трудно отходящей мокроте. Поэтому ее полезно употреблять при туберкулезе легких, трахеите, бронхите и заболеваниях верхних дыхательных путей.

При употреблении груши снижается артериальное давление, она устраняет чувство жара, грушу советуют употреблять при гипертонии, болезнях сердца, печени, в том числе при циррозе печени.

Груша стимулирует аппетит, способствует пищеварению, обладает мочегонным действием и снижает чувство жара. Употребляется во время жара как утоляющее жажду и питательное средство.

Тушеные груши способствуют выведению мочевой кислоты из почек и являются профилактическим средством при подагре, артрозах и артритах.

Благодаря мочегонному, утоляющему жажду и снимающему жар действию груши облегчают состояние при алкогольной интоксикации.

Осенью употребление груши способно снять такие симптомы «осенней сухости», как дерматит, сухость в полости рта и носу, сухой кашель с мокротой.

Груша повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

### Ограничения традиционной китайской медицины:

- при явлениях диспепсии с тошнотой, рвотой, поносом, болью и чувством распирания в эпигастрии, хроническом воспалении кишечника (энтерите, колите), а также при сахарном диабете употреблять груши запрещено.





### 04.4.3 ПЕРСИКИ

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
12	0,5	20	144	1	0,04	8	0,15	0,1

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
5	0,01	0,03	0,02		9		0,7

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
45			0,06	5	0,13	0,7

Персик в Китае является символом счастья и благополучия, в старину его также называли «плод долголетия» и «плод небожителей». Среди плодов персик выделяется особой формой и мякотью, за что получил почетное звание «первый плод поднебесной». Его любят за отменные питательные и вкусовые качества.

Традиционная китайская медицина считает, что персик оздоравливает кровь и обладает увлажняющим действием. Может употребляться в период выздоровления при малокровии, желтизне лица, слабости, сердцебиении и одышке.

Косточки персика (ядра) «оживляют» кровь (улучшают текучесть), обладают рассасывающим действием, увлажняют кишечник, являются слабительным средством. Могут применяться при задержке или прекращении месячных, травмах; отвар косточек обладает противосвертывающим, противокашлевым действием, а также понижает артериальное давление.



### Ограничения традиционной китайской медицины

Не рекомендуется употреблять персики:

- незрелые;
- при нарушении работы желудка и кишечника (диспесии);
- совместно с блюдами из черепахи;
- при диабете.

В Китае ядра косточек персика включены в ряд изданий Государственной Фармакопеи.

#### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** Высушенные ядра семян: а) ошпаренные высушенные ядра семян; б) ошпаренные, затем слегка обжаренные ядра семян.

**Биологическая активность.** Ускоряет циркуляцию крови, отхаркивающее, увлажняющее, слабительное средство.

**Показания к применению.** Аменорея, дисменорея, скопление в кишечнике плотных каловых масс, запоры и травматические повреждения.

**Противопоказания.** В период беременности принимают с осторожностью.

**Применение.** 4,5—9,0 г семян в сутки.

### 04.4.4 АБРИКОС

В Китае абрикос также называют сладкой сливой. Плоды и ядра косточек абрикоса считаются очень питательными, это один из основных фруктов летнего сезона в Китае.

Традиционная китайская медицина считает, что ежедневное употребление плодов и ядер косточек способствует улучшению функции легких. Плоды рекомендуют чаще употреблять при заболеваниях дыхательных путей, раковым больным, а также в послеоперационном периоде и после химиотерапии. Ядра косточек абрикоса значительно снижают опасность сердечно-сосудистых и многих других хронических заболеваний.

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>14</b>	<b>0,6</b>	<b>15</b>	<b>226</b>	<b>2,3</b>	<b>0,11</b>	<b>11</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>75</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>		<b>4</b>		<b>0,95</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
11		220	1,15	2	0,3	0,6

Зрелые плоды можно употреблять в свежем и сушеном виде, а также в составе разнообразных блюд, незрелые — только в тушеном виде.

Ядра косточек абрикоса бывают горькие и сладкие. Сладкие косточки могут употребляться как лакомство, а также в составе столовых блюд, горькие — только в составе лекарств.

### Ограничения традиционной китайской медицины:

- запрещается есть незрелые плоды в свежем виде;
- ядра косточек с горьким вкусом могут употребляться только в качестве лекарства (они слаботоксичны);
- не следует «объедаться» зрелыми плодами в свежем виде;
- не рекомендуется есть абрикосы и продукты их переработки беременным женщинам, детям и больным сахарным диабетом.

В Китае ядра косточек абрикоса включены в ряд изданий Государственной Фармакопеи.



### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** 1. Высушенные зрелые семена (ядра косточек):  
а) слегка обваренные в кипятке семена б) слегка обжаренные семена.

**Биологическая активность.** Противокашлевое, устраняющее спазмы дыхательных путей, смягчительное, слабительное средство.

**Показания к применению.** Кашель, астма, обильное отхождение мокроты, малокровие, запоры.

Противопоказания. Передозировка может вызвать отравление.

**Применение.** 4,5—9,0 г сырья в сутки. Дозу увеличивают, если отвар готовят непосредственно перед его приемом.

## 04.4.5 ВИНОГРАД

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>11</b>	<b>0,2</b>	<b>7</b>	<b>124</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,5</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>		<b>4</b>		<b>0,34</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>44</b>			<b>0,13</b>	<b>4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>

Виноград в Китае считают очень ценным питательным продуктом и одним из лучших оздоравливающих. Виноград рекомендуют употреблять в любом возрасте при упадке сил и малокровии, а также при гипертонии, отеках, расстройствах нервной системы (астении).

Традиционная китайская медицина считает, что виноград активизирует работу печени и почек, улучшает пищеварительную функцию поджелудочной железы, обладает увлажняющим и мочегонным действием, укрепляет связки и кости, питает кровь.

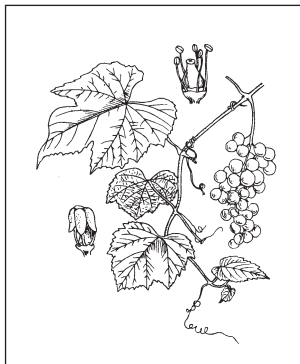
Китайские врачи рекомендуют есть виноград с кожицей, и, как выяснилось, не зря: современная наука обнаружила в ней много полезных веществ.

**Китайская скороговорка:** «Чи путао бу ту путаопИ», что в переводе означает: «Ем виноград — не выплевываю виноградную кожуцу».

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- после употребления винограда не следует сразу пить воду, так как это может вызвать понос;
- желательно, чтобы между употреблением винограда и каких-либо напитков прошло не менее четырех часов;
- традиционная китайская медицина не рекомендует употреблять виноград больным сахарным диабетом.

В Китае сухие плоды винограда (изюм) включены в ряд изданий Государственной Фармакопеи.



#### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** Сухие плоды (изюм).

**Показания к применению.** Малокровие, легочный кашель, учащенное сердцебиение и повышенное потоотделение, чувство жажды, боли в мышцах при простуде, заболевания лимфатической системы, отеки, нарывы.

**Противопоказания.** Запрещен прием при чувстве жара в желудке и кишечнике.

**Применение.** 15—30 г сырья в сутки в составе отвара, сока, кашицы, настойки на вине.

## 04.4.6 БАНАН

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mкг
<b>32</b>	<b>0,4</b>	<b>31</b>	<b>472</b>	<b>0,4</b>	<b>0,14</b>	<b>43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,87</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Mкг	Mг	Mг	Mг	Mкг	Mг	Mкг	Mг
<b>56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,38</b>		<b>3</b>		<b>0,5</b>

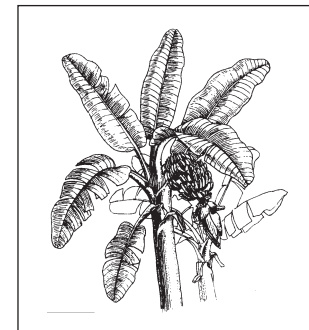
Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Mкг	Mкг	Mкг	Mг	Mкг	Mг	Mг
<b>76</b>			<b>60</b>	<b>26</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>

Банан — один из самых любимых и широко употребляемых в Китае плодов. Его ценят за высокие питательные свойства, охлаждающее действие и отличные вкусовые качества.

Традиционная китайская медицина считает, что бананы увлажняют легкие, останавливают кашель, увлажняют кишечник, обладают слабительным действием, устраняют чувство жара, выводят токсины.

Бананы способствуют пищеварению и являются общеукрепляющим продуктом. Частое употребление бананов благотворно влияет на работу мозга, а также полезно гипертоникам. Считается, что они улучшают состояние кровеносных сосудов.

Бананы легко чернеют при переохлаждении, а при комнатной температуре очень легко гниют. Бананы с потемневшей мякотью (не кожурой) лучше не употреблять. Лучшие условия для хранения бананов — сухое, темное место, вентилируемое помещение и температура 12—13° С.



### Ограничения традиционной китайской медицины:

- бананы нельзя употреблять при остром и хроническом нефрите и других заболеваниях почек;
- бананы не рекомендуется употреблять при повышенной кислотности желудочного сока;
- следует ограничивать употребление бананов при заболеваниях желудка, нарушениях пищеварения, поносе.

### 04.4.7 КЛУБНИКА

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>15</b>	<b>2,2</b>	<b>27</b>	<b>170</b>	<b>6,5</b>	<b>0,04</b>	<b>12</b>	<b>0,11</b>	<b>0,7</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>		<b>35</b>		<b>0,4</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>165</b>			<b>0,01</b>	<b>90</b>	<b>0,33</b>	<b>0,4</b>

За редкое сочетание цвета, вкуса и аромата клубнику в Китае заслуженно называют «королевой плодов».

Китайская медицина считает, что клубника увлажняет легкие, устраняет чувство жара, выводит токсины, благотворно действует на надпочечники, облегчает состояние при алкогольной интоксикации.

Поскольку поверхность клубничных ягод пористая и ворсинчатая, на ней могут оставаться за-



грязнения, поэтому клубнику перед употреблением следует подержать 10 минут в холодной слабосоленой воде или слабом растворе марганцовки, после чего как следует промыть.

Клубника легко усваивается, переваривается и не оказывает побочных эффектов даже при употреблении в больших количествах.

### Ограничения традиционной китайской медицины:

- клубника не имеет противопоказаний и ограничений к употреблению.

### 04.4.8 АПЕЛЬСИН

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>22</b>	<b>159</b>	<b>1,2</b>	<b>0,03</b>	<b>14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>27</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>		<b>33</b>		<b>0,56</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>61</b>		<b>500</b>	<b>0,16</b>	<b>34</b>	<b>0,28</b>	<b>0,3</b>

Апельсин считается в Китае одним из лучших оздоравливающих продуктов.

Традиционная китайская медицина считает, что апельсин обладает увлажняющим и утоляющим жажду действием, способствует пищеварению и устраняет боли в желудке.

Употребление апельсинов или прием сока во время приема лекарств



способствует улучшению всасываемости лекарственных средств и повышает эффективность их действия. Это полезно в случае применения препаратов природного происхождения, но может привести к передозировке химических лекарств и вызвать соответствующие побочные эффекты.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не следует употреблять апельсины до еды или на голодный желудок: органические кислоты могут повредить слизистую желудка. По той же причине не следует злоупотреблять апельсинами. После употребления апельсинов следует почистить зубы или прополоскать рот, чтобы защитить зубную эмаль. Сок лучше пить разбавленным и через соломинку;
- за час до и в течение часа после употребления апельсинов не следует пить молоко.

### 04.4.9 МАНДАРИН

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>35</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>177</b>	<b>1,3</b>	<b>0,07</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>0,45</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>277</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>		<b>33</b>		<b>0,45</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>62</b>		<b>350</b>	<b>1,66</b>	<b>13</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>

Мандарины считаются в Китае продуктом ежедневного употребления, но их, как и апельсины, не следует переедать, употреблять до еды и на голодный желудок, употреблять вместе с молоком — между употреблением молока и мандаринов должно пройти не менее часа. После употребления мандаринов следует прополоскать рот, чтобы защитить зубную эмаль.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- при переедании мандаринов может возникнуть эффект «возгорания огня»: жжение во рту и на деснах, и «мандариновая болезнь», которая проявляется в пожелтении кожи;
- не следует есть мандарины при нарушении пищеварения, так как они могут вызвать запор.



Кожура мандаринов несъедобна, но может быть использована в лечебных целях. В Китае она включена в ряд изданий Государственной Фармакопеи.

#### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** Высушенная кожура зрелых плодов.

Биологическая активность. Регулирует течение ци, тонизирует работу поджелудочной железы, увлажняющее, отхаркивающее средство.

**Показания к применению.** Давление и чувство тяжести в груди и эпигастрии, анорексия, рвота, диарея, кашель с обильной мокротой.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 3—9 г сырья в сутки.

### 04.4.10 БОЯРЫШНИК

Боярышник образно называют в Китае «краснота в горах», «красный плод».

Научно установлено, что плоды боярышника стабилизируют содержание кальция в костях и крови, предотвращают развитие атеросклероза. Боярышник полезен для лечения и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, обладает сосудорасширяющим действием, улучшает кровоток в коронарных

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>162</b>	<b>0,8</b>	<b>24</b>	<b>299</b>	<b>0,9</b>	<b>0,11</b>	<b>19</b>	<b>0,02</b>	<b>1,22</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>8</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>			<b>19</b>		<b>7,32</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>52</b>			<b>0,05</b>			<b>0,4</b>

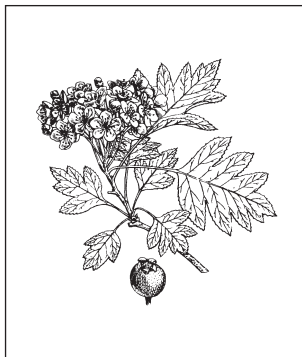
(сердечных) сосудах, улучшает сердечную деятельность, восстанавливает эластичность сосудов, обладает мочегонным и седативным действием.

Традиционная китайская медицина считает, что частое употребление боярышника в зрелом возрасте улучшает качество жизни: нормализует аппетит, сон, «улучшает кровь», активизирует работу нервной системы, снижает артериальное давление, улучшает работу сердца, способствует профилактике рака.

Считается, что боярышник «раскрывает желудок» — улучшает аппетит, пищеварение и перистальтику, поэтому эффективен при застое пищи в желудке и кишечнике. Большинство препаратов Традиционной китайской медицины, имеющих в показаниях улучшение пищеварения, содержат плоды боярышника.

Боярышник повышает тонус матки, помогает активизировать матку накануне родов, а также ее восстановлению после родов.

Также считается, что боярышник повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и способствует их излечению.



### Ограничения традиционной китайской медицины:

- может употребляться всеми, за исключением беременных женщин;
- при кариесе лучше употреблять плоды в переработанном виде, после употребления свежих плодов рекомендуется прополоскать рот или почистить зубы.

В Китае плоды боярышника включены в ряд изданий Государственной Фармакопеи.

### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** Высушенные зрелые плоды: а) высушенные зрелые плоды без косточек; б) слегка обжаренные высушенные зрелые плоды; в) зрелые плоды, поджаренные до буро-коричневого цвета, но желто-бурые внутри.

**Биологическая активность.** Кровоостанавливающее, тонизирующее, афродизиаческое, улучшающее пищеварение, активирующее работу желудка средство. Улучшает нормальное течение энергии ци, устраняет застой крови.

**Показания к применению.** Диспепсия, застой крови, диарея, боли в животе, аменорея, вызванная застоем крови, боли под ложечкой, колики в животе после родов и при грыже.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 9—12 г сырья в сутки.

**Примечание:** в Китае используют в пищу и в лечебных целях плоды боярышника перистонадрезанного, в наших широтах его вполне заменяет боярышник кроваво-красный.



#### 04.4.11 ЛИЧЖИ

##### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>34</b>	<b>193</b>	<b>1,7</b>	<b>0,16</b>	<b>12</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>

##### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>		<b>36</b>		<b>0,1</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>12</b>			<b>0,01</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,7</b>

Традиционная китайская медицина считает, что частое употребление плодов личжи укрепляет организм, улучшает микроциркуляцию в тканях мозга, пищеварение, функцию надпочечников, является отличным средством для улучшения аппетита.

Плоды личжи особенно полезны беременным женщинам, старикам, выздоравливающим больным, а также при малокровии, заболеваниях желудка и плохом запахе изо рта.



##### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не следует переедать свежих плодов личжи, это может вызвать «болезнь личжи»: падение уровня сахара в крови, жажду, пототделение, головокружение, понос, потемнение в глазах и нарушение кровообращения.

Семена личжи не съедобны, но могут быть использованы в лечебных целях. В Китае семена личжи включены в ряд изданий Государственной Фармакопеи.

##### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** Высушенные зрелые семена, раздробленные и вываренные в соленом растворе.

**Биологическая активность.** Общестимулирующее, рассасывающее, болеутоляющее и противопростудное средство.

**Показания к применению.** Боли в области живота, отеки и боль в тестикулах (орхит).

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 4,5—9 г сырья в сутки.

#### 04.4.12 МАНГО

##### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>11</b>	<b>138</b>	<b>2,8</b>	<b>0,06</b>	<b>14</b>	<b>0,09</b>	<b>1,44</b>

##### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>1342</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>		<b>23</b>		<b>1,21</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>12</b>		<b>120</b>	<b>8,05</b>	<b>84</b>	<b>0,22</b>	<b>0,3</b>

В Китае манго называют «король тропических плодов».

Считается, что манго улучшает работу желудка, обладает противорвотным действием, помогает при головокружении. В старые времена моряки брали манго в длительное плавание, чтобы употреблять при укачивании.

Современные исследования показали, что в плодах манго содержатся вещества, которые способствуют нормальной деятельности нервной системы, нормализуют уровень холестерина и триглицеридов, препятствуют старению клеток.

Традиционная китайская медицина считает, что плоды манго обладают противокашлевым действием и особенно эффективно при длительном кашле и астме. Также манго стимулирует перистальтику желудочно-кишечного тракта и способствует выведению из кишечника непереваренных остатков пищи. Постоянное употребление манго улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы.



В качестве лечебного средства употребление манго показано при обморочном состоянии, болезни Меньера, обмороках при высоком давлении, а также как противорвотное средство.

#### Ограничения традиционной китайской медицины

Традиционная китайская медицина считает манго слаботоксичным плодом:

- не рекомендуется употреблять манго при склонности к аллергии; после употребления следует протереть губы и кожу вокруг них;
- при употреблении нескольких плодов может возникнуть ощущение потери голоса, в таком случае надо прополоскать рот слабым соевым раствором;
- употребление большого количества манго вредно для печени и может вызвать пожелтение кожи;
- при употреблении манго не следует есть чеснок и острую пищу, это может вызвать пожелтение кожи;
- не следует употреблять манго при кожных болезнях и раке; не следует употреблять манго при сахарном диабете.

#### 04.4.13 АРБУЗ

В Китае арбуз называют «королем среди тыквенных».

Считается, что он обладает жаропонижающим, мочегонным, легким слабительным действием, снижает давление, утоляет жажду, полезен при нефритах, гипертонии, гепатите.

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>13</b>	<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>120</b>	<b>2,3</b>	<b>0,02</b>	<b>11</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>180</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>		<b>10</b>		<b>0,1</b>

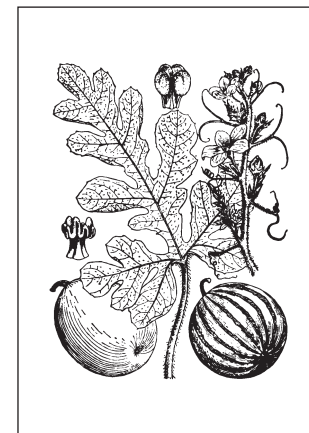
Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>22</b>			<b>1,08</b>	<b>3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,22</b>

Традиционная китайская медицина рекомендует употреблять арбуз в лечебных целях при нефритах, жаре.

#### Ограничения традиционной китайской медицины

Не рекомендуется употреблять арбуз:

- в холодное время года;
- в холодном виде (из холодильника);
- в чрезмерных количествах (может случиться расстройство пищеварения);
- при сахарном диабете;
- при некоторых заболеваниях желудка и кишечника;
- в больших количествах при болезнях сердца и почек;
- при язвах ротовой полости и на начальном этапе простудных заболеваний;
- при общей слабости рекомендуется употреблять арбуз только в теплое время года.



**Минеральные вещества, микро- и макроэлементы**

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>32</b>	<b>0,3</b>	<b>42</b>	<b>144</b>	<b>3,3</b>	<b>1,87</b>	<b>12</b>	<b>0,57</b>	<b>0,28</b>

**Витамины**

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>		<b>652</b>		<b>1,3</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>33</b>			<b>35</b>	<b>36</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>

Считается, что киви повышает умственные способности, благотворно действует на сердце, улучшает пищеварение, устраняет запоры, улучшает обмен веществ.

Современные исследования показали, что киви нормализует уровень холестерина, а также обладает определенной противораковой активностью. Например, его рекомендуется употреблять после питания жареной пищей, чтобы уменьшить негативное воздействие канцерогенов.

В традиционной китайской медицине киви применяют как жаропонижающее, утоляющее жажду и мочегонное средство, а также рекомендуют при запорах.

**Ограничения традиционной китайской медицины:**

- употребление киви в большом количестве при некоторых заболеваниях желудка и надпочечников вредит организму и может вызвать понос;
- при совместном употреблении с молочными продуктами может случиться нарушение пищеварения, понос, вздутие живота.

**Минеральные вещества, микро- и макроэлементы**

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>12</b>	<b>0,3</b>	<b>24</b>	<b>119</b>	<b>3</b>	<b>0,18</b>	<b>4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,02</b>

**Витамины**

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>		<b>110</b>		<b>3,4</b>

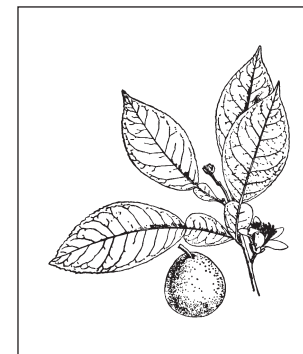
Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>33</b>		<b>480</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>0,5</b>	<b>0,89</b>

Традиционная китайская медицина рекомендует употреблять грейпфрут при болезнях сердца, нарушении мозгового кровообращения, нефритах, заболеваниях всех отделов дыхательных путей (ОРВИ, тонзиллит, бронхит), а также во время беременности.

**Ограничения традиционной китайской медицины:**

- не следует употреблять слишком горькие плоды;
- не рекомендуется употреблять при гипертонии, особенно на фоне приема лекарств, снижающих давление;
- не рекомендуется употребление при приеме лекарств, так как ускоряется их всасывание и возможны явления передозировки;
- не рекомендуется прием при общей слабости организма.

Кожа грейпфрута не съедобна, но может быть использована в лечебных целях. В Китае цедра грейпфрута включена в ряд изданий Государственной Фармакопеи.



**ФАРМАКОПЕЯ КНР** (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** Высушенный внешний слой кожуры плодов.

**Биологическая активность.** Изгоняет холод, устраняет сырость и мокроту (флегму), останавливает рвоту и тошноту.

**Показания к применению.** Кашель, зуд в горле, обильное отхаркивание, тошнота, рвота, давление в эпигастрии, переедание или чрезмерное употребление спиртного.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 3—6 г сырья в сутки.

**Примечание.** Аналогично в Фармакопее КНР (2005) разрешено использование цедры пумелло (памелло).

**Внимание!** Перед снятием цедры плоды следует тщательно вымыть. Цедру с плодов, покрытых специальными защитными веществами, применять нельзя. Отличить такие плоды можно по характерному неестественному «восковому» блеску.

Лимон в Китае называют «кладезь лимонной кислоты».

Лимон обладает сильным противомикробным действием, улучшает перистальтику кишечника и двенадцатиперстной кишки, препятствует образованию камней в почках и способствует их растворению, полезен при болезнях сердечно-сосудистой системы, гипертонии, инфаркте миокарда, восстанавливает эластичность сосудов, оказывает кровоостанавливающее действие.

Рекомендуется употреблять лимон с овощами или пряностями, отжимать сок, использовать в составе мясных блюд.

Традиционная китайская медицина считает, что при беременности лимон «успокаивает плод», помогает при тошноте и рвоте.

**Ограничения традиционной китайской медицины:**

- не следует употреблять лимон при язве желудка и повышенной кислотности;
- не рекомендуется употребление при кариесе и сахарном диабете.

**04.4.16 ЛИМОН****Минеральные вещества, микро- и макроэлементы**

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
101	0,8	22	209	1,1	0,14	37	0,65	0,5

**Витамины**

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
4	0,05	0,02	0,08		40		1,14

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
37		550	0,13	31	0,2	0,6

**04.4.17 АНАНАС****Минеральные вещества, микро- и макроэлементы**

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
18	0,5	28	147	0,8	0,07	8	0,14	0,24

**Витамины**

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
33	0,08	0,02	0,08		24		

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
51			0,08	11	0,28	0,2

Современными исследованиями установлено, что ананас улучшает циркуляцию крови, оказывает противовоспалительное, мочегонное и противоотечное действие, помогает при гипертонии.

Традиционная китайская медицина считает, что ананас благотворно действует на желудок, улучшает пищеварение, питает надпочечники, помогает при поносе, утоляет жажду.

Перед употреблением рекомендуется очистить плод, залить соевым кипятком, вымочить 30 минут, остудить. При необходимости подсолить.

Кусочек ананаса полезно оставлять в комнате для ароматизации помещения.

Рекомендуется употреблять ананас с мясом или свиным жиром. Некоторые известные блюда китайской кухни содержат ананас.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употреблять ананасы при язве желудка и 12-перстной кишки;
- не рекомендуется при внутреннем жаре.

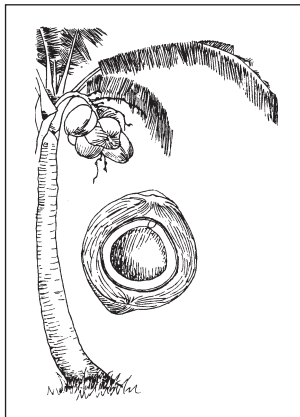


### 04.4.18 КОКОС

Традиционная китайская медицина считает, что мякоть и сок кокосового ореха питает желудок и надпочечники, оказывает охлаждающее, мочегонное, противорвотное, увлажняющее действие, утоляет жажду, укрепляет сердце, гонит глистов, помогает при поносе.

Кокос можно употреблять в сыром виде, с овощами, медом, а также тушить, добавлять в сладости.

Сок ореха рекомендуется употреблять утром.



#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
<b>2</b>	<b>1,8</b>	<b>90</b>	<b>475</b>	<b>55,6</b>	<b>0,19</b>	<b>65</b>	<b>0,92</b>	<b>6,21</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			<b>6</b>		

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>26</b>			<b>1</b>			<b>05</b>

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употреблять при внутреннем жаре;
- не рекомендуется употреблять с жареной пищей, при бессоннице, сухости во рту.

### 04.4.19 ВИШНЯ

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
<b>11</b>	<b>6</b>	<b>27</b>	<b>232</b>	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>35</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		<b>10</b>		<b>2,22</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>62</b>		<b>230</b>	<b>0,21</b>	<b>38</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>

В Китае вишню из-за раннего созревания называют «первый из фруктов».

Традиционная китайская медицина рекомендует употреблять вишню при малокровии.

Считается, что она укрепляет организм, активизирует работу мозга, оказывает благотворное действие на желудок и надпочечники, изгоняет простуду, улучшает аппетит и пищеварение, помогает при артрите.

В лечебных целях рекомендуется употреблять вишню в свежем виде или в виде салатов.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- при переедании свежая вишня может вызвать легкое отравление;
- вишню не рекомендуется употреблять при внутреннем жаре и кашле.



Традиционная китайская медицина считает гранат кровоостанавливающим, увлажняющим, антимикробным, а также противораковым средством (при раке молочной железы).

Традиционная китайская медицина рекомендует употреблять гранат при внутреннем жаре, сухости во рту, запахе изо рта, поносе, в качестве отрезвляющего средства, особенно в летний период.



#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- при частом употреблении граната возможно возникновение кариеса;
- не рекомендуется употреблять гранат при гриппе, в остром периоде заболеваний, запорах и сахарном диабете.

Кожура граната несъедобна, но может быть использована в лечебных целях. В Китае кожура и семена граната включены в ряд изданий Государственной Фармакопеи.

### 04.4.20 ГРАНАТ

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>6</b>	<b>0,4</b>	<b>70</b>	<b>231</b>	<b>0,7</b>	<b>0,15</b>	<b>17</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>43</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>		<b>5</b>		<b>2,28</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>11</b>				<b>6</b>	<b>0,32</b>	<b>0,2</b>

#### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** 1. Высушенная кожура плодов (перикарпий, околоплодник), обжаренная до темно-желтого цвета.  
2. Высушенные семена.

**Биологическая активность.** 1. Останавливает диарею и кровотечения, изгоняет глистов. 2. Излечивает холод желудка, противопростудное средство.

**Показания к применению.** 1. При хронической диарее, хронической дизентерии, носовом кровотечении, выпадении прямой кишки, чрезмерно обильных маточных кровотечениях, обильной лейкорее (белях), кишечных глистах, вызывающих боль в животе. 2. Заболевания желудочно-кишечного тракта различного происхождения.

**Противопоказания.** 1, 2. Нет.

**Применение.** 1. 3—9 г сырья в сутки. 2. 4—6 г сырья в сутки.



#### 04.4.21 КИТАЙСКИЙ ФИНИК

##### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>16</b>	<b>0,7</b>	<b>51</b>	<b>127</b>	<b>7</b>	<b>0,06</b>	<b>25</b>	<b>1,82</b>	<b>1,02</b>

##### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>		<b>297</b>		<b>0,1</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>16</b>		<b>320</b>	<b>0,01</b>	<b>140</b>	<b>1,6</b>	<b>0,86</b>

Согласно старинной классификации финик входит в сонм так называемых пяти главных плодов: персик, груша, слива, абрикос, финик.

Современные исследования установили, что финик повышает сопротивляемость организма, обладает определенной противораковой активностью, нормализует уровень холестерина, благотворно действует на печень, эффективен при камнях в желчном пузыре и гипертонии.

У него обнаружено противоаллергическое и успокаивающее действие.

Традиционная китайская медицина считает, что употребление фиников способствует улучшению умственной деятельности и аппетита, полезно при хрупкости костей в пожилом возрасте, малокровии, восстановлении после болезни.

Для лучшего усвоения и в лечебных целях финики рекомендуют употреблять в тушеном виде.

##### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употреблять кожуру, так как она может провоцировать запоры;
- частое употребление фиников может вызвать вздутие живота и повышение кислотности желудочного сока;

- не рекомендуется употреблять подпорченные плоды, поскольку они могут вызвать головокружение и снижение остроты зрения.
- В Китае финики включены в ряд изданий Государственной Фармакопеи.

##### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** Высушенные зрелые плоды.

**Биологическая активность.** Тонизирует поджелудочную железу, пополняет ци организма, питает кровь, седативное средство.

**Показания к применению.** Анорексия, быстрая утомляемость, запоры, женская истерия.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 6—15 г сырья в сутки.

**Внимание!** Для употребления в целях, указанных в данной книге, используются высушенные или (реже) свежие финики, но не засахаренные плоды, которые обычно продаются в магазинах.

#### 04.4.22 ИНЖИР

##### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>67</b>	<b>0,1</b>	<b>18</b>	<b>212</b>	<b>5,5</b>	<b>0,01</b>	<b>17</b>	<b>1,42</b>	<b>0,67</b>

##### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>		<b>2</b>		<b>1,82</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>25</b>			<b>0,03</b>	<b>22</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>

Инжир в Китае также называется «небесный плод», «медовый плод», «молочный плод».

Считается, что он улучшает пищеварение и аппетит, увлажняет кишечник, оказывает легкое успокаивающее действие.

Современными исследованиями установлено, что инжир нормализует уровень холестерина в крови, улучшает кровообращение, снижает артериальное давление, оказывает профилактическое действие при ИБС.

Традиционная китайская медицина использует инжир как противоотечное средство, особенно при отеках горла. Также считается, что инжир полезен при некоторых видах рака: при раке желчного пузыря и лимфы.

Инжир можно употреблять в свежем виде, сушеные плоды перед употреблением размачивают или отваривают.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употреблять инжир при жировой дистрофии печени, лихорадке.

#### 04.4.23 ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

##### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>25</b>	<b>2,2</b>	<b>280</b>	<b>540</b>	<b>4</b>	<b>1,17</b>	<b>131</b>	<b>2,05</b>	<b>4,62</b>

##### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>0,49</b>				<b>43,21</b>

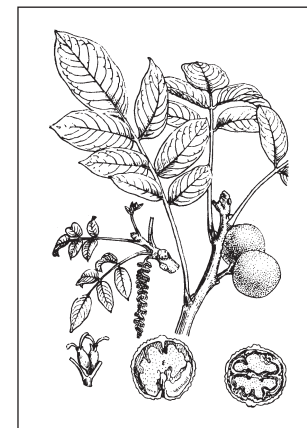
Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>7</b>		<b>0,06</b>	<b>91</b>	<b>0,67</b>	<b>1</b>



Грецкий орех называют в Китае «плодом долголетия» или «плодом десяти тысяч лет».

Современные исследования показали, что грецкий орех замедляет старение клеток, активизирует работу мозга, улучшает память. При употреблении совместно с жирной пищей замедляет всасывание жиров в кишечнике, укрепляет сосуды, помогает при гипертонии и заболеваниях сердца.

Традиционная китайская медицина считает, что грецкий орех благотворно действует на почки, увлажняет кишечник, укрепляет организм и оказывает легкое слабительное действие.



#### 04.4.24 ФУНДУК

##### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>104</b>	<b>6,4</b>	<b>422</b>	<b>1244</b>	<b>4,7</b>	<b>3,03</b>	<b>420</b>	<b>5,83</b>	<b>0,78</b>

##### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>8</b>	<b>0,62</b>	<b>0,14</b>	<b>0,39</b>				<b>36,43</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>4</b>		<b>0,05</b>	<b>54</b>	<b>1,07</b>	<b>2,5</b>

Фундук легко усваивается, утоляет голод, укрепляет сосуды, улучшает качество жизни при хронических болезнях.

Установлено, что фундук полезен при некоторых видах рака, особенно при раке яичников и молочной железы.

Традиционная китайская медицина считает, что фундук благотворно действует на почки и надпочечники, оказывает стимулирующее действие, проясняет зрение, утоляет жажду, помогает при обильном потоотделении, энурезе. Фундук рекомендуют употреблять при сахарном диабете и раковых заболеваниях.



**Ограничения традиционной китайской медицины**

- Фундук не рекомендуется употреблять:
- после длительного хранения;
  - при холецистите.

**04.4.25 ФИСТАШКИ**

**Минеральные вещества, микро- и макроэлементы**

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
120	3	440	970	270	1,15	120	4,2	0,88

**Витамины**

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
20	0,43	0,24	1,22				4

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
29				59	1,06	1

Фисташки в Китае называются «плод, раскрывающий сердце». Традиционная китайская медицина считает фисташки общеукрепляющим средством, которое увлажняет кишечник и оказывает легкое слабительное действие.

Следует знать, что ядро фисташки, годное к употреблению, должно быть зеленого цвета.

**Ограничения традиционной китайской медицины**

- Фисташки не рекомендуется употреблять:
- после длительного хранения;
  - при нарушении работы желудочно-пузыря.



**04.4.26 КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ**

**Минеральные вещества, микро- и макроэлементы**

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
78	4,3	569	502	10,01	2,68	567	4,61	0,74

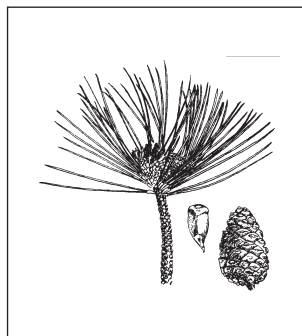
**Витамины**

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
2	0,19	0,25	0,17				32,79

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
1			0,01	79	0,59	4

Кедровые орешки китайцы в старину называли «свежее ядрышко под крепкой кожей». Установлено, что кедровые орешки помогают предотвратить возрастные изменения: восстанавливают эластичность сосудов, улучшают деятельность мозга и нервной системы, полезны при напряженном умственном труде и для профилактики сенильной деменции («старческого маразма»). Они также применяются в восстановительном периоде заболеваний, и как средство повышения либидо (полового влечения).

Традиционная китайская медицина считает, что кедровые орешки укрепляют кости, усиливают потенцию, улучшают состояние кожи, увлажняют легкие и кишечник, оказывают противокашлевое и легкое успокоительное действие.



При отсутствии противопоказаний рекомендуется употребление кедровых орешков в неограниченном количестве.

#### Ограничение традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употреблять при нарушении работы желчного пузыря.

### 04.4.27 СЕМЯ ПОДСОЛНЕЧНИКА

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mкг
<b>72</b>	<b>5,7</b>	<b>238</b>	<b>562</b>	<b>5,5</b>	<b>2,51</b>	<b>264</b>	<b>6,03</b>	<b>1,21</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,2</b>	<b>1,18</b>				<b>34,53</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
			<b>0,03</b>	<b>280</b>	<b>1,66</b>	<b>4,8</b>

Семечки подсолнечника полезно употреблять при малокровии. Они оказывают успокаивающее и общеукрепляющее действие.

Традиционная китайская медицина считает, что семечки полезно употреблять для профилактики рака, гипертонии и истощения нервной системы.

Семечки можно употреблять как лакомство или в переработанном виде. Они также являются источником подсолнечного масла.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- при длительном употреблении семечек может произойти нарушение пищеварения;
- семечки могут вызвать язвообразование в ротовой полости;
- семечки следует не «грызть», а очищать механическими методами или руками.



### 04.4.28 АРАХИС

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mкг
<b>8</b>	<b>3,4</b>	<b>250</b>	<b>1004</b>	<b>3,7</b>	<b>0,68</b>	<b>110</b>	<b>1,79</b>	<b>4,5</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>6</b>	<b>0,85</b>	<b>0,1</b>	<b>0,46</b>		<b>14</b>		<b>2,93</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>100</b>		<b>0,01</b>	<b>76</b>	<b>17</b>	<b>14,41</b>

Арахис также называется «подземный плод», «китайский плод».

Современными исследованиями установлено, что арахис улучшает мозговое кровообращение и память, восстанавливает структуру и эластичность сосудов, помогает при гипертонии и ишемической болезни сердца.

Традиционная китайская медицина считает, что арахис благотворно действует на желудок и надпочечники, увлажняет легкие, снимает отечность, оказывает мочегонное, кровоостанавливающее, отхаркивающее действие, укрепляет иммунитет, гонит молоко, помогает при лихорадке.

Арахис рекомендуют употреблять в восстановительный период после болезни или операции, а также женщинам после родов.

Отвар кожицы (тонкой сухой пленки, прилегающей к ядрам) арахиса с фиником применяется как общеукрепляющее, кровоостанавливающее средство.

Арахис в качестве лечебного продукта рекомендуется употреблять в отварном виде.

#### **Ограничения традиционной китайской медицины:**

Арахис не рекомендуется употреблять;

- при внутреннем жаре;
- при нарушении работы желчного пузыря;
- не рекомендуется употреблять испорченные орехи.



## 04.5 МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ



### 04.5.1 СВИНИНА

#### **Минеральные вещества, микро- и макроэлементы**

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>11</b>	<b>2,4</b>	<b>130</b>	<b>162</b>	<b>57,5</b>	<b>0,13</b>	<b>12</b>	<b>0,84</b>	<b>2,94</b>

#### **Витамины**

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>16</b>	<b>0,26</b>	<b>0,11</b>	<b>0,037</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>230</b>	<b>0,95</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>8</b>				<b>1</b>		

Традиционная китайская медицина считает свинину увлажняющим, противокашлевым, закрепляющим средством.

Считается, что она улучшает память, особенно в детском возрасте.

#### **Ограничения традиционной китайской медицины:**

- может вызвать рвоту, головные боли, чувство онемения, увеличение зрачка, кровотечение, выпадение волос;
- не рекомендуется употреблять при гипертонии, ИБС, повышенном содержании липидов в крови и избыточном весе.

## 04.5.2 ГОВЯДИНА

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>6</b>	<b>2,2</b>	<b>150</b>	<b>270</b>	<b>48,6</b>	<b>0,1</b>	<b>17</b>	<b>1,77</b>	<b>6,26</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</b>	<b>0,38</b>	<b>0,8</b>		<b>243</b>	<b>0,42</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>10,1</b>	<b>7</b>			<b>6</b>	<b>0,66</b>	<b>4,1</b>

Традиционная китайская медицина считает, что говядина улучшает работу почек и надпочечников, питает кровь.

Ее полезно употреблять при общей слабости, недостаточном питании, слабости связок и костей.

Для лучшей готовности рекомендуется нарезать куски мяса перед приготовлением.

Употребление бульона из говядины после болезни способствует заживлению ран и наращиванию мышечной массы.

### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употребление при инфекционных заболеваниях;
- не рекомендуется употребление с луком клубневым (цзюцай);
- не рекомендуется употребление при гепатите и нефрите.

В Китае сердце быка (коровы), а также молоко включены в ряд изданий Государственной Фармакопеи.

#### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** 1. Молоко коровье. 2. Сердце быка.

**Биологическая активность.** 1. Устраняет синдром пустоты, стимулирует функции легких и желудка, обладает

кровотворным, увлажняющим и детоксикационным действием. 2. Стимулирует функции поджелудочной железы и желудка, обладает кровотворным действием, укрепляет связки и кости.

**Показания к применению.** 1. Усталость и слабость, несварение желудка, жажда, малокровие, запор, выделение крови при дефекации, гепатиты. 2. При сниженной пищеварительной функции поджелудочной железы и желудка, анемии, усталости и упадке сил, болях в суставах и пояснице, жажде, поносах, запорах, отеках.

**Противопоказания.** 1. Нет. 2. Запрещено потребление мяса павших животных.

**Применение.** 1. Внутрь, в достаточном количестве. 2. Внутрь, отварить или приготовить на пару, в достаточном количестве.

## 04.5.3 БАРАНИНА

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>9</b>	<b>3,9</b>	<b>196</b>	<b>403</b>	<b>69,4</b>	<b>0,11</b>	<b>17</b>	<b>6,06</b>	<b>7,18</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>11</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>320</b>	<b>0,31</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>12</b>	<b>6</b>			<b>1</b>	<b>0,72</b>	<b>5,2</b>

Баранина обычно употребляется в зимнее время.

Традиционная китайская медицина рекомендует употреблять ее при общей слабости.

Баранина «оживляет» кровь (улучшает текучесть), помогает при малокровии у женщин, повышает иммунитет и сопротивляемость к переохлаждению.

Персик и морковь отбивают привкус баранины.



## Ограничения традиционной китайской медицины

Баранину не рекомендуется употреблять:

- в сыром виде;
- в жаркое время;
- при остром энтерите;
- при гипертонии.

В Китае свежее мясо и печень овцы (барана) включены в ряд изданий Государственной Фармакопеи.

### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** 1. Свежее мясо. 2. Свежая печень.

**Биологическая активность.** 1. Согревает и оздоравливает поджелудочную железу, стимулирует работу почек, увеличивает потенцию, питает кровь. 2. Питает кровь, стимулирует функции печени, проясняет зрение.

**Показания к применению.** 1. «Пустота» (сниженная пищеварительная активность) поджелудочной железы и желудка, отсутствие аппетита, диарея, импотенция и недостаточная функция почек, малокровие, усталость и бессилие, боли в коленях и пояснице, паховая грыжа, упадок сил после родов, отсутствие молока для кормления. 2. Малокровие, упадок сил и усталость, пониженная функциональная активность печени, слабость зрения, бельмо на глазу, слепота.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 1. 125—200 г сырья в сутки в жареном виде, в виде отвара или в составе пилюль. 2. 30—60 г сырья в сутки в жареном виде, в виде пилюль или порошков.

## 04.5.4 КУРИЦА

Куриное мясо легко усваивается, рекомендуется к употреблению без ограничений.

Установлено, что оно укрепляет защитные силы организма, нормализует уровень холестерина и его плотность.

## Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
<b>17</b>	<b>0,9</b>	<b>160</b>	<b>340</b>	<b>72,4</b>	<b>0,08</b>	<b>7</b>	<b>1,29</b>	<b>5,4</b>

## Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>42</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>3</b>	<b>221</b>	<b>0,2</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>2</b>	<b>53</b>			<b>11</b>	<b>1,68</b>	<b>5</b>

Традиционная китайская медицина рекомендует употреблять блюда из курицы при кровопотере и малокровии. Причем более питательной считается старая курица.

При отсутствии противопоказаний рекомендуется к употреблению без ограничений.

## Ограничения традиционной китайской медицины:

- холецистит
- гипертония
- повышенное содержание липидов в крови.

## 04.5.5 ПЕЧЕНЬ

Традиционная китайская медицина рекомендует употреблять печень при малокровии и кровопотере. В особенности эффективно в таких целях употребление свиной печени.

Печень также полезна для нормального развития, стимулирования половой активности и улучшения зрения, в том числе при длительном переутомлении глаз (чтение, работа за компьютером и т. п.). Способствует выведению токсинов. Укрепляет защитные силы организма, обладает определенной противораковой активностью.

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>54</b>	<b>7,9</b>	<b>330</b>	<b>300</b>	<b>88,3</b>	<b>0,64</b>	<b>24</b>	<b>3,86</b>	<b>19,2</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>10756</b>	<b>0,22</b>	<b>2,41</b>	<b>0,89</b>	<b>52,8</b>	<b>30</b>	<b>420</b>	<b>0,3</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
<b>28</b>	<b>1</b>			<b>1000</b>	<b>6,4</b>	<b>13,5</b>

Перед приготовлением печень рекомендуется промыть в течение 10 минут под проточной водой, затем отварить в течение 30 мин, затем 5 минут обжаривать на сильном огне. По готовности из кусочков печени не должна проступать кровь. Рекомендуется употребление со шпинатом.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не следует употреблять печень в большом количестве, а также при болезнях печени, гипертонии и ишемической болезни сердца;
- не следует употреблять печень совместно с препаратами, разжижающими кровь.

## 04.6 РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ



### 04.6.1 РЫБА

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>50</b>	<b>1</b>	<b>204</b>	<b>334</b>	<b>53,7</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>2,08</b>	<b>15,38</b>
<b>28</b>	<b>1,2</b>	<b>191</b>	<b>280</b>	<b>150,1</b>	<b>0,08</b>	<b>43</b>	<b>0,7</b>	<b>36,57</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>10</b>		<b>14</b>	<b>1,27</b>
<b>29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>082</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
				<b>5</b>	<b>1,48</b>	<b>2,7</b>
				<b>2</b>	<b>0,56</b>	<b>2,8</b>

Традиционная китайская медицина считает, что рыба благотворно действует на желудок, питает печень и кровь, оказывает мочегонное, рассасывающее, жаропонижающее, детоксикационное, противокашлевое действие. Она помогает при отеках, вспучивании живота, анурии, гепатите.

Установлено, что рыбу полезно употреблять при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, как профилактическое при гипертонии, инфаркте миокарда, инсульте.

Также рекомендуется употреблять рыбу при беспокойстве плода, отеках беременных, а также в качестве средства, стимулирующего лактацию.

При задержке лактации рыбу готовят с небольшим количеством соли.

При приготовлении блюд из рыбы не кладут глутамат натрия.

### Ограничения традиционной китайской медицины:

- не рекомендуется употребление рыбы при хронических заболеваниях;
- не рекомендуется употребление рыбы при ослабленном организме.

## 04.6.2 ПАНЦИРНЫЕ МОРЕПРОДУКТЫ

Крабы, креветки, омары и лангусты; двустворчатые моллюски (устрицы, мидии, гребешки).

### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mg	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg
<b>62</b>	<b>1,5</b>	<b>228</b>	<b>215</b>	<b>165,2</b>	<b>0,44</b>	<b>46</b>	<b>2,38</b>	<b>33,72</b>

### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>15</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>1,9</b>		<b>123</b>	<b>0,62</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
				<b>23</b>	<b>3,8</b>	<b>1,7</b>

Общее название данных морепродуктов — черепакожие.

Традиционная китайская медицина считает, что мясо морепродуктов легко усваивается, активизирует работу надпочечников (если они здоровы), укрепляет кости, полезно при остеопорозе, стимулирует рост и развитие организма.

Установлено, что мясо моллюсков полезно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нормализует уровень холестерина в крови, восстанавливает эластичность сосудов, расширяет сердечные (коронарные) сосуды, рекомендуется как профилактическое средство при гипертонии и инфаркте миокарда.

При приготовлении морепродуктов не кладут глутамат натрия.

### Ограничения традиционной китайской медицины

Употребление в свежем (живом) виде может вызвать гепатит.

- Не рекомендуется употребление при заболеваниях желудка и надпочечников.



#### Кабачки с креветками

Кабачок цукини, 150 г креветочного мяса, 1 ст. ложка чесночного порошка.

Кабачок порезать на полоски, креветки промыть. Нагреть в кастрюле масло, положить чеснок, затем кабачки, перемешать, обжарить, добавить 1 стакан воды, проварить, затем добавить креветки и соль.

**Действие:** противокашлевое средство, эффективно при заболеваниях дыхательных путей.



#### Мидии

300 г мяса мидий, 1 ст. ложка соевой муки, 2 средние головки репчатого лука.

Мидии отварить в подсоленной воде 5 минут. Вынуть с помощью шумовки, промыть, вновь поместить в кипящую воду, добавив немного рисовой водки (сакэ). Мелко порезать лук, чеснок, красный перец. Разогреть 2 столовые ложки масла, обжарить лук, чеснок и перец, добавить соевую муку, перемешать, положить мидии, мешать. Затем добавить соевый соус и немного воды. Перед готовностью добавить немного крахмала.

**Действие:** ишемическая болезнь сердца и атеросклероз.

## 04.6.3 АГАР-АГАР

Агар-агар готовят из морских водорослей, он считается надежным источником органически связанного йода.

Традиционная китайская медицина считает агар-агар рассасывающим, мочегонным, противоотечным средством.

Агар-агар выводит из организма токсины, оказывает общеукрепляющее действие, улучшает умственные способности, укрепляет кости и зубы. Постоянное употребление агар-агара улучшает структуру волос. Его особенно рекомендуют употреблять детям и женщинам.

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>422</b>	<b>46,8</b>	<b>350</b>	<b>1640</b>	<b>365,6</b>	<b>1,68</b>	<b>105</b>	<b>2,3</b>	<b>7,22</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>403</b>	<b>0,44</b>	<b>2,07</b>	<b>0,06</b>		<b>2</b>		<b>1,82</b>

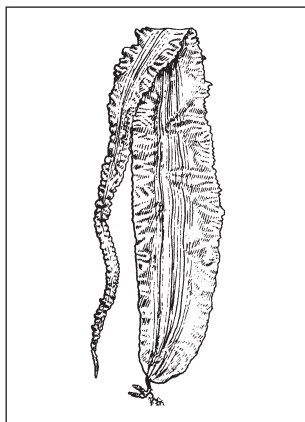
Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>110</b>		<b>2,42</b>	<b>720</b>	<b>1,24</b>	<b>7,3</b>

В лечебных целях агар-агар рекомендуют при отеках, нейропатии, ранней стадии воспаления легких, воспалении щитовидной железы, болезнях сердечно-сосудистой системы, маститах.

#### Ограничения традиционной китайской медицины

- агар-агар не рекомендуется употреблять при расстройствах пищеварения.

#### 04.6.4 МОРСКАЯ КАПУСТА, ЛАМИНАРИЯ



Ламинария в Китае называется «морской овощ» и «овощ долголетия».

Установлено, что ламинария нормализует структуру и функцию щитовидной железы, снижает уровень эстрогенов, способствует нормальному функционированию яичников, выделительной системы, полезна при мастопатии. Также ламинария снижает артериальное давление, уменьшает всасываемость жиров, устраняет застой пищи, оказывает легкое слабитель-

#### Минеральные вещества, микро- и макроэлементы

Ca	Fe	Si	K	Na	Cu	Mg	Zn	Sn
Кальций	Железо	Кремний	Калий	Натрий	Медь	Марганец	Цинк	Селен
Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг	Mг
<b>445</b>	<b>10,2</b>	<b>52</b>	<b>1338</b>	<b>353,8</b>	<b>0,14</b>	<b>129</b>	<b>0,97</b>	<b>5,84</b>

#### Витамины

A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E
Мкг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мг	Мкг	Мг
<b>40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,07</b>				<b>0,85</b>

Биотин	K	P	β-каротин	Фолиевая кислота	Пантотеновая кислота	Никотиновая кислота
Мкг	Мкг	Мкг	Мг	Мкг	Мг	Мг
	<b>74</b>		<b>0,24</b>	<b>19</b>	<b>0,33</b>	<b>0,8</b>

ное действие, обладает определенной противораковой активностью.

Перед приготовлением рекомендуется отмочить ламинарию в воде в течение 2—3 часов, меняя воду каждый час. В России обычно продается ламинария, уже прошедшая кулинарную обработку.

#### Ограничения традиционной китайской медицины:

- ламинария не рекомендуется беременным и кормящим матерям.
  - после употребления морской капусты не следует пить чай или употреблять овощи с высоким содержанием органических кислот.
- В Китае ламинария включена в ряд изданий Государственной Фармакопеи.

#### ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** Всушеннне слоевища (все растение).

**Биологическая активность.** Разжижает мокроту, размягчает твердые каловые массы, мочегонное средство.

**Показания к применению.** Подагра, диатез, опухоли, боль в мошонке, отеки.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 6—12 г сырья в сутки.

## 04.7 НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ



### 04.7.1 ИМБИРЬ

Традиционная китайская медицина считает имбирь средством против тошноты и рвоты и называет «снадобьем от рвоты».

Установлено, что имбирь обладает антимикробным действием, улучшает циркуляцию крови, является профилактическим средством против простуды и гриппа, обладает определенной противораковой активностью.

При добавлении в пищу имбирь улучшает аппетит. Его особенно рекомендуется добавлять в блюда из рыбы и морепродуктов, а также употреблять в холодное время года.



#### *Ограничения традиционной китайской медицины:*

- при чрезмерном употреблении возможны сухость во рту, боль в горле, запоры;
- не следует употреблять корень с признаками порчи;
- не следует употреблять имбирь при внутреннем жаре.

В Китае имбирь включен в ряд изданий Государственной Фармакопеи.

#### **ФАРМАКОПЕЯ КНР** (государственный реестр лекарственных растений)

**Сырье.** 1. Высушенные корневища, обжаренные на углях.  
2. Свежие корневища, кожица свежих корневищ.  
3. Переработанные корневища.

**Биологическая активность.** 1. Рассеивает холод поджелудочной железы и желудка, эффективен при

коллапсе, устраняет сырость и мокроту, устраняет метеоризм, спазмолитическое, тонизирующее желудок, возбуждающее аппетит средство. 2. Изгоняет холод поджелудочной железы и желудка, останавливает кровотечения, разжижает мокроту, потогонное, противорвотное, противокашлевое средство. 3. Противопростудное, согревающее и кровоостанавливающее средство.

**Показания к применению.** 1. Боли «под ложечкой» (в области эпигастрия) с ощущением холода, рвота и диарея, сопровождаемые холодом в конечностях и слабым пульсом, одышка и кашель с обильной пенистой мокротой. 2. Грипп, рвота, кашель, задержка мокроты, боли в животе, простуда, диарея, вызванные холодом в поджелудочной железе и желудке, кровохарканье, кашель с отхаркиванием беловатой, жидкой мокроты, носовое кровотечение, маточные кровотечения, вызванные дефицитом ян, для ускорения циркуляции крови в сосудах. 3. Боли в области живота, диарея, тошнота, рвота, малокровие, открытые кровотечения.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 1, 2, 3. 3—9 г сырья в сутки..

### 04.7.2 ЛУК-ШАЛОТ

Разновидность репчатого лука.

Установлено, что шалот улучшает микроциркуляцию, стимулирует аппетит и пищеварение, оказывает потогонное, отхаркивающее, мочегонное, антибактериальное действие, помогает при простуде и гриппе.

Рекомендуется к употреблению при активной умственной деятельности. Оказывает возбуждающее действие.

Часто применяется в жареном виде. Считается полезным при раке желудка.



#### **Ограничения традиционной китайской медицины:**

рекомендуется ограничить употребление лука-шалот в жаркое время года, так как он стимулирует потоотделение;  
не рекомендуется употреблять в сочетании с медом.

#### **04.7.3 ЧЕСНОК ( ГОЛОВКА)**

Установлено, что чеснок нормализует уровень холестерина, оказывает профилактическое действие при ИБС, восстанавливает эластичность сосудов, обладает антимикробным и антипаразитарным действием, эффективен при эпидемических и паразитарных заболеваниях.

Традиционная китайская медицина считает, что чеснок питает печень, обладает определенной противораковой активностью, выводит из организма соли тяжелых металлов. Считается полезным при сахарном диабете.

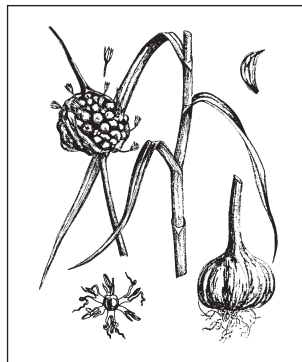
В лечебных целях проросший чеснок менее полезен, чем непроросший. Также не следует сильно разваривать или обжаривать чеснок.

#### **Ограничения традиционной китайской медицины:**

- чеснок вызывает обильное выделение желудочного сока, поэтому не рекомендуется при некоторых заболеваниях желудка и кишечника;
- потребление большого количества чеснока может вызвать ослабление зрения;
- при заболеваниях печени чеснок может вызвать их обострение.

#### **04.7.4 ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ**

В Китае стручки красного перца называют «красные говяжки ребрышки».



Установлено, что перец снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, нормализует уровень холестерина.

Традиционная китайская медицина считает, что перец улучшает аппетит, кровообращение, переносимость холода, снимает головную боль, полезен при хронических заболеваниях, помогает очищению дыхательных путей, полезен при кашле и гриппе, обладает определенной противораковой активностью.

Переработку перца лучше производить руками и не использовать медную посуду.

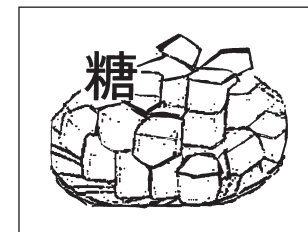
#### **Ограничения традиционной китайской медицины:**

- употребление острого перца в большом количестве может травмировать слизистую оболочку желудка и кишечника, вызывать боли в желудке, жжение в области заднего прохода, геморрой;
- не рекомендуется употреблять острый перец при гастрите, язве желудка и 12-перстной кишки, геморрое;
- не рекомендуется употребление острого перца при гипертонии и туберкулезе.

#### **04.7.5 САХАР**

Традиционная китайская медицина считает, что сахар оказывает увлажняющее, противокашлевое действие, помогает при легочном кашле, сухом кашле, кровохарканье, улучшает пищеварение, питает кровь.

Сахар рекомендуется употреблять женщинам при болях во время месячных. Он также полезен в пожилом возрасте и в период восстановления после болезней.





Неочищенный сахар восстанавливает эластичность сосудов.

После употребления сахара и сладостей рекомендуется прополоскать рот. Сахар рекомендуется употреблять в составе блюд и напитков.

#### **Ограничения традиционной китайской медицины:**

- запрещается употребление при сахарном диабете;
- не рекомендуется чрезмерное употребление сахара;
- не рекомендуется употребление в большом количестве в детском возрасте;
- не рекомендуется употребление в старости при внутреннем жаре.

#### 04.7.6 СОЛЬ

В Китае называется «предком ста вкусов» или даже «предком всех вкусов».

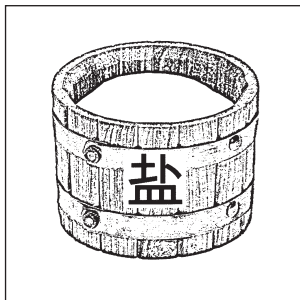
Традиционная китайская медицина считает, что соль стабилизирует нервную систему, укрепляет связки и кости, стимулирует выделение желудочного сока.

Соль оказывает антимикробное, антигнилостное средство, рекомендуется для промывания ран в антисептических целях. Является хорошим консервантом. Рекомендуется для приготовления блюд.

При приготовлении птицы и рыбы рекомендуется класть меньше соли.

#### **Ограничения традиционной китайской медицины:**

- употребление большого количества соли может вызвать гипертонию, потерю эластичности сосудов, инфаркт миокарда, инсульт, нефриты и бельмо;
- не рекомендуется давать много соли детям.



Для улучшения вкуса пищи в странах Юго-Восточной Азии издавна использовались многие пряности и приправы, в том числе порошок некоторых водорослей. В Японии в начале XX века из этих водорослей был впервые выделен глутамат натрия, который, как оказалось, и отвечает за способность порошка водорослей улучшать вкусовые качества блюд. Он тут же поступил в продажу под названием «адзи-но-мото», что в переводе с японского означает «душа вкуса». В настоящее время глутамат натрия под кодовым названием Е-621 широко применяется в пищевой промышленности во всем мире при изготовлении колбас и сосисок, консервов и концентратов, а также является частым компонентом готовых вкусовых приправ и излюбленной добавкой кулинаров от общепита. Чтобы в пище проявился специфический «мясной» привкус глутамата, его должно быть не меньше 0,03% от массы готового продукта.

В Китае глутамат натрия называют «вэйцзин», что означает «вкусовая приправа».

Глутаминовая кислота играет активную роль в деятельности центральной нервной системы, и ее натриевая соль также сохраняет способность активизировать работу мозга, правда очень слабо выраженную.

Благодаря улучшению вкуса потребляемой пищи глутамат натрия повышает аппетит и, соответственно, улучшает пищеварение.

#### **Ограничения традиционной китайской медицины:**

- глутамат натрия рекомендуется добавлять только к пище, которая проходит термическую обработку;
- не рекомендуется добавлять глутамат натрия к овощам, содержащим щелочь, а также в кислые блюда;
- глутамат натрия нельзя употреблять в чрезмерном количестве;
- глутамат натрия нельзя добавлять при тушении;
- глутамат натрия нельзя употреблять во время беременности и при гипертонии.

#### 04.7.8 УКСУС

В Китае уксус называют «основной продукт питания».

Традиционная китайская медицина считает, что он «открывает желудок», способствует выделению желудочного сока, пищеварению, выведению непереваренной пищи, помогает при желудочно-кишечных заболеваниях. Уксус обладает антимикробными свойствами, полезен для профилактики при эпидемии гриппа и заболеваний дыхательных путей. Он также снимает усталость, вызывает сон, применяется при обморочных состояниях. Установлено, что уксус восстанавливает эластичность сосудов, нормализует уровень холестерина, снижает артериальное давление. Уксус добавляется во многие блюда. Так, уксус добавляют в блюда из овощей, чтобы добиться большего выделения сока. Пельмени при употреблении обмакиваются в уксус для улучшения пищеварения.

Не рекомендуется использовать уксус в концентрации выше 6%. При употреблении внутрь следует разбавлять уксус, а также настои и отвары на уксусе, водой в 2—3 раза. Уксус должен быть натуральным: винным, яблочным, виноградным, рисовым и т. д. Ни в коем случае не следует использовать вместо натурального уксуса растворы уксусной кислоты и уксусной эссенции.

##### *Ограничения традиционной китайской медицины:*

- не рекомендуется употреблять уксус при приеме лекарств, витаминов;
- не следует употреблять уксус при язве желудка и двенадцатиперстной кишки и при повышенной кислотности.

#### 04.7.9 ЧАЙ

Существует множество видов чая, и каждый из них имеет свою историю употребления и свои полезные свойства. Но имеются и общие рекомендации.

Установлено, что чай снижает артериальное давление и нормализует уровень холестерина, снимает отеки, полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Считается, что чай укрепляет зубы, благотворно действует на желудок, повышает иммунитет, обладает определенной противораковой активностью.

##### *Ограничения традиционной китайской медицины:*

- чай не следует заваривать долго, также не следует употреблять термос для заваривания;
- не следует запивать чаем лекарства;
- не рекомендуется употреблять чай беременным женщинам, кормящим матерям и детям;
- не рекомендуется употреблять крепкий чай, пить чай на ночь, при внутреннем жаре, серьезных болезнях почек и сердечно-сосудистой системы, запоре, язвах пищевода, расстройствах нервной системы и сна.

#### 04.7.10 ВИНОГРАДНОЕ ВИНО

Установлено, что виноградное вино нормализует уровень холестерина, стимулирует пищеварение, укрепляет сосуды, препятствует образованию тромбов, нормализует работу сердечно-сосудистой системы, помогает предупредить инсульт, инфаркт и сенильную деменцию (старческий маразм), обладает определенной противораковой активностью.

Рекомендуется употреблять охлажденным.

##### *Ограничения традиционной китайской медицины:*

- рекомендуется не употреблять более 200 мл в сутки;
- не рекомендуется употреблять при повышенной кислотности;
- не рекомендуется употреблять при сахарном диабете и язвенной болезни.

#### 04.7.11 МОЛОКО

Установлено, что молоко способствует снижению давления, улучшает мозговую деятельность.

Традиционная китайская медицина считает, что молоко увлажняет легкие, желудок и кишечник, оказывает легкое слабительное и общеукрепляющее действие и рекомендует употреблять его без сахара, слегка вскипятив.

##### *Ограничения традиционной китайской медицины:*

- не следует употреблять молоко на голодный желудок, лучше с хлебом или выпечкой;

- не рекомендуется при некоторых заболеваниях желудка и кишечника;
- не рекомендуется употреблять с шоколадом;
- не рекомендуется при болезнях почек.

#### 04.7.12 МЕД

В Китае мед называют «молоком стариков».

Мед нормализует работу сердца и сосудов, предохраняет печень от ожирения, помогает предупредить усталость, применяется в восстановительном периоде после заболеваний. Мед полезен детям и старикам. Его рекомендуется употреблять, растворяя в теплой воде. При бессоннице рекомендуется употреблять мед по 1 столовой ложке перед сном.

Мед оказывает детоксикационное действие при алкогольном опьянении.

Длительное употребление меда устраняет запоры.

#### *Ограничения традиционной китайской медицины:*

- не следует допускать соприкосновение меда с металлической посудой;
- не рекомендуется употребление в теплое время года;
- не рекомендуется употребление при сахарном диабете;
- не рекомендуется употребление малолетними детьми;
- не рекомендуется употребление с чаем.

#### **ФАРМАКОПЕЯ КНР (государственный реестр лекарственных растений)**

**Сырье.** Мед.

**Биологическая активность.** Увлажняющее, болеутоляющее, детоксикационное средство.

**Показания к применению.** Вспучивание живота, сопровождающееся болями, воспаление легких с сухим кашлем, воспаление кишечника, сопровождающееся запорами; геморрой, ожоги и ошпаривания.

**Противопоказания.** Нет.

**Применение.** 15—30 г сырья в сутки.

## 05 РЕЦЕПТЫ ПРИ НЕКОТОРЫХ ВНУТРЕННИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ



Традиционная китайская медицина в целях оздоровления использует различные пищевые продукты как для приготовления блюд, так и для изготовления лекарств — отваров, настоев, пилюль. В каждой знакомой с традициями своего народа китайской семье из поколения в поколение передаются простейшие рецепты «домашних» средств лечения, некоторые из которых приведены в данном разделе. Из огромного многообразия народных рецептов и медицинских рекомендаций мы постарались отобрать те, которые можно осуществить в наших условиях.

#### *Рецепты представлены в следующих видах:*

- общие рекомендации по употреблению пищевых продуктов в лечебных целях;
- быстрые рецепты — когда один пищевой продукт проходит несложную обработку;
- домашние лекарства для регулярного употребления в течение болезни, в рецепт входят один или (чаще) несколько компонентов, они проходят обработку от простого смешивания до приготовления отваров, пилюль;
- лечебные блюда — рецепты блюд, которые полезно употреблять во время заболевания.

Если в рецепте требуется термическая обработка продуктов, то следует использовать посуду с хорошим покрытием, небольшой емкости, в крышке желательно отверстие для пара. Для мясных продуктов и отваров длительного приготовления (например, соевого или рисового) лучше использовать скороварку или электроскороварку.

Ингредиенты перед приготовлением измельчают до 1—3 см, твердые корнеплоды (дайкон, морковь, редька и др) до 0,5 см, орехи и ядра косточковых, если не указано иное, кладут целиком или дроблеными на крупные фрагменты.

При отваривании используется достаточное количество воды, как правило, не менее 200 мл и не более 300—500 мл, отвары должны получаться достаточно насыщенные.

«Залить» водой или кипятком — значит, уровень воды должен быть на 1 см выше измельченных ингредиентов. Если указано количество сахара, то воды должно быть не меньше чем 1:10 (на каждые 10 г сахара 100 мл воды). Если для приготовления мясных блюд требуются большие объемы, они указываются дополнительно в рецептах.

Доводить жидкость до кипения следует максимально быстро, ингредиенты следует заливать кипятком или класть на хорошо разогретую сковороду (сотейник) с горячим маслом, варить или тушить на малом огне, если вода выпаривается — следует доливать кипяток до нужного объема, при приготовлении ингредиенты следует постоянно помешивать.

Иногда после приготовления употребляются не все ингредиенты, которые включены в рецепт. В таких случаях дополнительно указывается, что именно следует употребить.

Один из наиболее часто встречающихся ингредиентов в приведенных ниже рецептах — соя или отвар из соевых бобов. Чтобы соя быстрее разваривалась, ее необходимо замочить не менее чем на 4 часа, а лучше на ночь. Следует учитывать, что при замачивании соевые бобы увеличиваются в объеме в 3 раза. Для приготовления соевого отвара взять 100 г сои, промыть, замочить, залить водой в соотношении по весу (вымоченная соя: вода 1:3). Варить до готовности (мягкости). Сваренные бобы переложить в холодную воду, остудить, откинуть на сито, растереть, влить 1 литр кипяченой воды. Хранить в холодильнике, использовать в течение 3 суток.

#### **Также часто используются:**

- соевый соус, который должен быть обязательно естественного брожения;
- уксус — лучше белый или красный винный, можно яблочный, 5—6%, при непосредственном применении внутрь его нужно разбавлять в половину;
- сакэ — рисовое вино или водка — имеет крепость 18—20%, и может быть заменено обычной водкой хорошего качества, разбавленной в половину;
- указанные в рецептах свежие фрукты, овощи и специи можно заменить на высушенные или замороженные;
- финики, продающиеся в отделах сухофруктов, как правило, сахаренные. В приведенных ниже рецептах используются финики, засушенные без добавления сахара. Свежие финики не

используются редко. Такие финики можно приобрести в специализированных магазинах здорового питания или на китайских рынках. Там же можно найти ямс, батат, тыкву-бенинказу, момордику (кугуа), клейкий рис, натуральный соевый соус, ароматический уксус, соевые бобы, крупу коикс, утиные яйца и другие полезные плоды и продукты, которые не продаются в обычных магазинах;

- плод «лунъянь» можно встретить в супермаркетах под ошибочным названием «лонган» или «лунган», плод «личжи» — под ошибочным названием «личи», соевый сыр «доуфу» — под ошибочным названием «тофу» или «тоуфу».

Такие лечебные продукты китайской кухни, как ямс, батат, момордика (кугуа), коикс, описания которых даны в книге, пока мало известны в России. Но они широко употребляются во многих странах Запада, где проблемы здорового питания давно вышли на первый план в области профилактики заболеваний. В нашей стране имеется положительный опыт выращивания этих овощей в частных хозяйствах и на опытных станциях в климатических условиях средней полосы и приуралья. Это позволяет надеяться, что в скором будущем ассортименты овощных прилавков пополнятся вкусными и полезными плодами, а садоводы-любители смогут выращивать их для собственных нужд уже сейчас. Что касается такого полезного, особенно для мужского здоровья, растения как лук клубневой (цзюцай), то его семена имеются в продаже, и вырастить целебную зелень можно прямо на подоконнике, как обычный зеленый лук.

## 05.1 ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ



### 05.1.1 АБСЦЕСС ЛЕГКОГО

#### Домашние лекарства

**Ингредиенты:** молоко 1 стакан, мед 1 столовая ложка.

**Приготовление:** смешать.

**Употребление:** по 2—3 стакана утром.

**Ингредиенты:** чеснок 50 г, уксус 100 г.

**Приготовление:** отваривать 10 мин.

**Употребление:** принимать отвар после еды 2 раза в день.

**Ингредиенты:** шпинат 2 пучка, дайкон 1 шт., мед по вкусу.

**Приготовление:** делать сок, добавить мед.

**Дополнение:** для снятия отека легких, для отхаркивания и при кровохарканье.

### 05.1.2 БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

#### Домашние лекарства

**Ингредиенты:** ядра косточек абрикоса 10 г, сахар 20 г

**Приготовление:** отварить.

**Употребление:** принимать отвар и отваренные ядра косточек

**Дополнение:** рецепт также используется как отхаркивающее средство.

**Ингредиенты:** редька 150 г, сахар 30 г, вода.

**Приготовление:** редьку мелко порезать, залить кипятком, отварить 20 минут, отцедить.

**Употребление:** принимать отвар.

**Ингредиенты:** желтки 10 шт., сахар 100 г, рисовая водка (са-кэ) 500 г.

**Приготовление:** желтки и сахар растереть, добавить рисовой водки, настоять 10 дней.

**Употребление:** по 30 мл 1 раз в день. Можно увеличивать или уменьшать дозу в зависимости от переносимости спиртного.

**Дополнение:** рецепт также используется как противокашлевое средство.

**Ингредиенты:** свиной жир 150 г, мальтоза 150 г, мед 150 г.

**Приготовление:** ингредиенты перемешать до однородного состояния

**Употребление:** по 1 ст. л. несколько раз в сутки.

**Дополнение:** принимать как эффективное противоастматическое средство по столовой ложке несколько раз в сутки, запивая водой. Во время лечения не рекомендуется употребление холодных и острых блюд.

**Ингредиенты:** мякоть персика 50 г, ядра косточек абрикоса 50 г, имбирь 50 г, мед в достаточном количестве.

**Приготовление:** отмочить в воде персик и косточки абрикоса, удалить кожицу, добавить мелко нарезанный имбирь, мед, перемешать и готовить пилюли в количестве 10 шт..

**Употребление:** принимать перед сном.

#### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** кабачки 5 шт. сок имбиря 10 г, пророщенная пшеница 1 500 г.

**Приготовление:** кабачки очистить, удалить семена, порезать, залить кипятком, варить до разваривания, отделить отвар через марлю, упарить наполовину, добавить сок имбиря и пшеницу, тушить до однородной массы.

**Употребление:** употреблять по 100 г вечером, при тяжелых формах заболевания также и утром.

**Дополнения:** рецепт также используется как противокашлевое средство.

**Ингредиенты:** свежий карп, рис 200 г.

**Приготовление:** карп очищают, запекают в фольге в собственном соку, удаляют кости. Из риса готовят отвар на воде.

**Употребление:** карп с рисовым отваром едят натощак, отдельно от другой пищи.



**Ингредиенты:** молодая баранина (ягнятина) 200 г, рис 50 г.

**Приготовление:** баранину режут на небольшие кусочки, отваривают до полуготовности, добавляют рис, разваривают до кашеобразного состояния.

**Употребление:** едят кашу с мясом как самостоятельное блюдо.

**Дополнения:** рецепт также применяется при длительном кашле.

**Ингредиенты:** свиной крестец 400 г, рисовая водка (сакэ), лук, имбирь (порошок), ядра грецких орехов, яичный белок, соль по вкусу.

**Приготовление:** свиной крестец очистить, удалить жилы, разрезать на полоски, добавить водку, лук, имбирный порошок, соль, периодически перемешивать полчаса. Ядра грецких орехов отмочить, снять кожуру, обжарить в масле. В нагретом масле обжарить мясо, добавляя грецкий орех. 100 г взбитого белка обжарить до легкого пожелтения. Затем добавить к мясу и жарить до желтизны и максимального выделения жира. Масло и жир удалить.

### 05.1.3 БРОНХИТ

#### Домашние лекарства

**Ингредиенты:** сок дайкона 120 г, грушевый сок 120 г, имбирный сок 120 г, свиной жир 120 г, растительное масло 120 г, мед 120 г, сахар 120 г, грецкие орехи 20 г, соевая мука 800 г.

**Приготовление:** соки дайкона, грушевый, имбирный, свиной жир, растительное масло, мед, сахар отваривают до загустения, добавляют растертые грецкие орехи и соевую муку, перемешивают, делают пилюли по 9 г.

**Употребление:** по 1 пилюле 3 раза в день, запивая водой. Хранят в холодильнике.

**Дополнения:** эффективно при бронхите в пожилом возрасте.

**Ингредиенты:** свиной жир 100 г, мед 100 г.

**Приготовление:** жир и мед разогреть отдельно до кипения, слить, перемешать.

**Употребление:** 2 раза в день по столовой ложке.

**Дополнения:** рекомендуется для увлажнения легких и как противокашлевое средство.

**Ингредиенты:** сок имбиря пол-ложки, мед пол-ложки.

**Приготовление:** перемешать.

**Употребление:** внутрь, запивать водой.

**Ингредиенты:** груша, косточки абрикоса 10 шт.

**Приготовление:** у груши удалить косточки. Вложить ядра косточек абрикоса, тушить в небольшом количестве воды.

Употреблять при «горячем» кашле (если в организме присутствует чувство «жара»).

Ломтики арбуза посыпать сахаром, потушить в собственном соку.

Крупный апельсин очистить, порезать кружочками, посыпать сахаром, тушить в собственном соку на медленном огне. Употребить в несколько приемов.

**Ингредиенты:** ананас 120 г, мед 30 г, вода 300 мл.

**Приготовление:** ананас очистить, порезать, добавить мед, залить кипятком, отварить 20 минут, отцедить.

**Употребление:** отвар.

**Ингредиенты:** финики 10 шт., лук-батун 7 стеблей, вода 300 мл.

**Приготовление:** финики и лук залить кипятком, отварить 20 минут, лук извлечь.

**Употребление:** финики и отвар.

Груша, черный перец 10 горошин, отварить как компот.

Ядра 3 грецких орехов растирать с сахаром, употреблять, запивая водой, перед сном в течение недели.

Сок чеснока и дайкона в равных пропорциях с сахаром употреблять 3—4 раза в день по 2 столовые ложки.

Порошок имбиря 3 г с горячим вином и сахаром употреблять при «холодном» кашле (если в организме присутствует чувство «холода»).

Сушеная кожура мандарина 10 г, ядра косточек абрикоса 10 г, сахар 30 г, готовить отвар, разделить на 2 чати, употреблять утром и вечером.



## Лечебные блюда

**Ингредиенты:** свиные легкие, сок имбиря полстакана, медовый сахар (фруктоза) 120 г, ядра косточек абрикоса 50 шт.

**Приготовление:** ядра косточек сливы заложить в легкие, тушить в соке имбиря с фруктозой.

**Употребление:** есть легкие.

**Ингредиенты:** доуфу 250 г, свежий имбирь 100 г, сахар 10 г, вода 1 литр.

**Приготовление:** доуфу измельчить, имбирь нарезать тонкими ломтиками, залить кипятком, добавить сахар, варить 5 минут.

**Употребление:** перед сном в течение 3—5 дней.

**Ингредиенты:** грейпфрут, курица, специи.

**Приготовление:** грейпфрут очистить, порезать на куски. Курицу порезать (порубить) на мелкие (2—3 см) куски. Курицу и грейпфрут залить кипятком, заправить специями, варить до готовности.

**Употребление:** курицу и бульон раз в неделю.

**Ингредиенты:** арахис, финики и мед по 30 г.

**Приготовление:** все залить кипятком, отваривать 20 минут.

**Употребление:** по 2 раза в день.

### 05.1.4 БРОНХОЭКТАЗ

#### Домашние лекарства

Арахис 50 г, дайкон 100 г, размолотая косточка хурмы, сахар 30 г. Готовить отвар.

Редис 500 г мелко порезать, добавить финики 10 шт., готовить отвар. Употреблять редис, финики, отвар.

Размолотые косточки хурмы 3 шт., отвариваются с достаточным количеством сахара. Употребляется отвар. Рецепт эффективен для отхаркивания, при сухом кровавом кашле.

## Лечебные блюда

**Ингредиенты:** сливы 2 шт., рис 100 г, сахар 60 г

**Приготовление:** сливы очистить, удалить косточку, порезать на продольные кусочки, тушить с рисом и сахаром до кашеобразного состояния.

**Употребление:** употреблять утром и вечером.

**Дополнения:** увлажняет легкие, отхаркивающее, противокашлевое средство.

Свиные легкие резать на кусочки, тушить с дайконом 1000 г.

### 05.1.5 ДЛИТЕЛЬНЫЙ КАШЕЛЬ

#### Быстрые рецепты

Чеснок 3 дольки измельчить, залить 50 мл кипятка, настаивать 15 мин., отцедить, добавить 1 ч. л. сахара и 50 мл уксуса. Употреблять частями за день.

#### Домашние лекарства

**Ингредиенты:** чеснок 50 г, сахар 1 ч. л., уксус.

**Приготовление:** чеснок измельчить, настаивать с сахаром и уксусом в холодной воде в течение ночи.

**Употребление:** 3 раза в день по 10—20 мл, запивая теплой водой.

**Дополнения:** курс лечения 5—7 дней.

**Ингредиенты:** груша 1 шт., косточки абрикоса 5 шт.

**Приготовление:** грушу нарезать, ядра косточек абрикоса растолочь, отварить 30 минут, процедить.

**Употребление:** пить отвар 3—4 раза в день.

**Дополнения:** употреблять отвар в течение 10 дней.

**Ингредиенты:** дайкон 2 шт., высушенная кожура мандаринов 3 г.

**Приготовление:** дайкон мелко нарезать, кожуру раскрошить, залить кипятком, отварить в течение 15 минут, остудить, процедить.

**Употребление:** утром и вечером.

**Ингредиенты:** морковь 200 г, финики 10 шт.

**Приготовление:** морковь мелко нарезать, добавить финики, залить 3 стаканами кипятка, отварить в течение 15 минут, упарить до 1 стакана, остудить, процедить.

**Употребление:** 2—3 раза в день.

**Ингредиенты:** дайкон 500 г, сахар 100 г.

**Приготовление:** из дайкона отжать сок, добавить к нему сахар, нагреть до растворения.

**Употребление:** по 10 г (2 ч. л.) 3 раза в день.

**Ингредиенты:** ядра грецких орехов 30 г, сахар 30 г, сливы 200 г.

**Приготовление:** залить ингредиенты достаточным количеством кипятка, упарить до 1 стакана отвара.

**Употребление:** по столовой ложке 3 раза в день.

## 05.1.6 ПНЕВМОНИЯ

### Домашние лекарства

Грушу тушить с сахаром.

Морковь мелко нарезать, настаивать ночь с добавлением 2—3 ложек мальтозы. Пьют сок. Эффективно как противокашлевое и отхаркивающее средство.

Мякоть персика 50 г, сахар 100 г, размять, развести водой 1:5. Употреблять 2 раза в день.

Морковь 120 г, финики 10 шт., готовить отвар. Пить постоянно.

Чеснок 20—30 г, сахар 100 г. Толченый чеснок настаивать с сахаром ночь, отделить жидкость. Употреблять 3—4 раза в день по столовой ложке.

Грецкий орех 5 шт. употреблять утром и вечером.

Груша, ядра косточек абрикоса 10 шт., отварить.

### Лечебные блюда

Ядра косточек персика 10 г, рис 100 г. Ядра отмочить, удалить кожицу, размолоть, готовить кашу. Употреблять при кашле и болях в области груди.

Утиное яйцо разбить, влить в кипящую воду, отварить, добавить мед. Употреблять отвар и яйцо утром и вечером. Эффективно в восстановительный период.

## 05.1.7 СИЛИКОЗ

### Домашние лекарства

Натирают мякоть груши. Употребляют 3—4 раза в день по 1—2 столовой ложки, срок приема не ограничен.

Свиной жир 500 г, молотый кунжут 500 г. Смешать. Употреблять по столовой ложке несколько раз в день, запивая теплой водой.

Арахис 50 г, финики 5 шт., сахар 50 г. Отварить. Употреблять отвар 2 раза в день. Увлажняет легкие, противокашлевое, отхаркивающее средство.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** свиные легкие, дайкон 500 г, соль по вкусу.

**Приготовление:** легкие и дайкон резать на куски, отварить в воде, добавить соль.

**Употребление:** есть отвар, легкие и дайкон.

**Дополнения:** эффективно в восстановительный период. Рекомендуется постоянное потребление.

**Ингредиенты:** ядра косточек абрикоса 120 г, рис 50 г, мед 200 г.

**Приготовление:** ядра отмочить в воде, снять кожицу, размолоть, настаивать ночь в холодной воде. Рис настаивать ночь в холодной воде. Рис и ядра косточек отварить в 700 мл воды, пропустить через сито, отделяя твердые частицы. Мед растворить в 500 мл воды, нагревая на огне, влить отвар, перемешать, слегка упарить.

**Употребление:** ежедневно.

## 05.2 ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА



### 05.2.1 АППЕНДИЦИТ

#### Общие рекомендации

Рекомендуется ежедневно употреблять:

- яблоки, бананы, боярышник.

Эффективно в восстановительный период.

#### Быстрые рецепты

Дыня 30—50 г, сахар, размять, проварить. Употреблять по 2—3 раза в день.

#### Домашние лекарства

Боярышник 50 г размять; косточки персика 10 г растереть, залить кипятком, добавить сахар. Готовить отвар. Употреблять 3 раза в день. Или готовить сок боярышника.

Семечки кабачка 30—50 г, редька 100 г, отварить, отцедить. Употреблять отвар 3—4 раза в день.

Чеснок 30—50 г, уксус 100 мл, добавить воды, готовить отвар. Употреблять отвар и чеснок.

### 05.2.2 ГАСТРИТ

#### Общие рекомендации

Рекомендуется употреблять:

- ореховое масло 2—4 столовые ложки в день в течение недели. Эффективно при болях в желудке, повышенной кислотности, эрозии двенадцатиперстной кишки.

- хурму 2 раза в день. Эффективно при жжении и болях в животе.
- 1 яблоко в сутки.
- виноградное вино по 15 мл (1 столовая ложка) 3 раза в день. Эффективно при хроническом гастрите.
- боярышник в свежем или сушеном виде.

Рекомендуется употребление 200 мл молока 2—3 раза в день. Эффективно для восстановления слизистой оболочки.

#### Быстрые рецепты

Сок дайкона полстакана после еды с несколькими каплями сока имбиря. Пить теплым.

Размалывать скорлупу яиц, употреблять по 5—10 г 3 раза в день в течение 10 дней.

Свежие финики отварить с сахаром. Употреблять вечером в течение недели.

#### Домашние лекарства

Финики 7 шт., гвоздика 4 шт. У фиников удалить косточки, засыпать внутрь порошок гвоздики. Отварить. Употреблять по 1 финику 2 раза в день при болях в желудке.

Сухая кожура мандаринов, свежий имбирь по 10 г, финики 7 шт., готовить отвар. Употреблять отвар по 2 раза в день при болях и рвоте.

Сухую кожуру мандаринов (60 г) обжарить до появления аромата. Употреблять по 6 г с сахаром, запивая теплой водой.

Черный перец 7 горошин, финики 3 шт., ядра косточек абрикоса 5 шт., настаивать в водке, употреблять в теплом виде.

Боярышник 15 г, редька 10 г, готовить отвар. Применять для улучшения пищеварения и при вздутии живота.

Сок баклажана 100 г, сок картофеля 100 г, перемешивать и пить утром и вечером.

Сахар, растительное масло по 500 г, имбирь 250 г. Нагреть масло, добавить сахар, после вскипания добавить натертый имбирный корень, перемешать. Употреблять утром и вечером по столовой ложке при хроническом гастрите.

Имбирь 6 г, редис, готовить отвар. Употреблять утром и вечером при вздутии живота.

Кожура лимона, имбирь, черный перец по 6 г, готовить отвар. Употреблять при рвоте и болях в животе.

Финики 7 шт., сахар 120 г, имбирь 60 г, готовить отвар. Употреблять отвар и финики при болях в животе.

Финики 7 шт., черный перец 7 горошин. Удалить косточки фиников, заложить перец, отварить.

Куриные яйца 3 шт., взбить с сахаром 200 г, добавить рисовой водки (сакэ) 150 г. Жарить до пожелтения. Употреблять по 15 г до еды при эрозии желудка.

Корица 6 г, боярышник 15 г, сахар 30 г. Отварить боярышник, добавить корицу, при полной готовности добавить сахар, применять при болях в желудке.

### **Лечебные блюда**

**Ингредиенты:** свиной желудок, 15 г белого перца.

**Приготовление:** желудок мелко порезать, отварить с перцем.

**Употребление:** есть бульон и мясо.

**Дополнения:** эффективно при болях в желудке.

**Ингредиенты:** рис 100 г, финики 10 шт.

**Приготовление:** готовить жидкую кашу.

**Ингредиенты:** рис 100 г, порошок имбиря 3—6 г.

**Приготовление:** готовить кашу.

**Употребление:** утром на голодный желудок.

**Дополнения:** эффективно при болях в желудке.

**Ингредиенты:** дайкон 100 г, рис 100 г

**Приготовление:** готовить кашу.

### **05.2.3 ГАСТРОПТОЗ (ОПУЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА)**

#### **Лечебные блюда**

**Ингредиенты:** цыпленок, имбирь 5 г, гвоздика 3 г.

**Приготовление:** цыпленка порезать на куски 2—3 см, обжарить с имбирем и гвоздикой.

**Употребление:** 2 раза в день.

**Ингредиенты:** желудок куриный или утиный, имбирь, соль, анис.

**Приготовление:** желудок мелко нарезать, обжарить с имбирем, солью, анисом, добавить воды, тушить. Перед готовностью добавить рисовой водки (сакэ), прогреть на медленном огне.

**Ингредиенты:** свиной желудок 250 г, белый перец 15 г.

**Приготовление:** желудок нарезать тонкими ломтиками, посыпать белым перцем, быстро обжарить на раскаленном масле.

## 05.2.4 ГЛИСТЫ



### 05.2.4.1 АСКАРИДОЗ

Свежая клубника 150—500 г в сутки.

Свежие тыквенные семечки 250 г в сутки.

Луковый сок с небольшим количеством масла употребляют 2 раза в день в течение 3-х дней.

**Ингредиенты:** сливы 15—30 шт., черный перец горошек 6 г, имбирный корень свежий, 3 пластинки.

**Приготовление:** отварить.

**Дополнения:** употребляют отвар при болях в животе.

### 05.2.4.2 ЭНТЕРОБИОЗ (ОСТРИЦЫ)

Семена подсолнечника 120 г употреблять ежедневно в течение недели.

Семена тыквы 120 г, очистить, заварить, употреблять 2 раза в день по столовой ложке в течение 7 дней.

Чеснок растереть, добавить подсолнечного масла, смазать вокруг анального отверстия на ночь, утром удалить.

### 05.2.4.3 АНКИЛОСТОМИАЗ

Свежие или жареные семена тыквы 60—120 г размолоть и заварить. Употреблять ежедневно в течение 5 дней.

### 05.2.4.4 ДИФИЛЛОБОТРИОЗ

Лук-батун 10—30 г обжарить до появления аромата, употреблять утром и вечером на голодный желудок в течение 7 дней.

Свежие семена тыквы 60 г растереть, залить холодной водой, добавить сахар. Употреблять на голодный желудок раз в сутки в течение 7 дней.

## 05.2.5 ГРЫЖА

### Быстрые рецепты

Боярышник 30 г, сахар. Готовить отвар, употреблять 2 раза в день.

Луковые очистки 90 г, готовить отвар. Употреблять 1 раз в сутки после еды в течение 7 дней.

### Домашние лекарства

Чеснок 2 головки, косточки мандаринов 50 г, кумкват 2 шт., сахар 50 г. Отварить в 2 стаканах воды, упаривая до стакана. Болеутоляющее средство.

Косточки личжи, анис, рисовая водка (сакэ). Личжи и анис прожарить, размолоть. Употреблять 5 г смеси, запивая водкой. Противоотечное и болеутоляющее средство.

Финики 200 г, косточки мандарина. Удалить косточки фиников, поместить внутрь косточки мандарина, тушить, затем высушить в духовке. Употреблять по 15 г порошка утром и вечером натошак, запивая рисовой водкой (сакэ). Противоотечное средство.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** постная свинина 200 г, анис 15 г.

**Приготовление:** сделать фарш, перемешать с порошком аниса, сделать тефтели, отварить.

**Употребление:** подавать с рисовой водкой (сакэ).

**Дополнения:** противоотечное средство.

**Ингредиенты:** куриные яйца 2 шт., уксус 500 г.

**Приготовление:** яйца оставить на сутки в уксусе, затем перемешать. Готовить отвар.

**Ингредиенты:** куриные яйца 2 шт., анис 20 г, соль, рисовая водка (сакэ).

**Приготовление:** анис обжарить с солью до пожелтения, разбить яйца, перемешать.

**Употребление:** перед сном в течение 4 дней, запивая рисовой водкой (сакэ). Курс можно повторять.

**Дополнения:** противоотечное средство.

## 05.2.6 ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

### Общие рекомендации

Рекомендуется:

- ежедневное употребление боярышника в свежем или тушеном виде без ограничений. Эффективное профилактическое средство;
- ежедневное употребление кумквата без ограничений. Эффективное при воспалении желчного пузыря;
- ежедневное употребление тушеного кабачка 50—100 г. Эффективное профилактическое средство;
- постоянное употребление имбиря в свежем виде или в виде отвара. Возможно употребление овощей с имбирем. Эффективное профилактическое средство

### Домашние лекарства

Куриный желудок 300 г жарить до твердого состояния, высушить, размолоть. Готовить сливовый отвар. Употреблять желудок по 6—10 г 3 раза в сутки, запивая сливовым отваром. Эффективное профилактическое средство.

## 05.2.7 ЗАПОР

### Общие рекомендации

Рекомендуется ежедневное употребление бананов 2 шт. или груши. Эффективно при запоре в пожилом возрасте.

Рекомендуется ежедневное употребление утром слабосоленой воды 1 стакан натощак.

Рекомендуется употребление дыни утром и вечером по 500 г.

### Быстрые рецепты

Морковный сок из 250 г моркови, добавить мед. Употреблять утром и вечером.

Растопить свиной жир. Употреблять по 1 столовой ложке утром на голодный желудок или перед сном в течение 1—2 месяцев.

Мед 2—3 столовые ложки развести в половине стакана воды, употреблять 2—3 раза в день.

### Домашние лекарства

Высушенную кожуру мандарина обжарить на медленном огне до хруста. Употреблять с медом 3 раза в день. Эффективно при запоре в пожилом возрасте.

Кожуру мандаринов, сахар, мед отварить. Употреблять по 1 столовой ложке 3 раза в день. Эффективно при запоре в пожилом возрасте.

Свежий картофель, мед в равных количествах. Отжать сок картофеля, добавить мед. Употребляют утром и вечером натощак по 50 мл в течение 10—15 дней.

Мед 30 г, молоко 250 г, кунжут 15—20 г. Кунжут обжарить, размолоть, добавить в разогретое молоко с медом. Употреблять утром на голодный желудок.



## Лечебные блюда

**Ингредиенты:** шпинат 150 г, растительное масло.

**Приготовление:** шпинат ошпарить кипятком, употреблять с растительным маслом

**Употребление:** 2 раза в день.

**Ингредиенты:** кунжут 50 г, рис 150 г.

**Приготовление:** приготовить кашу.

**Ингредиенты:** кедровые орешки 30 г, кунжут 30 г, сахар.

**Приготовление:** кедровые орешки и кунжут растирают в порошок, добавляют сахар.

**Употребление:** 2 раза в день по 15—30 г.

**Ингредиенты:** кунжут, косточки персика, кедровые орешки по 30 г, мед 1 ст. л.

**Приготовление:** растирают, добавляют мед.

**Употребление:** утром натощак.

**Дополнения:** эффективно для увлажнения кишечника.

## 05.2.8 МИКРОБНАЯ ДИЗЕНТЕРИЯ

### Общие рекомендации

Рекомендуется употребление микроэлементов (кальция, фосфора, железа и др), которые содержатся в цитрусовых, яблоках, клубнике, сливах, финиках.

### Быстрые рецепты

Кожура 3—5 мандаринов настаивается в воде около получаса. Употребляется утром и вечером в течение длительного времени. Быстро устраняет симптомы заболевания.

Чеснок:

- 100 г потушить, употребить за три приема в течении дня;
- толченый чеснок употреблять вместе с лапшой, можно добавить немного уксуса.

Боярышник:

- 10 ягод растирают со столовой ложкой сахара, разводят водой.

Употребляют 3 раза в сутки.

**Ингредиенты:** дайкон, мед 30 г.

**Приготовление:** из дайкона отжать 100 мл сока, смешать с медом.

**Употребление:** пить сок с медом, запивать теплой водой.

**Дополнения:** рекомендуется при длительно текущем заболевании.

**Ингредиенты:** чайный лист 1 ч. л., обжаренный боярышник несколько ягод, сахар 1 ч. л., порошок имбиря 1 ч. л.

**Приготовление:** заварить, настоять 10 минут.

**Употребление:** пить как чай.

**Ингредиенты:** семена подсолнечника 50 г, сахар 1 ч. л.

**Приготовление:** семена подсолнечника растереть, залить 200 мл кипятка, отварить 1 час, добавить сахар.

**Дополнения:** употребляют при длительно текущем заболевании.

## Лечебные блюда

**Ингредиенты:** вымоченная соя 100 г, боярышник 20 г, сахар 1 ст. л, вода.

**Приготовление:** разварить сою с боярышником до кашеобразного состояния, добавить сахар.

**Дополнения:** употреблять в течение всей болезни.

**Ингредиенты:** вымоченная соя 60 г, рис 100 г.

**Приготовление:** Из сои и риса сварить хорошо разваренную кашу.

**Употребление:** утром и вечером натощак.

**Ингредиенты:** гречневая мука 100 г, сахар 1 ст. л., вода 500 мл.

**Приготовление:** гречневую муку обжаривают до пожелтения, заливают холодной кипяченой водой, добавляют сахар, настаивают несколько часов (лучше — ночь).

**Употребление:** ежедневно данное количество в течение 1 недели.

**Дополнения:** рецепт также способствует очищению кишечника.

## 05.2.9 ПАНКРЕАТИТ

### Домашние лекарства

Куриный желудок 250 г жарить до твердого состояния, высушить, размолоть. Употреблять по 6—10 г 3 раза в день. Эффективно при хроническом панкреатите.

## 05.2.10 ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДКА

### Общие рекомендации

Рекомендуется питание в установленных количествах, в установленное время, многообразное.

Не рекомендуется употребление свежего чеснока, лука, моркови, мясных бульонов, крепкого чая и алкогольных напитков. Рекомендуется употребление молока, растительного масла.

Рекомендуется употребление пищи в горячем виде.

### Быстрые рецепты

Для лучшего сна рекомендуется употребление перед сном рисового отвара.

## 05.2.11 РЕКТОЦЕЛЕ (ДЕФЕКТ ПРЯМОЙ КИШКИ, ЧУВСТВО НЕПОЛНОГО ОПОРОЖНЕНИЯ)

### Общие рекомендации

Рекомендуется ежедневное употребление бананов, яблок и груш, груши можно употреблять в тушеном виде.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** угорь 500 г. Для соуса: соевый соус 2 ст. л., томатная паста 4 ст. л., имбирь 1 ч. л. натертого свежего корня, соль ? ч. л., сахар 1 ч. л.

Смешать все ингредиенты для соуса, влить в сотейник, разогреть, положить в соус кусочки угря, тушить до готовности.

## 05.2.12 ФЕРМЕНТАТИВНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ (НЕДОСТАТОЧНАЯ СЕКРЕЦИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ СОКОВ)

### Домашние лекарства

Кожура мандаринов 5 г, финики 10 шт. Кипятить 10 мин. Пить отвар.

Редис 250 г, сливы 2 шт. отварить в 600 мл воды, упаривая до 1 стакана, добавить соль. Пить отвар.

Боярышник 15 г (свежий), обжаренная пшеница 20 г. Отварить и пить отвар утром и вечером. Эффективно для улучшения пищеварения, при вздутии.

Имбирь 10 г, морковь 1 шт., отварить, пить отвар утром и вечером.

Пшено 50 г, ямс 30 г, сахар. Готовить отвар, добавить сахар, пить отвар.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** морковь 500 г, рис 100 г.

**Приготовление:** готовить кашу, добавить сахар по вкусу.

**Ингредиенты:** дайкон 100 г, рис 100 г.

**Приготовление:** готовить кашу, добавить соль по вкусу.

## 05.2.13 ЭНТЕРИТ

### Общие рекомендации

Рекомендуется употребление свежего боярышника 50—100 г ежедневно.

Рекомендуется употребление яблок 4 раза в день по 100 г. Детям до 1 года — яблочный сок по половине столовой ложки.

### Быстрые рецепты

Сухие грибы сянгу (шиитакэ) 10 г сполоснуть кипятком, промыть водой, залить кипятком, настаивать ночь, выпить утром. Утром заваривать для употребления вечером. Курс лечения 8 месяцев.

Финики свежие или сушеные тушить. Употреблять вечером.

### Домашние лекарства

Чеснок 30 г, очистить, добавить сахар, уксус или соль, перемешать. Употреблять 3 раза в день в течение 3 дней.

Размолотый жареный боярышник 10 г, сахар, заварить как чай. Настаивать 10 минут, употреблять 3 раза в день.

Соль 10 г, вода 300 мл, лимонный сок 100 мл. Употреблять при остром и хроническом энтерите.

Зеленый чай, резаный имбирь по 5 г, заварить в чашке как чай, настаивать 10 мин. Употреблять при остром энтерите.

В стакан крепко заваренного зеленого чая добавить столовую ложку виноградного и имбирного сока, достаточное количество меда. Пить в горячем виде.

Сливы 500 г, удалить косточки, залить кипятком, отварить, отвар слить в другую емкость, повторить процедуру еще 2 раза, все 3 отвара слить вместе, упарить, добавить мед 250 г. Употреблять по столовой ложке, запивая теплой водой, при хроническом энтерите.

Боярышник, обжаренная пшеница по 10 г, готовить отвар. Употреблять утром и вечером при расстройстве пищеварения.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** финики 10 шт., обжаренный овес, пророщенная пшеница по 30 г.

**Приготовление:** отварить.

**Употребление:** отвар 3 раза в день.

**Ингредиенты:** куриное яйцо, горошина черного перца, крахмал, хлебный мякиш.

**Приготовление:** в курином яйце пробить дырочку, поместить в нее размолотую горошину черного перца, закрыть дырочку крахмалом, а сверху хлебным мякишем, запечь яйцо на открытом огне.

**Употребление:** 3 раза в день.

**Ингредиенты:** куриный желудок 10 г, жареная пшеница 30 г, кожура мандаринов 10 г, рис 100 г.

**Приготовление:** куриный желудок мелко порезать, все залить кипятком, отваривать 30 мин, отвар отделить, добавить к нему рис 100 г, приготовить кашу.

**Употребление:** 3 раза в день.

**Ингредиенты:** куриные яйца 2 шт., имбирь 10 г, соль, лук, уксус 20 мл.

**Приготовление:** яйца разбить, добавить мелко нарезанный имбирь, соль, нашинкованный лук, приготовить яичницу, перед подачей оросить 20 мл уксуса.

**Ингредиенты:** доуфу 250 г, постная свинина 100 г, чеснок 50 г, специи.

**Приготовление:** доуфу отварить, свинину нарезать маленькими кусочками, обжарить на медленном огне с нарезанным чесноком, добавить доуфу, специи, обжарить.

**Дополнения:** употреблять при хроническом энтерите.

**Ингредиенты:** слива 30 г, жареный боярышник 30 г, рис 200 г сахар.

**Приготовление:** сливы и боярышник отварить, к отвару добавить рис, в готовую кашу добавить сахар.

**Дополнения:** употреблять при хроническом энтерите.

**Ингредиенты:** морковь 500 г, рис 200 г, сахар.

**Приготовление:** готовить кашу.

**Дополнения:** употреблять при хроническом энтерите.

#### 05.2.14 ЯЗВА ПЕПТИЧЕСКАЯ

##### Быстрые рецепты

Рекомендуется употребление сока кочанной капусты по полстакана. Обладает профилактическим действием.

##### Домашние лекарства

Сок китайской капусты 2 шт. с медом. Употребляют по 50 г в сутки.

Скорлупа яиц 5 г смешивают с медом. Употребляют 3 раза в день. Эффективно при повышенной кислотности и болях. Кожура мандаринов 10 г, финики 10 шт. Готовят отвар, делят на 2 части. Пьют утром и вечером.

##### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** рис 100 г, финики 7 шт.

**Приготовление:** рис и финики залить кипятком, тушить до полного разваривания фиников.

**Ингредиенты:** свиной желудок, имбирь 250 г.

**Приготовление:** имбирь нарезать тонкими ломтиками, заложить в желудок, отварить на медленном огне до мягкости (2—3 часа). Имбирь удалить, желудок нарезать на куски, добавить соевый соус, разделить на три части.

**Употребление:** готовить и употреблять в течение 10 дней.

**Ингредиенты:** кумкват (испанский апельсин) 5 шт., кожура мандаринов 10 г, свиной желудок 250 г, соль и специи.

**Приготовление:** Кумкват и желудок разрезать на куски, все ингредиенты залить кипятком, тушить 2—3 часа.

**Употребление:** пить отвар.

## 05.3 ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВЫВОДЯЩЕЙ СИСТЕМЫ



#### 05.3.1 ИНФЕКЦИИ МОЧЕВЫВОДЯЩЕЙ СИСТЕМЫ

##### Общие рекомендации

Рекомендуется ежедневное употребление арбуза. Арбузные корки отваривают. Эффективно как мочегонное, а также как снижающее проявления холецистита средство.

##### Быстрые рецепты

Пророщенные ростки сои 500 г, сахар. Отжать ростки, добавить сахар. Эффективно при покраснении мочи, задержке мочеиспускания, странгурии.

##### Домашние лекарства

Сельдерей черешковый 2500 г, отжать сок, довести до кипения. Употреблять по 60 г 3 раза в день.

##### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** кабачок 500 г, вымоченная соя 50 г, сахар.

**Приготовление:** готовить отвар.

**Дополнения:** эффективен как мочегонное средство. При воспалении почек и мочевого пузыря.

**Ингредиенты:** кабачок 250 г, чеснок 100 г, вымоченная соя 50 г.

**Приготовление:** кабачок, чеснок нарезать, сою протереть с водой, все смешать, долить воды, отварить до кашеобразного состояния.

**Употребление:** утром и вечером натощак.

**Быстрые рецепты**

Сливы по 5 шт. или грецкий орех 100 г употреблять ежедневно, запивая водой.

**Домашние лекарства**

Кости карпа сжигают, пепел употребляют, запивая рисовой водой (сакэ) или вином.

**Лечебные блюда**

**Ингредиенты:** ядра косточек персика 100 г, рис 200 г.

**Приготовление:** готовить кашу.

**Ингредиенты:** ядра грецкого ореха 120 г, сахар 120 г, растительное масло.

**Приготовление:** ядра обжаривают в масле, растирая с сахаром.

**Употребление:** по 30—60 г 3—4 раза в день, запивая теплой водой.

**Дополнения:** растворяет камни.

**Ингредиенты:** ножки свиные 2 шт., арахис 100 г.

**Приготовление:** ножки разварить, добавить арахис, тушить на медленном огне.

**Ингредиенты:** доуфу 150 г, сахар 50 г, рисовая водка (сакэ) 50 г.

**Приготовление:** доуфу и сахар варят, добавляют рисовую водку (сакэ).

**Употребление:** единовременно раз в день в течение 5 дней.

**Ингредиенты:** карп, свиные ножки 2 шт.

**Приготовление:** карпа и свиные ножки сильно проварить.

**Употребление:** съесть в два приема.

**Ингредиенты:** креветки, рисовая водка (сакэ).

**Приготовление:** креветки отварить, затем добавить рисовой водки (сакэ), вновь слегка проварить.

**Общие рекомендации**

Рекомендуется ежедневно употреблять:

- арбуз
- 1 яблоко

**Быстрые рецепты**

Рекомендуется ежедневно употреблять отвар кабачков без соли.

**Домашние лекарства**

Высушенные арбузные и дынные корки в равных количествах, финики 7 шт. соя 30 г. Готовить отвар.

Употреблять 1 раз в день.

Высушенные арбузные, дынные корки, вымоченная соя по 30 г. Варить в воде. Отвар уменьшает отечность.

Рекомендуется употребление на голодный желудок соевого отвара 250—500 мл.

Арбузный сок упаривают до пастообразного состояния, добавляют сахар, вновь упаривают досуха. Употребляют по 15 г 3 раза в день. Эффективно при отечности и как мочегонное средство.

**Лечебные блюда**

**Ингредиенты:** карп.

**Приготовление:** тушить на воде с чайным листом без соли.

**Ингредиенты:** карп (около 500 г), вымоченная соя 100 г.

**Приготовление:** карп очистить от чешуи и внутренностей, тушить с соей на воде без соли.

**Ингредиенты:** кабачок 300 г, сахар 30 г.

**Приготовление:** из кабачка отжать сок, добавить сахар.

**Употребление:** утром и вечером.

**Ингредиенты:** вымоченная соя 60 г, кабачок 100 г.

**Приготовление:** готовить отвар.

**Употребление:** ежедневно.

**Ингредиенты:** чеснок 60—90 г, арбуз 1 500 г.

**Приготовление:** арбуз разрезать на дольки, заложить резаный чеснок в мякоть, нагреть в духовке.

**Употребление:** есть вместе с чесноком.

**Ингредиенты:** карп, чеснок.

**Приготовление:** карп очистить от внутренностей, заложить в брюшину чеснок, запечь в фольге без соли.

**Ингредиенты:** кабачок, чеснок 120 г, вымоченная соя 120 г.

**Приготовление:** кабачок очистить от семян. Заложить внутрь чеснок 120 г и сою 120 г, тушить.

**Употребление:** постоянно.

**Ингредиенты:** утка, чеснок 50 г.

**Приготовление:** из утки удалить внутренности, нашить чеснок.

**Употребление:** раз в три дня.

**Дополнения:** эффективно при отеках.

## 05.4 ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ



### 05.4.1 ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ

#### Общие рекомендации

Рекомендуются свежие фрукты: яблоки, лимоны, мандарины, апельсины, ананасы, финики.

#### Домашние лекарства

**Ингредиенты:** груши 2 шт., уксус.

**Приготовление:** груши разрезать на куски, отмочить в уксусе.

**Употребление:** употреблять куски, запивая настоем, 3 раза в день.

**Дополнения:** устраняет желтушность.

**Ингредиенты:** кабачок 500 г, вода.

**Приготовление:** кабачок разрезать на куски, отварить.

**Употребление:** употреблять в течение дня, разделив на несколько частей.

**Дополнения:** устраняет желтушность.

**Ингредиенты:** 100 г черешков (зеленых стеблей) сельдерея.

**Приготовление:** сделать сок из стеблей сельдерея.

**Употребление:** выпить сок, запить водой.

**Ингредиенты:** сливы 3—5 шт.

**Приготовление:** залить кипятком, отварить 20 минут.

**Употребление:** отвар вместе со сливами.

**Ингредиенты:** финики 10 шт., арахис без скорлупы 30 г, красная фасоль 30 г, сахар 1 ст. ложка.

**Приготовление:** ингредиенты заливают кипятком, варят на медленном огне до разваривания фасоли, сливают отвар.

**Употребление:** отвар разделить на 3 части, употребить в течение дня.



## Лечебные блюда

**Ингредиенты:** кукуруза 50 г, рис 100 г, вода.

**Приготовление:** приготовить кашу.

**Употребление:** разделить на 2 части, есть утром и вечером.

**Ингредиенты:** китайская капуста 50 г, свиная печень 100 г, 1 небольшая луковица, немного растительного масла и соли.

**Приготовление:** свиную печень очистить от пленок и желчных протоков, вымочить 2 часа в холодной воде, менять ее каждые полчаса, нарезать мелкими кусочками. Капусту, лук нашинковать, залить кипятком. Варить 30 минут.

**Употребление:** употреблять печень и бульон.

**Дополнения:** способствует восстановлению функций печени.

**Ингредиенты:** доуфу 100 г, карп 1 (250 г), свежий имбирь 10 г, 1 небольшая луковица, соль по вкусу.

**Приготовление:** все ингредиенты нарезать небольшими кусочками, залить кипятком, варить 20 минут.

**Употребление:** съесть в 2 приема.

**Дополнения:** способствует оздоровлению печени.

**Ингредиенты:** шпинат 50 г, креветочное мясо 30 г, соль и специи по вкусу.

**Приготовление:** ингредиенты залить кипятком, варить 5 минут.

**Употребление:** употребить сразу после приготовления.

**Ингредиенты:** помидоры 100 г, утиное яйцо, соль по вкусу, 200 мл кипятка.

**Приготовление:** помидоры нарезать маленькими кубиками, залить кипятком, довести до кипения, яйцо разбить, взболтать, влить в кипящий бульон, варить 5 минут.

**Употребление:** употребить сразу после приготовления.

**Дополнения:** способствует быстрому восстановлению функций печени.

**Ингредиенты:** свиные ребра 1 кг (нарезанные кусками), лук 1 шт., порошок имбиря 1 ч. л., соевый соус 2 ст. л., сахар 1 ст. л., белый винный уксус 150 мл, специи (лавровый лист, перец, сушеные пряности) по вкусу, вода 1 л.

**Приготовление:** свиные ребра обварить (залить холодной водой, быстро довести до кипения, слить воду, обмыть), вновь залить водой, довести до кипения, тщательно снимать пену, варить с добавлением специй на медленном огне, через час добавить лук, порошок имбиря, соевый соус, сахар, уксус. Варить еще час, затем упарить до половины объема.

**Употребление:** употреблять полученный бульон.

**Дополнения:** полезно при хронических заболеваниях печени.

**Ингредиенты:** баклажаны 1 кг, рис 200 г, мед.

**Приготовление:** баклажаны режут, готовят кашу с рисом и баклажанами, добавляют немного меда.

**Употребление:** ежедневно в течение 7—10 дней.

**Дополнения:** рецепт также применяется при желтушном гепатите.

## 05.4.2 ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

### Общие рекомендации

Рекомендуется употреблять:

- бананы 1—2 в день.
- мед по 2—3 столовые ложки 2—3 раза в день.

### Домашние лекарства

Боярышник 30 г, финики 10 шт., сахар. Готовить отвар.

Сок кабачка, финики 20 г. Готовить отвар фиников, запивать соком кабачка.

Финики, арахис, сахар по 50 г. Отварить арахис, добавить финики и сахар. Употреблять перед сном в течение месяца. Рецепт также применяется при хроническом гепатите.

## Лечебные блюда

**Ингредиенты:** свиной желудок, финики 7 шт., вымоченная соя 100 г.

**Приготовление:** желудок нарезать тонкими ломтиками, ингредиенты залить кипятком, тушить 2 часа.

**Употребление:** отвар 2 раза в день по 200 мл.

**Ингредиенты:** финики 10 шт., рис 100 г.

**Приготовление:** готовить кашу, разделить на 3 части.

**Употребление:** съесть все 3 части в течение суток.

**Ингредиенты:** соя 400 г, чеснок 2 головки, сахар.

**Приготовление:** сою размачивать 4 часа (или замочить на ночь), добавить чеснок, отварить, оставить на медленном огне до полного разваривания сои, добавить сахар.

**Употребление:** 3 раза в день в течение недели. Если после двух курсов улучшение не наблюдается, употребление прекращают.

**Дополнения:** во время курса не рекомендуется потребление соли и острой пищи.

**Ингредиенты:** мясо свиных ножек 250 г, вымоченная соя 120 г.

**Приготовление:** мясо нарезать тонкими ломтиками, добавить сою, залить кипятком, отваривать до готовности.

**Употребление:** отвар по 200 мл, едят сою и мясо по 1 разу в день.

**Дополнения:** употреблять ежедневно в течении 7 недель. Устраняет отеки.

**Ингредиенты:** утка 250 г, вымоченная соя 100 г, кожура мандаринов 5 г.

**Приготовление:** утку порубить на небольшие куски, все ингредиенты залить кипятком, готовить отвар.

**Употребление:** отвар по 200 мл.

**Дополнения:** обладает мочегонным действием.

## 05.5 ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



### 05.5.1 АТЕРОСКЛЕРОЗ И ГИПЕРЛИПИДЕМИЯ

#### Общие рекомендации

Рекомендуется употреблять:

- соевые продукты, рыбу, чеснок, лук (обладают профилактическим действием).
- простоквашу.

#### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** соя 100 г, рис 100 г.

**Приготовление:** сою промыть, замочить на ночь, разварить в воде, добавить рис, варить до однородности.

**Употребление:** 2—3 раза в день.

### 05.5.2 ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

#### Общие рекомендации

Рекомендуется употреблять:

- продукты, богатые калием: постное мясо, рыбу, морепродукты, овощи (капуста, огурцы, помидоры, картофель, чеснок, лук), фрукты (хурма, бананы, виноград);
- персики, абрикосы, арахис, яблоки, груши, мандарины.

#### «Домашние лекарства»

Настоять чеснок в уксусе с сахаром. Для этого: очистить головки чеснока от грязи, промыть. Плотно уложить головки чеснока на дно емкости. Залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на сутки. Затем воду слить и залить чеснок маринадом:

на 1 л воды — 50 г сахара, 1 ст. л. уксуса. Хранить в холодильнике. Употреблять на голодный желудок 1—2 головки чеснока с 1 ст. л. настоя в течение полумесяца.

Сельдерей черешки (зеленые стебли) 250 г отварить 2 мин., отжать сок. Употреблять 2 раза в день по 50 мл.

Шпинат отварить 2—3 мин., затем обжарить в кунжутном масле, непрерывно помешивая. Употреблять 2 раза в день.

Морковный сок 30 мл несколько раз в день.

Арахис в кожуре настаивать в уксусе полмесяца. Употреблять перед сном по 5—10 капель.

Налить в стакан 180 мл яблочного уксуса, опустить в него куриное яйцо, через 36—48 часов, после размягчения скорлупы, яйцо в стакане разбить, взболтать, разделить на 5—7 частей. Употреблять утром, разбавляя 2—3 частями меда, растворенного в воде. Эффективно как профилактическое средство.

Боярышник (сушеные ягоды) 10 шт. размолоть с сахаром и залить кипятком. Употреблять 1—2 раза в день по полстакана. Снижает уровень липидов в крови.

По полстакана сока винограда и сельдерея употреблять по 2—3 раза в день, запивая водой, в течение 20 дней.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** Баклажаны 1—2 шт., сахар.

**Приготовление:** Баклажаны опустить в горячую воду, снять кожуру, порезать на маленькие кубики, добавить сахар, перемешать.

**Употребление:** Употреблять утром и вечером на голодный желудок в течение 15 дней.

**Дополнения:** Также рекомендуется при повышенном внутриглазном давлении.

**Ингредиенты:** Баклажаны 250 г, чеснок 5 долек, масло, соль

**Приготовление:** Баклажаны порезать на маленькие кубики, добавить чеснок 5 долек, масло, соль, тушить.

**Употребление:** Рекомендуется к постоянному употреблению.

Сушеные грибы сянг (шиитаке) 3—5 шт., приготовить суп. Употреблять 2 раза в день в течение 10 дней.

## 05.5.3 ГИПОТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** Говядина 250 г, имбирь, лук, соль, молотый черный перец.

**Приготовление:** Говядину, имбирь и лук нарезать тонкими ломтиками, залить 750 мл кипятка, добавить соль, перец, приготовить бульон.

**Ингредиенты:** Говядина 100 г, специи по вкусу, рис 200 г.

**Приготовление:** Говядину нарезать тонкими ломтиками, потушить в воде со специями, добавить рис, залить кипятком, тушить до разваривания мяса.

**Употребление:** Утром в горячем виде.

**Дополнения:** Эффективно при слабости.

**Ингредиенты:** Морская капуста 100 г, перепелиные яйца 10 шт. соль, сахар, соевый соус по вкусу.

**Приготовление:** Капусту резать на куски, обжарить с солью, сахаром и соевым соусом, добавить очищенные от скорлупы отваренные яйца, прожарить.

Луньянь 30 г, рис 100 г, приготовить кашу, добавив сахар по вкусу.

## 05.5.4 ИНСУЛЬТ

### Общие рекомендации

Рекомендуется употребление лимона по 100 г 2 раза в день.

Рекомендуется употребление свежих ягод боярышника по 50 г в сутки.

Рекомендуется употребление молока по 2 стакана в день.

Рекомендуется постоянное употребление обжаренных креветок. Эффективно при одностороннем параличе, болях в связках и костях.

### **Домашние лекарства**

Боярышник 30 г, финики 7 шт., готовят отвар.

Сок хурмы запивают молоком или рисовым отваром. Эффективно в острый или начальный период.

### **Лечебные блюда**

Рекомендуется постоянное употребление обжаренных баклажанов. Обладает профилактическим действием.

**Ингредиенты:** морковь 1—2 шт., рис 100 г.

**Приготовление:** морковь мелко нарезать или натереть на крупной терке, добавить рис, залить водой и варить как кашу или добавить больше воды и сделать рисовый отвар с морковью.

**Употребление:** утром и вечером.

**Ингредиенты:** мандарин, мед 50 г.

**Приготовление:** мандарин очистить, порезать кружочками, тушить с медом до выделения сока.

**Употребление:** постоянно.

**Ингредиенты:** каштаны 20 шт., корица 20 г, рис 100 г, сахар в достаточном количестве.

**Приготовление:** каштаны тушить с рисом на воде, перед готовностью добавить корицу и сахар по вкусу.

**Употребление:** 3 раза в день.

**Ингредиенты:** кунжутное семя 30 г, рис 100 г, вода.

**Приготовление:** кунжутное семя обжарить, добавить к рису, варить кашу.

**Дополнения:** эффективно при слабости, импотенции, в восстановительный период лечения.

## **05.5.5 ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**

### **Общие рекомендации**

Рекомендуется употреблять:

- свежие ягоды боярышника 50 г ежедневно;
- лимон по 50 г 2 раза в день;
- яблоко по 1 в день;
- бананы 2 раза в день;
- личжи по 10 шт. перед сном;
- грейпфруты, мандарины, финики, грецкие орехи, семена подсолнечника.

### **Быстрые рецепты**

Рекомендуется постоянное употребление сока киви, который дополнительно способствует снижению давления.

Лунъянь 20 г отваривают с сахаром. Употребляют вечером.

Рекомендуется постоянное употребление лимона, яблок, бананов.

### **Домашние лекарства**

Арахис и корицу настаивать 3 дня в столовом уксусе. Употреблять утром и перед сном по 10—15 капель, запивая столовой ложкой разбавленного уксуса.

Боярышник (высушенные плоды) 250 г растереть, семена абрикоса 50 г растерев, смешать с боярышником, добавить мед 500 г. Настаивать неделю. Употреблять 3 раза в день по столовой ложке, запивая теплой водой.

Боярышник (высушенные плоды) 500 г отварить, добавить мед 250 г, проварить вновь на медленном огне. Хранить в холодильнике, добавлять в напитки.

Финики 30 г, боярышник 30 г, грецкие орехи 30 г, готовить отвар. Употреблять вечером.

2 куриных яйца положить в 200 г уксуса, закрыть на 4 дня, затем яйца в уксусе разбить, все перемешать, настаивать 3 дня. Употреблять по 3 раза в день по 5—10 мл в течение 7 дней.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** чеснок 30 г, рис 100 г.

**Приготовление:** очищенные нарезанные дольки чеснока залить кипятком до появления острого запаха, затем вынуть, варить на чесночной воде рис, в кашу перед готовностью добавить чеснок.

**Ингредиенты:** Свиное сердце, боярышник 3 г, специи по вкусу.

**Приготовление:** сердце разрезать на небольшие куски, тушить на воде с боярышником, добавить специи.

**Употребление:** есть бульон и мясо.

**Ингредиенты:** морская капуста 250 г, уксус, сахар, кунжутное масло, соль.

**Приготовление:** морскую капусту порезать, отварить 5 мин., вытащить, добавить уксус, сахар, кунжутное масло, соль, обжарить.

**Дополнения:** в России в продажу, как правило, поступает уже порезанная и отваренная морская капуста. К ней следует добавить уксус, сахар, кунжутное масло и обжарить.

**Ингредиенты:** морская капуста 200 г, соя 200 г, сахар 200 г.

**Приготовление:** морскую капусту и сою отварить до разваривания сои, добавить сахар.

**Употребление:** 2 раза в день.

**Дополнения:** снижает давление.

**Ингредиенты:** куриное мясо 1500 г, цветки хризантемы 50 г, куриные яйца 3 шт., соль, глютамат натрия, сахар, порошок черного перца, рисовая водка (сакэ), рапсовое масло, кунжутное масло, имбирь, чеснок, кукурузная мука, крахмал.

**Приготовление:** мясо вымыть, нарезать. Хризантему промыть. Чеснок нарезать дольками. Яйца — удалить желток. Мясо перемешать с белком, солью, водкой, перцем, кукурузной мукой. Налить в сковороду рапсовое масло, разогреть, опустить мясо, обжарить, вытащить, масло слить. В сковороде разогреть масло,

добавить чеснок, имбирь, слегка обжарить, добавить мясо, немного водки и заранее подготовленный соус из соли, сахара, глютамата натрия, перца, кунжутного масла, обжарить, переворачивая куски. Перед готовностью доложить хризантемой.

**Дополнения:** эффективно при гипертонии.

**Ингредиенты:** чеснок 150 г, постная свинина 100 г, соевый соус, уксус, соль, кунжутное масло, сахар, глютамат натрия.

**Приготовление:** Разогреть масло в сковороде, слегка обжарить свинину, добавить чеснок, обжарить, добавить специи.

**Ингредиенты:** крольчатина 200 г, соль по вкусу, подсолнечное масло, рисовая водка (сакэ), чеснок, имбирь, острый перец, сухая кожура мандарина 5 г, глютамат натрия на кончике ножа, сахар, соевый соус,

**Приготовление:** крольчатину порезать, мариновать. Маринад: соль, подсолнечное масло, рисовая водка (сакэ), тертый чеснок, тертый имбирь, перемешать. Сухой стручок острого перца, сухую кожуру мандарина залить водой, отварить, воду слить, перец и кожуру порезать, добавить глютамат натрия, сахар, соевый соус, настоять. В сотейник налить 2 ст. л. подсолнечного масла, обжарить перец до пожелтения, добавить мясо, корочки мандарина, имбирь, чеснок, жарить до хрустящей корочки.

**Ингредиенты:** баклажаны 200 г, соль, уксус, соевый соус, глютамат натрия на кончике ножа, подсолнечное масло.

**Приготовление:** баклажаны очистить, порезать, настаивать полчаса с солью, уксусом, соевым соусом, добавить глютамат натрия, подсолнечное масло. Продукт готов к употреблению.



### 05.6.1 КОРЬ

#### Общие рекомендации

Рекомендуется употреблять свежие фрукты:

- клубнику
- яблоки
- апельсины
- лимоны
- виноград
- бананы

#### Домашние лекарства

Кориандр в свежем виде (кинза) или семена 120 г — готовят отвар, которым протирают тело или пьют в небольших количествах. Снимает жар и кожные высыпания, эффективен в начальной стадии заболевания.

Отвар фиников рекомендуется в виде постоянного питья.

Отвар неочищенных креветок в достаточном количестве. Употребляют для снятия жара.

#### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** баранина 50 г, кориандр 100 г.

**Приготовление:** баранину нарезать мелкими кусочками, залить достаточным количеством кипятка, добавить кориандр, варить 1 час, по готовности упарить отвар до 100 мл.

**Употребление:** 2 раза в день по 50 мл отвара.

#### Общие рекомендации

Рекомендуется употреблять в свежем виде без ограничений количества:

- мандарины
- яблоки
- финики
- виноград
- морковь
- баклажаны.

Окуривать помещение раствором уксуса перед сном.

#### Домашние лекарства

**Ингредиенты:** чеснок 5—10 г, сахар 2 ст. ложки, вода 500 мл.

**Приготовление:** чеснок измельчить, в течение 2-х часов настоять в холодной воде, периодически помешивая (или взбить миксером), отфильтровать, добавить к настою сахар.

**Употребление:** настой разделить на 2—3 приема в сутки.

**Дополнения:** пить в течение 5—7 дней.

**Ингредиенты:** грецкие орехи 100 г, финики 12 шт., сахар 200 г, вода 200 мл.

**Приготовление:** Из сахара с водой сварить сироп, орехи и финики измельчить и добавить в полученный сироп, все вместе проварить 20 минут.

**Употребление:** употреблять 1 раз в сутки.

**Ингредиенты:** ягоды боярышника 15 шт.

**Приготовление:** Заварить как чай.

**Употребление:** пить в течение дня.

**Дополнения:** употреблять все время болезни, такой чай облегчает течение заболевания.

Отвар сои 500 г, мед 2 столовые ложки. Смешать и пить, разделив на 2 части.

**Употребление:** ежедневно.



### 05.6.3 ОРВИ

#### Домашние лекарства

**Ингредиенты:** свежий корень имбиря 15 г, сахар 30 г, вода до 300 мл.

**Приготовление:** имбирь нарезать тонкими ломтиками, залить кипятком, добавить сахар, варить 20 мин.

**Употребление:** пить горячим до потоотделения.

**Дополнения:** рецепт также применяется при простуде.

**Ингредиенты:** белый перец в порошке 2 г, уксус 2 чайные ложки, стакан теплой кипяченой воды.

**Приготовление:** смешать.

**Употребление:** принимать при переохлаждении.

**Ингредиенты:** финики 5 шт., свежий имбирь 6 г, лук 2 средние головки, воды до 300 мл.

**Приготовление:** имбирь нарезать тонкими ломтиками, добавить остальные компоненты, залить кипятком, варить 20 минут.

**Употребление:** принимать горячим до потоотделения.

**Дополнения:** рецепт также показан при простудном гриппе с болями в животе.

**Ингредиенты:** рис 60 г, порошок имбиря 10 г, 6—7 стеблей лука-батун, 20 мл уксуса, вода.

**Приготовление:** рис с имбирем залить водой, довести до кипения. Добавить лук, варить до готовности риса, добавить уксус, перемешать.

**Употребление:** есть горячим перед сном.

**Дополнения:** рецепт также показан при слабости и пожилым людям.

**Ингредиенты:** зеленый лук 3 стебля, отвар сои 30 мл. Для приготовления отвара: соя 2 ст. ложки, вода 200 мл.

**Приготовление:** сою отварить в течение 45 минут, откинуть на сито, в соевый бульон добавить лук, прокипятить несколько минут.

**Употребление:** принимать горячим до потоотделения.

**Ингредиенты:** свежая кожура мандарина 30 г (сухая 15 г), сахар по вкусу, вода 3 стакана

**Приготовление:** кожуру мандаринов залить кипятком, варить, пока объем не уменьшится до 2 стаканов, добавить сахар по вкусу.

**Употребление:** горячим выпить 1 стакан, через 2 часа разогреть и выпить второй стакан.

**Ингредиенты:** острый перец 1—2 стручка, имбирь порошок 6 г, сахар по вкусу, уксус, вода 200 мл.

**Приготовление:** перец порезать, добавить имбирь, залить кипятком, проварить, добавить сахар и уксус.

**Употребление:** теплым, по 100 мл перед едой.

**Ингредиенты:** чай и мед в равных долях.

**Дополнения:** принимать 3—4 дня.

**Ингредиенты:** мед и свежий тертый имбирь в равных долях.

**Дополнения:** принимать 3—4 дня.

**Ингредиенты:** мед с толченым чесноком в соотношении 2:3.

**Дополнения:** принимать 3—4 дня.

**Ингредиенты:** чеснок 2—3 дольки, тертый свежий имбирь 20 г, сахар по вкусу.

**Приготовление:** заваривают как чай.

**Употребление:** пить горячим.

**Дополнения:** рекомендуется на начальном этапе заболевания.

**Ингредиенты:** свежий имбирь 10—20 г, груша 1 шт.

**Приготовление:** нарезать тонкими ломтиками, отварить.

**Употребление:** пить на ночь.

**Дополнения:** при ОРВИ, сопровождаемой кашлем.

**Ингредиенты:** груша, сахар по вкусу.

**Приготовление:** грушу нарезать, залить стаканом кипятка, добавить сахар, отварить.

**Употребление:** пить на ночь.

**Дополнения:** при ОРВИ, сопровождаемой кашлем.

**Ингредиенты:** морковь 250 г, 2 груши, мед 250 г, вода 1 литр.

**Приготовление:** грушу и морковь мелко нарезать, добавить мед, залить кипятком, отварить.

**Употребление:** пить в течение дня по 50 мл.  
**Дополнения:** при ОРВИ, сопровождаемой кашлем.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** куриный бульон 300 мл, молотый черный перец на кончике ножа, порошок имбиря чайная ложка без верха.

**Приготовление:** куриный бульон проварить несколько минут с перцем и имбирем.

**Употребление:** есть горячим.

**Дополнения:** рецепт также полезен при слабости.

**Ингредиенты:** куриная лапша 300 мл, небольшая луковица, 2 зубчика чеснока, уксус 1 столовая ложка.

**Приготовление:** измельчить лук и чеснок, добавить в лапшу. Добавить уксус.

**Употребление:** есть горячим.

**Дополнения:** рецепт также полезен при слабости.

**Ингредиенты:** баранина 100 г, свежий имбирь 10 г, половина небольшой луковицы, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец на кончике ножа.

**Приготовление:** баранину и имбирь нарезать тонкими ломтиками, проварить 30 минут, растереть лук и чеснок с перцем, добавить в чашку получившегося бульона.

**Употребление:** пить горячим.

## 05.6.4 ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ГРИПП

### Общие рекомендации

Утром полоскать рот подсоленной теплой водой или пить ее.

Окуривать утром и вечером жилище парами уксуса из расчета 10—20 мл на 1 куб. м помещения, разводя его водой в соотношении 1:1 или 1:2.

Согреть 50 мл уксуса, пары вдыхать ежедневно по 15 мин., или пить уксус, разведенный водой по стакану 1 раз в день.

## Быстрые рецепты

Чеснок 3—5 долек есть ежедневно.

Лук-батун 3—5 стеблей в день есть ежедневно.

При насморке и жаре отвар чеснока, лука и имбиря пьют в горячем виде.

### Домашние лекарства

Чеснок 30 г размолоть, настоять в 30 мл воды в холоде 2 часа. Принимать по 50 мл 2 раза в день утром и вечером, при необходимости добавить сахар.

Сок чеснока разводят 10-кратным количеством воды, капают в нос при насморке по 2—3 капли 3 раза в день в течение 5 дней.

Зеленый лук-батун 5 стрелок, отвар сои 30 г, заварить и пить. В период межсезонья обладает профилактическим действием.

Грибы сянгу (шиитакэ) сушеные 10 г, уксус 20 мл, сделать отвар с водой. Употреблять утром и вечером в течение 3—5 дней.

## 05.6.5 ТУБЕРКУЛЕЗ

### Домашние лекарства

**Ингредиенты:** груши 1000 г, дайкон 1000 г, имбирь 1000 г, молоко 250 г, мед 250 г.

**Приготовление:** из груш, дайкона, имбиря по отдельности отжать сок. Соки груш и дайкона смешать, нагреть (без кипения) на сильном огне, затем упарить до густоты на медленном огне, добавить имбирный сок, молоко, мед, перемешать, нагреть до кипения, разлить в бутылки.

**Употребление:** по 1 столовой ложке 2 раза в день, запивая или разбавляя водой.

**Дополнения:** рецепт также применяется при слабом жаре и длительном кашле.

## Лечебные блюда

**Ингредиенты:** чеснок 30 г, рис 50 г, вода.

**Приготовление:** чеснок очистить, залить кипятком, отварить 1—1,5 мин., отложить, в полученном отваре сварить рисовую кашу, добавить в нее отваренный чеснок.

**Ингредиенты:** свиное легкое, кунжутное масло, рис, вода.

**Приготовление:** свиное легкое моют, режут на куски, обжаривают в кунжутном масле. Из риса варят кашу на воде.

**Употребление:** употреблять жареное легкое вместе с рисовой кашей.

**Ингредиенты:** угорь 500 г, рисовая водка (сакэ), вода, соль, чеснок, лук, специи по вкусу, уксус.

**Приготовление:** угорь тушат в рисовой водке с добавлением воды до мягкости, добавляют соль, чеснок, лук и другие специи по вкусу.

**Употребление:** едят, обмакивая в уксус.

**Дополнения:** рецепт также применяется при общей слабости.

**Ингредиенты:** мясо мидий 250 г, постная свинина, соль по вкусу, глутамат натрия на кончике ножа.

**Приготовление:** сварить бульон из постной свинины, свинину откинуть, добавить в бульон соль, глутамат натрия, отварить в нем мясо мидий.

**Употребление:** есть мясо мидий с бульоном.

**Ингредиенты:** пшеница 100 г, свиной фарш 250 г, 1 небольшая луковица, соль и специи по вкусу, рисовая мука 250 г, вода.

**Приготовление:** пшеницу обжарить до пожелтения, добавить свиной фарш с луком и специями, отдельно приготовить взвесь рисовой муки в воде, смешать с фаршем, сделать тефтели.

**Дополнения:** рецепт также полезен при ночных потенциях, обильном потоотделении.

## 05.6.6 ФАРИНГИТ

### «Общие рекомендации»

Рекомендуется употребление утром и вечером вишни 30—60 г.

## Быстрые рецепты

Мед 50 г развести в воде. Употреблять утром и вечером по полам.

## Домашние лекарства

Виноград 500 г, отжать сок, добавить мед. Употреблять по 1 столовой ложке 3 раза в день. Эффективно при сухости в горле.

Заварить чай, остудить, добавить мед, перемешать. Пить каждые полчаса по несколько глотков.

Заварить плод манго. Эффективно при хроническом фарингите.

## Лечебные блюда

**Ингредиенты:** утиные яйца 1—2 шт., зеленый лук.

**Приготовление:** обжарить.

**Дополнения:** рецепт эффективен при воспалении голосовых связок.

**Ингредиенты:** инжир 30 г, сахар.

**Приготовление:** тушить 5 минут в воде.

**Употребление:** по 1 плоду несколько раз в день.

**Ингредиенты:** морская капуста 500 г, сахар 200 г.

**Приготовление:** капусту отварить, разрезать, засыпать сахаром, настоять сутки.

**Употребление:** по 50 г 2 раза в день.

## 05.7 НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ



### 05.7.1 БЛИЗОРУКОСТЬ

#### Общие рекомендации

Рекомендуется пить морковный сок без сахара постоянно.

#### Домашние лекарства

Морковь 5 корней, финики 7 шт., готовить отвар. Употреблять постоянно.

#### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** баранья печень 2 шт., китайская капуста, сахар.

**Приготовление:** печень мелко нарезать, готовить отвар с китайской капустой, по готовности добавить сахар.

**Употребление:** отвар 2 раза в день по 200 г.

**Ингредиенты:** баранья печень 2 шт., рис 100 г, сахар.

**Приготовление:** печень мелко нарезать, готовить отвар с рисом, по готовности добавить сахар.

**Употребление:** отвар 2 раза в день по 200 г.

**Ингредиенты:** свиная печень 100 г, шпинат 50 г, лук, соль, глутамат натрия.

**Приготовление:** печень нарезать, приготовить отвар с луком, солью и глутаматом.

**Употребление:** отвар 2 раза в день по 200 г.

**Ингредиенты:** морковь 3—5 корешков, карп (500 г).

**Приготовление:** очистить, готовить отвар со специями.

**Употребление:** отвар 2 раза в день по 200 г.

**Ингредиенты:** куриная печень 2 шт., рис 100 г, сахар.

**Приготовление:** готовить отвар.

**Употребление:** отвар по 200 г утром и вечером.

## 05.7.2 КАТАРАКТА

### Общие рекомендации

Рекомендуется постоянно употреблять морковь.

#### Быстрые рецепты

Кунжутное семя обжарить, размолоть, употреблять ежедневно по 1 столовой ложке, запивая стаканом молока.

Помидоры ошпаривают, снимают кожицу, употребляют утром и вечером натощак

#### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** свиная печень, морковь, лук, соль.

**Приготовление:** готовить отвар.

**Употребление:** отвар, печень и морковь.

**Ингредиенты:** баранья печень 100 г, лук, рис.

**Приготовление:** печень нарезать, отварить с луком, добавить рис, готовить отвар до сильного разваривания.

**Ингредиенты:** помидор, куриное яйцо.

**Приготовление:** помидор ошпарить, удалить кожицу, отварить с яйцом.

**Ингредиенты:** свиная печень 150 г, шпинат 250 г.

**Приготовление:** готовить отвар.

## 05.7.3 КУРИНАЯ СЛЕПОТА (НИКТАЛОПИЯ)

### Общие рекомендации

Рекомендуется постоянно употреблять:

- яблоки
- морковь
- яйца
- апельсины, мандарины, грейпфрут, бананы, виноград
- молоко 500 мл в день

## Быстрые рецепты

Финики 5—10 шт. или их отвар употреблять 3—5 дней.

## Лечебные блюда

**Ингредиенты:** помидор, куриное яйцо.

**Приготовление:** помидор ошпарить, удалить кожицу, отварить с яйцом.

**Ингредиенты:** карп, специи.

**Приготовление:** карп тушить со специями.

**Ингредиенты:** шпинат 60—90 г, свиная печень 120 г.

**Приготовление:** печень мелко нарезать, готовить отвар из печени и шпината.

**Дополнения:** улучшает зрение.

**Ингредиенты:** свиная печень, лук клубневый (цзюцай).

**Приготовление:** варить без соли до готовности.

**Употребление:** отвар и печень.

**Ингредиенты:** свиная печень, морковь, лук, соль.

**Приготовление:** варить до готовности.

**Употребление:** разделить на несколько частей.

**Дополнения:** проясняет зрение.

**Ингредиенты:** мясо куропатки 150 г, морковь 50 г, глутамат натрия, соевый соус.

**Приготовление:** куропатку и морковь порезать, обжарить, добавить глутамат и соус, довести до готовности.

**Ингредиенты:** кроличья печень 2 шт., куриное яйцо, соль, масло.

**Приготовление:** печень нарезать, отварить до полуготовности, разбить яйцо, добавить соль и масло, довести до готовности.

**Ингредиенты:** баранья печень 60 г, лук, рис 100 г.

**Приготовление:** печень мелко нарезать, отварить с луком, добавить рис, готовить отвар.

## 05.8 ОБЩИЕ СОСТОЯНИЯ



### 05.8.1 АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ПУРПУРА

#### Общие рекомендации

Рекомендуется употребление фиников 3 раза в день в течение 3—5 дней.

#### Домашние лекарства

Арахис в кожице 20 шт., финики 7 шт. Арахис и финики растереть, сделать отвар.

#### Лечебные блюда

Крольчатина 500 г, финики 100 г, сахар. Тушить. Употребить в 3 приема.

### 05.8.2 АНЕМИЯ

#### Общие рекомендации

Рекомендуется ежедневное употребление яблок 2—3 шт.

Рекомендуется ежедневное употребление винограда без ограничений или виноградного вина по 30—50 мл 2 раза в день.

Рекомендуется ежедневное употребление молока с сахаром 1—2 стакана.

Рекомендуется постоянное употребление мандаринов, лимонов, абрикосов, личжи.

#### Быстрые рецепты

Арахис со шкуркой 250 г, обжарить. Употреблять 3 раза в день в течение недели (по 250 г в день).

Арахис со шкуркой 250 г отварить в воде. Употреблять 3 раза в день в течение недели (по 250 г в день).

Финики 120 г отварить в воде, затем сильно упарить. Употреблять отвар по 2 раза в день. Эффективно при сниженном количестве эритроцитов.

### **Домашние лекарства**

Вымоченная соя 50 г, финики 7 шт., готовить отвар, употреблять отвар за сутки, разделяя на 3 части, ежедневно в течение месяца.

Мякоть луньянь 30 шт., изюм 10 г, отварить в воде. Употреблять отвар 2 раза в день.

### **Лечебные блюда**

**Ингредиенты:** куриные яйца 2 шт., помидор, растительное масло 1 ст. л., соль, лук.

**Приготовление:** яйца разбить в кипящую воду, помидор очистить, порезать, добавить в отвар, добавить также масло, соль, нашинкованный лук.

**Ингредиенты:** вымоченная соя, свиная печень по 100 г.

**Приготовление:** обжарить сою, добавить мелко порезанную печень, тушить.

**Употребление:** съесть в 3 приема за сутки.

**Дополнения:** употреблять в течение полумесяца. Эффективно при хлоранемии.

**Ингредиенты:** печень свиная (куриная, утиная, баранья) 100 г, шпинат, свиной жир, соль, лук, глютамат натрия на кончике ножа.

**Приготовление:** шпинат залить кипятком, отварить, добавить в бульон резаную печень, свиной жир, соль, лук, глютамат натрия.

**Дополнения:** рецепт также применяется при поражении печени, проясняет зрение.

**Ингредиенты:** морская капуста 30 г, постная свинина 100 г.

**Приготовление:** готовить бульон.

**Ингредиенты:** арахис 100 г, финики 10 шт., говядина 100 г.

**Приготовление:** отварить.

**Ингредиенты:** печень любая 100 г, рис 100 г, чеснок, имбирь, растительное масло, соль.

**Приготовление:** готовить кашу.

**Употребление:** ежедневно утром и вечером натошак.

**Ингредиенты:** шпинат 60 г, куриные яйца 2 шт., баранья печень 100 г, имбирь, соль.

**Приготовление:** варить шпинат и печень, порезанную на куски, затем добавить имбирь, соль, при помешивании влить взбитые яйца.

**Употребление:** 2 раза в день.

**Дополнения:** употреблять постоянно.

**Ингредиенты:** свиная кожа 100—150 г, рисовая водка (сакэ) 100 г, сахар 50 г.

**Приготовление:** варить кожу в воде с добавлением водки, при размягчении добавить сахар.

**Употребление:** 2 раза в день.

## **05.8.3 АПЛАСТИЧЕСКАЯ АНЕМИЯ**

### **Лечебные блюда**

**Ингредиенты:** финики 10 шт., рис 100 г, сахар.

**Приготовление:** готовить кашу.

**Употребление:** утром и вечером.

**Дополнения:** употреблять постоянно.

**Ингредиенты:** кости со связками бараньи 1—2 шт., финики 30 шт., рис 100 г.

**Приготовление:** готовить кашу.

**Употребление:** 2 раза в день.

**Ингредиенты:** свиная ножка, арахис 50 г, финики 10 шт.

**Приготовление:** тушить.

**Употребление:** постоянно.



#### 05.8.4 ГЕМОФИЛИЯ

##### Общие рекомендации

Рекомендуется употреблять арахис в кожуре 60 г 3 раза в день в течение 7—14 дней в жареном или тушеном виде.

##### Домашние лекарства

Трава пастушьей сумки 50 г, финики 10 шт., шелуха (тонкая кожица) арахиса 15 г. отваривают. Употребляют 3 раза в день.

Мякоть луньянь 20 шт., финики 10 шт., арахис 50 г. Отваривают. Употребляют постоянно.

##### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** свиная ножка, финики 30 шт.

**Приготовление:** сильно разварить.

**Употребление:** бульон и мясо.

**Дополнения:** употреблять 2 раза в день.

#### 05.8.5 ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

##### Домашние лекарства

Грецкие орехи или кунжутное семя 500 г, растереть с сахаром. Употреблять по 2 столовые ложки утром и вечером.

Варить куриные яйца с перепонками грецких орехов. Употребляют настой и яйца.

Луньянь 10 г, жареные финики 10 г, отварить с сахаром. Употребляют перед сном.

#### 05.8.6 ЗУБНАЯ БОЛЬ

##### Быстрые рецепты

Черный чай 50 г, полоскать рот и пить настой.

Черный перец 6 г, уксус 120 г, готовить отвар. Полоскать рот.

Настой дынных корок, полоскать рот.

При острой боли рекомендуется положить 2—3 горошины черного перца на больное место.

##### Домашние лекарства

Вымоченная соя, рисовая водка (сакэ). Сою отварить в водке. Отваром многократно полоскать рот.

Чеснок 2—3 головки, лук клубневый (цзюцай) 100 г, соль, готовить отвар. Употреблять натощак.

Черный перец 15 г настаивать в 50 г водки 10—15 дней, отцедить. Настоем смачивать ватку и накладывать на больное место.

#### 05.8.7 ИКОТА

##### Быстрые рецепты

Дайкон 2 шт., разрезать на ломтики. Отварить с добавлением сахара в небольшом количестве воды.

##### Домашние лекарства

Кожура мандарина, имбирь, черный перец по 6 г, отварить в 200 мл воды. Употреблять отвар.

3 среза (тонких ломтика) имбиря настоять в уксусе с сахаром, медленно разжевать.

Лимон настоять в водке. Употреблять настой.

Редьку мелко порезать, добавить ломтики имбиря 10 г, залить кипятком, тушить на воде, употреблять отвар.

Мед 2 столовые ложки, сок имбиря 1 столовая ложка, перемешать.

## Лечебные блюда

Личжи 7 шт. очистить от кожуры, положить в рисовую кашу.

3 среза корня имбиря обжарить с 10 горошинами черного перца. Отварить очищенного карпа, добавить обжаренный имбирь. Употреблять рыбу и отвар.

Груша 1 шт., гвоздика 10 шт. У груши удалить семена, вложить гвоздику. Тушить. Употреблять грушу, удалив гвоздику, 1—2 раза в день в течение 3—5 дней.

### 05.8.8. КРАПИВНИЦА

#### Общие рекомендации

Рекомендуется употребления свежих персиков 3—5 в день.

Рекомендуется употребление фиников 10 шт., 3 раза в день. Эффективно при аллергических высыпаниях.

#### Быстрые рецепты

Лук клубневый (цзюцай) обжарить, накладывать на пораженное место несколько раз в день.

#### Домашние лекарства

Финики 10 шт., сахар 30 г. Готовить отвар из фиников, перед готовностью добавить сахар. Пить горячим до потоотделения. Употреблять утром и вечером в течение нескольких дней.

Слива 20 г, финики 7 шт., готовить отвар. Употреблять 3 раза в день.

Уксус 100 г, сахар 100 г, резаный имбирь 50 г. Кипятить 2 раза, удалить пену. Употреблять по 50 г 2—3 раза в день. Рецепт эффективен при аллергических высыпаниях, вызванных употреблением рыбы, крабов и креветок, обладает противозудным действием.

Лук клубневый (цзюцай) 150 г нарезать, кипятить в водке с водой. Употреблять 2 раза в день по 50 г.

Кунжутное семя растолочь, смешать с сахаром, добавить немного рисовой водки (сакэ), тушить с добавлением воды 10—15 мин. Употреблять утром натощак или через 2—3 часа после еды 1—2 раза в день в течение 3—4 дней.

### 05.8.9 МАЛЯРИЯ

#### Общие рекомендации

Перец 15 горошин мелко размалывают, накладывают на материю и фиксируют в области седьмого шейного позвонка на неделю.

#### Быстрые рецепты

Чеснок 3—5 долек мелко размалывают, добавляют сахар. Употребляют, запивая водой. Употребляют за 2—3 часа до приступа.

Мед 30 г, водка в достаточном количестве. В разогретую водку добавляют мед, перемешивают. Употребляют за полчаса до приступа.

#### Домашние лекарства

**Ингредиенты:** куриное яйцо 1 шт., водка 20 г.

**Приготовление:** отделить белок, взбить, залить водкой, настоять несколько часов.

**Употребление:** за 1—2 часа до ожидаемого приступа. При наступившем приступе дозу увеличивают вдвое.

#### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** куриные яйца 2—3 шт., уксус 120 г.

**Приготовление:** яйца разбить, перемешать с уксусом, обжарить.

**Употребление:** в холодном виде.

**Ингредиенты:** бараньи кости 250 г.

**Приготовление:** раздробить, варить в достаточном количестве воды 2 часа, по готовности упарить отвар до объема 200 мл.

**Употребление:** принимать отвар за 3 часа до приступа.

**Ингредиенты:** говяжья печень 100 г, уксус 50 г.

**Приготовление:** печень нарезать маленькими кусочками, залить достаточным количеством кипятка, добавить уксус, варить 30 минут.

**Употребление:** есть отваренную в уксусе печень.

**Ингредиенты:** карп, грибы сянгу (шиитакэ) сухие 6 г.

**Приготовление:** карп почистить, выпотрошить, сварить с грибами.

**Употребление:** есть рыбу и отвар.

**Дополнения:** рецепт также применяется при детской лихорадке.

## 05.8.10 НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

### Общие рекомендации

Рекомендуется ежедневно употреблять:

- яблоки
- персики
- лимоны
- кокос
- манго
- инжир
- бананы
- хурму
- арахис
- грецкие орехи

### Домашние лекарства

Из зеленой хурмы 1000 г отжать сок, нагреть на медленном огне до густоты, добавить мед до пастообразного состояния. Упо-

треблять по 1 столовой ложке 2 раза в день. При необходимости разводить водой.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** вымоченная соя 100 г, морская капуста 100 г, сахар.

**Приготовление:** настаивать морскую капусту в воде ночь. Отваривать с соей, добавляя сахар.

**Употребление:** 2—3 раза в день.

**Дополнения:** потреблять в течение 15—20 дней.

**Ингредиенты:** морская капуста 50 г, кожура мандаринов 10 г, редис 250 г.

**Приготовление:** отварить.

**Употребление:** ежедневно.

**Дополнения:** обладает отхаркивающим, смягчающим, рассасывающим действием.

**Ингредиенты:** морская капуста, сахар.

**Приготовление:** морскую капусту засыпать сахарным песком, перемешать, оставить в холодильнике на 2 суток.

**Употребление:** ежедневно.

**Ингредиенты:** морская капуста 50 г, соя 50 г, рис 100 г, кожура мандаринов 6 г, сахар 60 г.

**Приготовление:** готовить кашу, добавляя сахар перед готовностью.

**Дополнения:** эффективно при заболевании в молодом возрасте.

## 05.8.11 НЕВРАСТЕНИЯ

### Общие рекомендации

Рекомендуется ежедневное употребление винограда без ограничений. Эффективно при чрезмерной усталости.

Рекомендуется ежедневное употребление яблока или 1—2 бананов.

### Быстрые рецепты

Семена подсолнечника 50 г, простокваша 1 стакан. Употребляют перед сном. Эффективно при бессоннице.

Перед сном рекомендуется употребление стакана молока и банан.

Перед сном при сильной усталости рекомендуется употреблять столовую ложку уксуса 3%, запивая стаканом воды.

### Домашние лекарства

Лунъянь 20 шт., финики 7 шт., сахар, готовить отвар. Употреблять перед сном.

Финики 20 шт., лук-батун 7 стеблей, залить 3 стаканами воды, отваривать, упаривая до 1 стакана. Употреблять отфильтрованный отвар перед сном.

Корица 250 г, рисовая водка (сакэ) 500 г. Корицу разрезать на куски, настаивать в водке 15—20 дней. Употреблять по 10—100 г 2 раза в день.

Рисовая водка (сакэ) 50 мл, грецкие орехи 5 шт., сахар 50 г. Орехи и сахар опустить в водку, кипятить на медленном огне 10 мин. Употреблять 2 раза в день в течение 3-х дней.

## 05.8.12 НЕВРОЗ

### Общие рекомендации

Рекомендуется ежедневное употребление бананы и яблоки по 2—3 шт.

### Домашние лекарства

Лунъянь 15 г, финики 10 шт., готовить отвар. Употреблять перед сном.

Грецкие орехи 30 г, финики 10 шт., готовить отвар. Употреблять 2 раза в день.

Финики 20 шт., отваривать 20 мин., добавить 7 стеблей лука-батун, отваривать на медленном огне. Употреблять отвар и финики.

Овсяная мука 100 г, порошок высушенной кожуры мандаринов 10 г, мед. Скатать пилюли. Употреблять постоянно. Эффективно при желудочных и кишечных неврозах.

## 05.8.13 ОЖИРЕНИЕ

### Общие рекомендации

Рекомендуется ежедневно употреблять:

- свежий редис
- ростки сои в свежем виде
- клубнику
- яблоки 1—2 шт.
- огурцы
- кабачки
- дайкон
- морскую капусту
- свежие помидоры 2—3 шт.

### Быстрые рецепты

Уксус 20 г развести водой. Употреблять 1 раз в день. За первый месяц снижение веса может составить 3—5 кг.

Огурцы 2 шт. употреблять свежими или с растительным маслом и чесноком.

Боярышник 30 г, финики 7 шт., готовить отвар.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** морская капуста 100 г, специи.

**Приготовление:** варить отвар со специями.

**Употребление:** пить отвар ежедневно.

**Ингредиенты:** вымоченная соя 50 г, морская капуста 100 г.

**Приготовление:** готовить отвар.

**Употребление:** пить отвар ежедневно.

**Ингредиенты:** кабачок 250 г.

**Приготовление:** готовить отвар без соли.

**Употребление:** пить отвар ежедневно.

**Ингредиенты:** кабачок 150 г, морская капуста 100 г.

**Приготовление:** готовить отвар.

**Употребление:** пить отвар ежедневно.

**Ингредиенты:** шпинат 250 г, соль, растительное масло 1 ст. л.

**Приготовление:** шпинат ошпарить, употреблять с солью и растительным маслом.

#### 05.8.14 ОСТЕОПОРОЗ

##### Общие рекомендации

Рекомендуется ежедневно употреблять бананы.

##### Домашние лекарства

Морская капуста, панцирь креветок, добавить масло, соль, готовить отвар. Употреблять ежедневно.

##### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** мясо на косточках 1000 г, вымоченная соя 250 г, порошок имбиря, соль, уксус.

**Приготовление:** тушить на медленном огне, добавить порошок имбиря, соль, немного уксуса.

**Употребление:** ежедневно.

**Ингредиенты:** рис, сахар.

**Приготовление:** приготовить рисовую кашу с сахаром.

**Употребление:** утром и вечером.

**Ингредиенты:** морская капуста 200 г, свинина на ребрышках 500 г, лук, имбирь, специи.

**Приготовление:** морскую капусту ошпарить водой, свинину разрезать на куски, промыть. В кастрюлю положить свинину, лук, имбирь, долить воды, тушить 20 мин., снимая пену, добавить морскую капусту и другие специи, тушить 10 мин.

**Ингредиенты:** любая рыба 500 г, доуфу 500 г, специи по вкусу.

**Приготовление:** рыбу тушить с доуфу, добавить специи по вкусу.

**Ингредиенты:** говядина на ребрышках 500 г, вымоченная соя 250 г, порошок имбиря, рисовая водка (сакэ), соль.

**Приготовление:** говядину и сою тушить на медленном огне, добавить имбирь, сакэ, соль

**Употребление:** ежедневно.

**Ингредиенты:** свиные ножки 2 шт., вымоченная соя 250 г, специи по вкусу.

**Приготовление:** свиные ножки отварить с соей, добавить специи.

**Употребление:** ежедневно суп и мясо.

**Ингредиенты:** говядина 100 г, рис 200 г.

**Приготовление:** говядину резать на мелкие кусочки, отварить, добавить рис, готовить кашу, добавить специи.

**Употребление:** утром в горячем виде.

**Ингредиенты:** кости и связки свиные, говяжьи или бараньи, финики 15 шт., рис 100 г.

**Приготовление:** кости и связки промыть, отваривать 1 час, вытащить, в отвар добавить финики и рис, готовить кашу.

**Дополнения:** укрепляет кости и связки.

**Ингредиенты:** грецкие орехи 50 г, рис 100 г.

**Приготовление:** орехи размалывать, готовить рисовую кашу с орехами.

**Ингредиенты:** вымоченная соя 50 г, рис 100 г, сахар.

**Приготовление:** готовить кашу до полного разваривания, добавить сахар.

**Ингредиенты:** кунжутное семя 30—50 г, рис 100 г.

**Приготовление:** кунжутное семя обжарить, готовить кашу из семян с рисом.

**Употребление:** постоянно.

## 05.8.15 ПОТЛИВОСТЬ (СПОНТАННЫЕ И НОЧНЫЕ ПОТООТДЕЛЕНИЯ)

### Домашние лекарства

Корица 20 г, мушмула 20 г, долить 500 мл воды, упарить до 300 мл, разделить на 2 порции. Употреблять перед сном в течение 4—5 дней.

Вымоченная соя 30 г, вымоченная пшеница 50 г, сливы 5 шт. Готовить отвар.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** вымоченная пшеница 100 г, финики 10 шт.

**Приготовление:** отварить.

**Употребление:** ежедневно.

**Ингредиенты:** постная свинина 50 г, вымоченная соя и вымоченная пшеница по 30 г.

**Приготовление:** готовить бульон.

**Употребление:** 2 раза в день.

**Ингредиенты:** баранина 100 г, рис 100 г, финики 7 шт., имбирь 3 среза.

**Приготовление:** мясо нарезать маленькими кусками, тушить с финиками и рисом, позже добавить имбирь и другие специи.

**Ингредиенты:** вымоченная пшеница 50 г, лунъянь 7 шт., финики 7 шт., имбирь 2 среза.

**Приготовление:** отварить в воде.

**Употребление:** употреблять отвар, финики и лунъянь раз в день.

## 05.8.16 ТРОМБОЦИТОПЕНИЧЕСКАЯ ПУРПУРА

### Быстрые рецепты

Рекомендуется употреблять финики 3 раза в день по 15—30 шт. в течение недели.

### Домашние лекарства

Арахис в коже 500 г, финики 500 г, ошпарить кипятком, откинуть на сито. Залить кипятком, добавить сахар 50 г, настаивать сутки. Хранить в холодильнике. Употребить настой равными частями за 10 дней.

Арахис в коже 60 г, сахар 30 г, отваривать до разваривания. Употреблять ежедневно.

Арахис в коже 60 г, мякоть плодов лунъянь 10 шт., финик 1 шт., отварить на медленном огне. Употреблять ежедневно.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** соя 50 г, финики 15 шт., возможно добавить рис, сахар по вкусу.

**Приготовление:** сою вымочить ночь, варить с финиками (и рисом) до разваривания сои, в конце добавить сахар.

**Употребление:** 1 раз в день в течение 15 дней.

**Дополнения:** рецепт также показан при малокровии.

**Ингредиенты:** кунжут 30 г (молотый), куриные яйца 2 шт., соль

**Приготовление:** готовить яичницу с кунжутом. Посолить.

**Дополнения:** употреблять в течение 10 дней.

**Ингредиенты:** финики 30 шт., рис 100 г, сахар

**Приготовление:** варить кашу.

**Ингредиенты:** мякоть лунъянь 20 шт., арахис в коже 30 г, рис 200 г.

**Приготовление:** готовить кашу.



**Ингредиенты:** суставные связки 1000 г, сахар 150 г, финики 1000 г.

**Приготовление:** связки нарезать мелкими кусками, отварить связки, удалить пену; добавить финики и сахар, доваривать на медленном огне.

**Употребление:** разделить на несколько частей.

## 05.8.17 РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

### Общие рекомендации

Рекомендуется ежедневно употреблять киви 1—2 шт. Устраняет болевые ощущения.

### Быстрые рецепты

Протертый имбирь 30 г, мука 30 г, сахар. Смешать, наложить на сустав. Держать 1—3 дня в легких случаях и до 7 дней в тяжелых, периодически меняя. Улучшает кровообращение, болеутоляющее средство.

Уксус 1000 мл, лук-батун 50 г. Вскипятить уксус, отставить на полчаса. Лук измельчить, добавить в уксус, два раза вскипятить, отфильтровать. Наложить фильтровальную марлю с луковой кожицей в горячем виде на сустав 2 раза в день. Эффективно при хроническом артрите, сопровождаемом отеками.

### Домашние лекарства

Рисовая водка (сакэ) 1000 мл, настоять 500 г вишни 10 дней. Употреблять утром и вечером по 30—60 г. Устраняет болевые ощущения в суставах и онемение конечностей.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** 2 куриных яйца, рисовая водка (сакэ) 2 ст. л., сахар 2 ст. л.

**Приготовление:** яйцо разбить в чашку, добавить сакэ и сахар, перемешать, тушить до готовности.

**Употребление:** перед сном в горячем виде.

**Дополнения:** эффективно при длительном применении в качестве общеукрепляющего средства.

**Ингредиенты:** мякоть плода папайи 15 г, рис 100 г, сок имбиря, мед.

**Приготовление:** готовить кашу из папайи и риса, по готовности добавить имбирь и мед.

**Ингредиенты:** бараньи кости, рисовая водка (сакэ).

**Приготовление:** кости обжарить до пожелтения, размолоть.

**Употребление:** по 5 г после еды, запивая рисовой водкой (сакэ) 2 раза в день.

**Дополнения:** эффективно при болях в суставах и связках.

## 05.8.18 САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

### Быстрые рецепты

Рекомендуется употреблять гранатовый сок 1—3 стакана 3 раза в день после еды.

Сливы 50 г, заварить в кипятке, пить как чай.

Шампиньоны слегка приварить, отжать и пить сок.

### Домашние лекарства

Куриные яйца 5 шт., разбить, добавить 150 г уксуса, перемешать, настаивать (в холодильнике) 36 часов, добавить по 250 мл меда и уксуса. Употреблять по 15 мл утром и вечером. Хранить в холодильнике.

Горох 500 г, слегка проварить, или ростки гороха — отжать сок. Употреблять по 1 стакану 2 раза в день.

Арбузные корки отварить, пить отвар.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** корень шпината, куриные связки по 100 г, соль.

**Приготовление:** тушить, добавить соль.

**Употребление:** после еды.

**Ингредиенты:** кукуруза 500 г.

**Приготовление:** разварить.

**Употребление:** на 4—5 приемов.

**Дополнения:** обладает мочегонным действием.

**Ингредиенты:** сельдерей 500 г.

**Приготовление:** выжать сок или слегка проварить нашинкованный сельдерей.

**Употребление:** сок или отвар 2 раза в день, можно в разогретом виде.

**Дополнения:** уменьшает жажду.

**Ингредиенты:** печень свиная 150 г, шпинат 100 г, сакэ.

**Приготовление:** печень нарезать маленькими кусочками, перемешать с рисовой водкой (сакэ) и специями, долить воду до 500 мл, тушить. Перед готовностью добавить шпинат, перемешать, добавить специи.

## 05.8.19 СЕНИЛЬНАЯ ДЕМЕНЦИЯ (СТАРЧЕСКИЙ МАРАЗМ)

### Общие рекомендации

Рекомендуется ежедневно употреблять:

- грецкие орехи утром и вечером по 1 шт.;
- простоквашу утром и вечером;
- мед.

### Домашние лекарства

Боярышник (высушенные плоды) 10 г и чайный лист 2 г. Заваривать как чай 5 мин. Эффективно для снижения давления и прояснения рассудка.

Боярышник 250 г (высушенные плоды), жарить на медленном огне до пожелтения, добавить мед 100 г, греть на медленном огне. Употреблять по 5—6 г меда на боярышнике 2—3 раза в день.

## Лечебные блюда

**Ингредиенты:** голавль, доуфу, соль, порошок имбиря, черный перец.

**Приготовление:** голавль разрезать на куски, добавить остальные ингредиенты, залить кипятком, варить на среднем огне.

**Ингредиенты:** шампиньоны 50 г, перепелиные яйца 3 шт., специи, вода 200 мл.

**Приготовление:** готовить бульон, добавить специи.

**Дополнения:** эффективен для улучшения мозговой деятельности и снижения давления.

**Ингредиенты:** куриное яйцо, рис 50 г, соль, глутамат натрия, лук.

**Приготовление:** готовить кашу с яйцом, по готовности добавить соль, глутамат натрия, лук, перемешать.

## 05.8.20 ТЕПЛОВОЙ УДАР

### Общие рекомендации

Рекомендуется употреблять:

- арбуз или арбузный сок без ограничений;
- дыню без ограничений;
- пиво без ограничений. Устраняет жажду, снимает усталость.

### Быстрые рецепты

Сок ананаса 1 шт., добавить 2 г соли и сахар. Употреблять без ограничений.

Помидоры 500 г порезать кусочками, залить 5 л кипятка. Дать остыть, употреблять холодным.

Уксус 1 ст. л., сахар 10 г развести водой до стакана, охладить. Устраняет обильное потоотделение.

## Домашние лекарства

Соя 500 г, готовят отвар. Употребляется без ограничений. Устраняет жар и жажду.

Готовить отвар из яблок, сои и сахара. Употреблять холодным.

## Лечебные блюда

**Ингредиенты:** соя 150 г, рис 500 г.

**Приготовление:** готовить кашу.

**Употребление:** без ограничений.

**Дополнения:** устраняет жар и лихорадочное состояние.

### 05.8.21 ЭПИЛЕПСИЯ

**Ингредиенты:** бараний мозг 2 полушария, лунъянь 30 г.

**Приготовление:** готовить отвар.

**Ингредиенты:** куриные яйца 2 шт., спирт 100 г.

**Приготовление:** яйца варить в спирте, постоянно переворачивая. После полного испарения спирта удалить скорлупу.

**Употребление:** утром натощак в течение 25 дней.

**Ингредиенты:** сердце свиное, финики 20 шт.

**Приготовление:** сердце вскрыть, слить кровь, заложить внутрь финики, положить в кастрюлю, залить кипятком и отварить.

**Дополнения:** рецепт также имеет кроветворное действие.

**Ингредиенты:** кедровые орехи 15 г, сердце свиное, лук, имбирь, соль, вино, глутамат натрия.

**Приготовление:** сердце вскрыть, слить кровь, заложить внутрь орехи, варить со специями 1 час. Сердце извлечь, орехи отбросить.

**Употребление:** бульон и мясо 2 раза в день в течение 7 дней.

## 05.9 РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН



### 05.9.1 БОЛИ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ

## Домашние лекарства

Финики 7 шт., черный перец 10 г, свежий имбирь 5 г, готовить отвар. Употреблять 2 раза в сутки.

Боярышник 30 г, сахар 30 г, готовить отвар. Употреблять 2—3 раза в день.

Свежий имбирь 15—30 г, финики 7 шт., готовить отвар, добавить сахар 30 г. Употреблять 2 раза в день.

Сок лука трубчатого употреблять 2 раза в сутки по 50 г, запивая рисовой водкой (сакэ).

Финики 10 шт., свежий имбирь 24 г, черный перец 9 г, готовить отвар. Употреблять 2 раза в день.

### 05.9.2 ЗАДЕРЖКА МЕСЯЧНЫХ

## Быстрые рецепты

Мякоть плодов боярышника, сахар 30 г. Готовить отвар. Употреблять натощак утром и вечером.

## Домашние лекарства

Обжаренный и высушенный куриный желудок 10 г, боярышник 15—30 г, размолоть, добавить сахар. Употреблять 2 раза в день.

Финики 100 г, имбирь 15 г, сахар 100 г, заварить кипятком, настоять 20 минут.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** постная свинина 150 г, имбирь 30 г.

**Приготовление:** отварить.

**Употребление:** 1 раз в день.

## 05.9.3 ЖЕНСКАЯ ИНФЕРТИЛЬНОСТЬ (БЕСПЛОДИЕ)

### Домашние лекарства

Имбирь 500 г, сахар 500 г. Имбирь мелко нарезать, затем размять, добавить сахар, тушить 1 час, выставить на солнечный свет на 3 дня. Затем снова тушить и вновь выставить на свет, всего 3 раза (9 дней). Начинать прием в первый день месячных по столовой ложке 3 раза в день в течение месяца без перерывов. Во время приема интимная близость нежелательна.

Финики 50 г, арахис 100 г, отваривать полчаса, добавить сахар 50 г.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** курица, грецкие орехи 500 г.

**Приготовление:** готовить бульон.

**Употребление:** 3 раза в неделю.

**Ингредиенты:** кунжутное семя 50 г, рис 30 г.

**Приготовление:** Семя размолоть, готовить кашу с семенем и рисом.

## 05.9.4 КЛИМАКТЕРИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

### Общие рекомендации

Рекомендуется употребление перед сном 15—20 плодов димокарпуса луньянь.

### Быстрые рецепты

Помидоры обваривать 3 мин., снять кожицу, настаивать в сахарном растворе 10 мин. Употреблять 1—2 плода в сутки. Повышает аппетит, эффективен при обильных месячных.

### Домашние лекарства

Финики 10 шт., мякоть луньянь 15 г, сахар, готовить отвар. Эффективно при головных болях, бессоннице, аритмии.

Грецкие орехи 30 г, финики 10 шт., кунжутное семя 20 г, готовить отвар. Легкое седативное средство.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** соя 50 г, финики 10 шт., рис 100 г.

**Приготовление:** готовить отвар.

**Дополнения:** эффективно при упадке сил, бессоннице.

**Ингредиенты:** мякоть луньянь 20 шт., куриное яйцо, сахар,

**Приготовление:** готовить отвар.

## 05.9.5 ЛЕЙКОРЕЯ

### Общие рекомендации

Грецкие орехи 30 г употребляют постоянно. Или размолотый орех запивать рисовой водкой (сакэ) натошак.

### Быстрые рецепты

Сельдерей 250 г, приготовить отвар.

Гречку прожарить, размолоть в кофемолке или ступке. Употреблять по 16—20 г.

Арахис 100 г, сахар, готовить отвар.

### Домашние лекарства

Арахис 120 г, сливы 5 шт., приготовить отвар.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** черный перец 7 горошин, куриное яйцо.

**Приготовление:** размолотый перец засыпать в дырочку в скорлупе, дырочку закрыть тестом. Яйцо запечь.

**Употребление:** 2 раза в день.

## 05.9.6 НЕРЕГУЛЯРНЫЙ ЦИКЛ



### Домашние лекарства

Взвесь соевой муки 1 ст. л. на 1 стакан, сок лука трубчатого пол-стакана. Употреблять натощак.

Грецкие орехи обжаривают, размалывают. Употребляют на голодный желудок, запивая рисовой водкой (сакэ).

Арбузные семечки заварить и пить.

Боярышник 50 г, сахар 30 г. Готовить отвар.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** карп (250 г), имбирь, чеснок, соль, рисовая водка (сакэ).

**Приготовление:** карп варить на медленном огне, добавить остальные ингредиенты

**Употребление:** отвар и рыбу.

**Ингредиенты:** свиная кожа 100 г, рисовая водка (сакэ), сахар.

**Приготовление:** кожу сильно разварить в воде с добавлением водки, в конце добавить сахар.

**Ингредиенты:** куриные яйца 2 шт., сахар 2 столовые ложки, рисовая водка (сакэ) 100 мл.

**Приготовление:** яйца разбить, добавить сахар, водку, 100 мл воды, варить на медленном огне.

**Ингредиенты:** карп (500 г), рисовая водка (сакэ) 500 мл.

**Приготовление:** карп чистить, резать на куски, залить водкой, отварить.

**Ингредиенты:** доуфу 100 г, баранина 50 г, имбирь 20 г, соль.

**Приготовление:** доуфу, баранину, имбирь варить, перед готовностью добавить соль.

**Употребление:** до еды раз в день.

## 05.9.7 БЕРЕМЕННОСТЬ И ЛАКТАЦИЯ



### 05.9.7.1 БЕРЕМЕННОСТЬ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

#### Быстрые рецепты

Мед употреблять по 2—3 столовые ложки 2—3 раза в день.

#### Домашние лекарства

Лимон 1000 г резать дольками, добавить сахар 500 г, настаивать полмесяца. Употреблять, заливая кипятком 2—3 дольки.

#### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** лук репчатый 250 г, мед 250 г, свиное сердце 2 шт., вымоченная соя 250 г, рисовая водка (сакэ) 2 ст. л.

**Приготовление:** на медленном огне тушить сою до мягкости, сердце разрезать на 4 части, вместе с луком и соей поместить в кастрюлю, долить воды, варить до кашеобразного состояния, добавить мед, варить на медленном огне.

**Употребление:** отвар 2 раза в день по 2 столовые ложки после еды. Отдельно употреблять сердце.

**Ингредиенты:** ростки сои.

**Приготовление:** готовить отвар.

**Употребление:** несколько раз в день.

**Дополнения:** рецепт эффективен при гипертонии у беременных.

**Ингредиенты:** финики 15 шт., рис 100 г.

**Приготовление:** готовить отвар.

### 05.9.7.2 ВЫКИДЫШ

#### Общие рекомендации

Рекомендуется ежедневное употребление кукурузного отвара.

Грецкие орехи 30 г употреблять раз в день в свежем или отварном виде.

#### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** старая курица, рис 250 г.

**Приготовление:** готовить бульон, добавить специй.

### 05.9.7.3 ЗАПОРЫ БЕРЕМЕННЫХ

#### Общие рекомендации

Рекомендуется употребление 1—2 бананов утром натощак.

#### Быстрые рецепты

Мед 2—3 столовые ложки развести в половине стакана теплой воды. Употреблять 2—3 раза в день.

Грецкие орехи обжарить до появления аромата. Употреблять перед сном по 30 г, запивая водой.

Сельдерей 250 г, готовить отвар.

#### Домашние лекарства

Кунжутное масло 25 г, мед 100 г, перемешать. Употреблять в разогретом виде утром и вечером пополам.

Мед 30 г, молоко 200 г, кунжутное семя 30 г. Кунжут обжарить, размолоть. Мед растворить в кипящем молоке, добавить кунжут. Употреблять утром.

Ядра косточек абрикоса 10 г, ядра косточек персика 10 г, высушенная кожура мандарина 5 г, готовить отвар. Употреблять 2—3 раза в день.

Семена абрикоса 30 г, грецкий орех 50 г, кунжутное семя 50 г размолоть, отварить на медленном огне, добавить сахар.

#### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** говядина или крольчатина, рис, вымоченная соя.

**Приготовление:** из мяса сделать фарш и варить кашу с добавлением риса и сои.

### 05.9.7.4 ЛАКТАЦИЯ, СТИМУЛИРОВАНИЕ

#### Быстрые рецепты

Готовить сок ростков молодого гороха или употреблять молодой горох.

#### Домашние лекарства

Свиной жир, стрелки зеленого лука, кунжутное семя, сахар по 100 г, размять и отварить в воде. Употреблять утром натощак.

Арахис 50 г, сахар. Арахис проварить до мягкости, добавить сахар и рисовую водку (сакэ).

#### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** карп 2 шт. (500 г), ростки сои 50 г.

**Приготовление:** тушить или готовить суп.

**Ингредиенты:** вымоченная соя 120 г, рис 200 г.

**Приготовление:** готовить кашу.

**Употребление:** утром и вечером в течение 5—7 дней.

**Ингредиенты:** кабачок 120 г, сахар.

**Приготовление:** кабачок натереть, добавить сахар.

**Употребление:** по 30 г утром и вечером, запивая водой.



**Ингредиенты:** доуфу 200 г, сахар 50 г, рисовая водка (сакэ) 50 мл.  
**Приготовление:** готовить отвар из доуфу и сахара. После растворения сахара добавить сакэ.  
**Употребление:** однократно.

**Ингредиенты:** арахис 100 г, рис 200 г.  
**Приготовление:** арахис размолоть, готовить кашу с арахисом и рисом.  
**Употребление:** в несколько приемов.

**Ингредиенты:** молоко, сухофрукты, постная свинина по 60 г, финики 6 шт.  
**Приготовление:** готовить отвар.

**Ингредиенты:** арахис 100 г, сахар 30 г, рисовая водка (сакэ) 50 мл.  
**Приготовление:** арахис отварить, добавить сахар, сакэ, проварить.  
**Употребление:** арахис и отвар.

**Ингредиенты:** баранина 250 г, свиные ножки 2 шт., лук репчатый, имбирь, соль.  
**Приготовление:** мясо мелко нарезать, отварить, добавить лук, имбирь, соль.  
**Употребление:** отвар по пиале 3 раза в день.

**Ингредиенты:** семена кабачка 30 г, куриные яйца 2 шт.  
**Приготовление:** яйца разбить, обжарить, помешивая в масле с солью, добавить семена.

**Ингредиенты:** кабачок 100 г, голавль.  
**Приготовление:** варить.  
**Употребление:** бульон и рыбу.

**Ингредиенты:** рыба, папайя  
**Приготовление:** готовить бульон.

**Ингредиенты:** кунжутное семя 30 г, рис 100 г, сахар.  
**Приготовление:** обжарить кунжутное семя, размолоть, добавить рис, готовить отвар, перед готовностью положить сахар.  
**Дополнения:** обладает значительным лактогенным действием.

## 05.9.7.5 НЕДОМОГАНИЯ ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ

### Домашние лекарства

Мякоть личжи, финики по 10 шт., отварить, употреблять ежедневно. Эффективно как кроветворное средство.

Свиной жир 200 г, сок имбиря 200 г, рисовая водка (сакэ) 100 г. Проварить. Употреблять 2 раза в день по столовой ложке, запивая теплой водой.

Финики 50 г, арахис 100 г, сахар 50 г. Финики и арахис обварить в кипятке, отвар слить, затем вновь кипятить 30 мин., арахис удалить, добавить сахар. Употреблять отвар. Эффективно при малокровии.

Финики 250 г, мякоть лунъянь 250 г, сок имбиря 1 столовая ложка, мед 250 г. Плоды залить кипятком, проварить, добавить имбирный сок и мед, кипятить. Употреблять длительно.

### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** куриные яйца 2 шт., финики 10 шт., сахар.  
**Приготовление:** разбить в воду яйца, при закипании воды добавить финики и сахар, кипятить на медленном огне 15 минут.  
**Употребление:** ежедневно.  
**Дополнения:** обладает общестимулирующим и кроветворным действием.

**Ингредиенты:** мякоть лунъянь 15 шт., куриные яйца 2 шт., сахар.  
**Приготовление:** разбить в воду яйца, при закипании воды добавить финики и сахар, кипятить на медленном огне 20 мин.  
**Употребление:** ежедневно.  
**Дополнения:** обладает общестимулирующим и кроветворным действием.

**Ингредиенты:** уксус 10 частей, свиные ножки 3 части, имбирь 3 части, куриные яйца 2 части, сахар.  
**Приготовление:** разогреть в сковороде масло с солью, добавить имбирь, прожарить на медленном огне. Яйца сварить вкрутую,

снять скорлупу. В кастрюлю налить уксус, довести до кипения, добавить сахар, затем обжаренный имбирь и яйца. Кипятить на малом огне 15 минут, отставить на 15—30 дней до улетучивания запаха уксуса.

Свинные ножки отварить, разрезать на куски, положить в заготовленный уксус, вновь отставить на 5—7 дней в прохладное место. Ножки не следует закладывать раньше, так как уксус растворит кожу.

**Ингредиенты:** лук клубневый (цзюцай) 100 г, баранья печень 150 г, свинина 150 г, имбирь, чеснок, соль.

**Приготовление:** лук, печень, свинину мелко нарезать, добавить имбирь, чеснок, соль, обжарить на медленном огне.

#### 05.9.7.6 ОТЕЧНОСТЬ БЕРЕМЕННЫХ

##### Общие рекомендации

Рекомендуется употреблять 1 порцию арбуза в сутки.

##### Домашние лекарства

Кожура кабачка 60 г, заварить кипятком, настаивать 5 минут. Употреблять настой.

##### Лечебные блюда

**Ингредиенты:** голова карпа, кабачок 100 г.

**Приготовление:** варить до прозрачности костей.

**Употребление:** отвар и голову.

**Дополнения:** повторяют обычно 5—7 раз.

**Ингредиенты:** мед 1 стакан, семена кабачка 50 г.

**Приготовление:** тушить.

**Употребление:** по 15 г 3—5 раз в день.

**Ингредиенты:** кабачок 200 г, финики 10 шт., сахар.

**Приготовление:** отварить кабачок и финики, добавить сахар.

**Употребление:** отвар, кабачок и финики.

**Дополнения:** рецепт эффективен при отечности не только у беременных.

**Ингредиенты:** постная свинина 150 г, семена подсолнечника 30 г.

**Приготовление:** мясо резать мелкими кусочками, отварить с семенами.

**Употребление:** отвар и мясо 2 раза в день.

**Дополнения:** рецепт эффективен при снижении диуреза.

**Ингредиенты:** чеснок 30 г, вымоченная соя 100 г, 1000 мл воды, сахар.

**Приготовление:** варить до готовности на медленном огне, перед готовностью добавить сахар.

#### 05.9.7.7 ПРЕКРАЩЕНИЕ ЛАКТАЦИИ

Применяется при болезненных ощущениях в молочных железах при прекращении кормления грудью.

Пророщенные зерна пшеницы 20 г, растереть в порошок. Употреблять, запивая водой, 4 раза в день.

Пророщенные зерна пшеницы 60 г, боярышник 60 г, заваривать и настаивать.

#### 05.9.7.8 РВОТА БЕРЕМЕННЫХ

##### Быстрые рецепты

Виноградный сахар (глюкоза) 20—40 г развести водой.

Апельсиновый сок 50—100 мл, имбирный сок 10 мл, смешать.

##### Домашние лекарства

Имбирь 10 г, кожура мандаринов 10 г, сахар. Готовить отвар.

Вымоченный в уксусе и сахаре имбирь разжевывать.

Яблоки 100 г, обжаренный до желтого цвета рис 50 г, заварить, настоять.

В стакан молока добавить столовую ложку сока лука трубчатого, перемешать.

Добавить в рисовый отвар порошок имбиря 6 г, прокипятить.

### **Лечебные блюда**

**Ингредиенты:** груша, гвоздика 15 шт.

**Приготовление:** грушу освободить от сердцевины (косточек), заложить гвоздику 15 шт., тушить на воде. Гвоздику удалить, употреблять грушу.

**Ингредиенты:** рис 30 г.

**Приготовление:** готовить рисовый отвар,

**Употребление:** 4 раза в день.

**Дополнения:** эффективно при рвоте на втором месяце беременности. Избегать твердой и холодной пищи.

## **05.9.7.9 УГРОЖАЮЩИЙ АБОРТ**

### **Быстрые рецепты**

Сок из 60 г репчатого лука.

Растительное масло 100 г, мед 200 г. Довести до кипения. Употреблять по столовой ложке 2 раза в день.

## **05.10 РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МУЖЧИН**



### **05.10.1 ИМПОТЕНЦИЯ**

#### **Быстрые рецепты**

Грецкие орехи 60 г употреблять ежедневно в течение месяца.

#### **Лечебные блюда**

**Ингредиенты:** баранина 200 г, лук, имбирь, рис.

**Приготовление:** варить в воде до готовности.

**Ингредиенты:** желток 1 шт., лимонный сок 1 стакан, мед.

**Приготовление:** перемешать, разбавить водой, долить немного рисовой водки (сакэ).

**Употребление:** 1 раз в день.

**Дополнения:** в течение 1—2 месяцев.

**Ингредиенты:** бараньи почки 2 шт., имбирный или чесночный сок.

**Приготовление:** с почек удалить пленки и сосуды, обжарить. Употреблять, обмакивая в имбирный или чесночный сок.

**Дополнения:** употреблять в течение месяца

**Ингредиенты:** лук клубневый (цзюцай) 60 г, рис 100 г

**Приготовление:** готовить кашу.

**Ингредиенты:** курица, растительное масло, соль, рисовая водка (сакэ).

**Приготовление:** курицу нарезать маленькими кусками, обжарить в растительном масле с солью до готовности, добавить рисовую водку (сакэ) 500 г и воду, тушить.

**Употребление:** ежедневно.

**Лечебные блюда**

**Ингредиенты:** ядра грецкого ореха 30 г, креветки 100 г, лук клубневый (цзюцай) 250 г, куриные яйца 2 шт., крахмал, чеснок, растительное масло, соль, глутамат натрия на кончике ножа.

**Приготовление:** ошпарить грецкие орехи водой, снять кожицу. Креветки ошпарить, очистить, затем проварить их 20 мин., высушить. Лук нарезать. Яйца разбить в чашку, добавить крахмал и растительное масло, перемешать, опустить высушенные креветки, перемешать. Разогреть сковородку, добавить масло, опустить креветки, обжарить до готовности кляра. В другую сковородку поместить грецкие орехи, обжарить до желтизны, добавить лук, после готовности положить креветки, соль, глутамат натрия. Обжаривать вместе.

**Дополнения:** рецепт также эффективен при импотенции.

**Ингредиенты:** молоко 500 мл, куриные яйца 2 шт., мед 2 ст. л.

**Приготовление:** молоко вскипятить, добавить куриные яйца и мед.

**Употребление:** ежедневно в течение месяца.

**Ингредиенты:** баранина 100 г, рис 150 г, порошок имбиря, лук, глутамат натрия на кончике ножа.

**Приготовление:** баранину порезать на маленькие куски, засыпать рис, залить водой, добавить остальные ингредиенты, сварить кашу.

**Ингредиенты:** баранина 500 г, анис, корица, черный перец, порошок имбиря по 5 г, соль, рисовая водка (сакэ).

**Приготовление:** баранину порезать на маленькие куски, добавить остальные ингредиенты, тушить.

**05.10,3 ПРОСТАТИТ**

Рекомендуется ежедневно употреблять после еды тыквенные семечки по 50 г в течение 3 месяцев.

В стакан сока лука трубчатого добавить 10 мл рисовой водки (сакэ), употреблять теплым 1 раз в день. Мочегонное средство.

**Лечебные блюда**

**Ингредиенты:** курица, растительное масло, соль, рисовая водка (сакэ)

**Приготовление:** курицу обжарить в растительном масле и с солью до готовности, добавить рисовую водку (сакэ) 500 г и воду, тушить.

**Употребление:** ежедневно.

**Ингредиенты:** говядина 200 г, рис 100 г, соль, имбирь, лук, немного рисовой водки (сакэ).

**Приготовление:** говядину резать на куски, добавить остальные ингредиенты, готовить кашу с рисом.

**05.10.5 СПЕРМАТОРЕЯ****Общие рекомендации**

Рекомендуется ежедневно употреблять:

- клубнику в свежем виде или отваренную с сахаром.
- персики.

Рекомендуется ежедневное употребление вишни 50—100 г.

**Быстрые рецепты**

Лук клубневый (цзюцай) 60 г, отварить. Употреблять 2—3 раза в день.

Семена чеснока по 3—5 г 2 раза в день.

**Лечебные блюда**

**Ингредиенты:** чеснок 60 г, рис 100 г.

**Приготовление:** варить кашу.

**Дополнения:** эффективно при импотенции.

**Ингредиенты:** грецкий орех 1 шт., лук клубневый (цзюцай) 6 г, рисовая водка (сакэ).

**Приготовление:** обжарить лук до появления аромата, добавить грецкий орех и воду. Перед готовностью долить рисовую водку (сакэ).

**Употребление:** 3 раза в день.

**Ингредиенты:** свиная почка (1 шт.), чеснок, имбирь, соль.

**Приготовление:** готовить бульон.

## 06 РЕЦЕПТЫ ПРИ НЕКОТОРЫХ НАРУЖНЫХ ДЕФЕКТАХ



Традиционная китайская медицина рекомендует использовать пищевые продукты как средства домашней помощи при некоторых наружных заболеваниях.

### 06.1. ГЕРПЕС

Смазывать соком помидоров пораженное место несколько раз в день.

### 06.2 БОРОДАВКИ

Плоды манго употреблять 1—2 в сутки, накладывать кожицу на пораженное место.

Замесить уксус с мукой. Наложить тесто на бородавку. Обычно мелкие отпадают через день, крупные — через два. Рану обработать зеленкой.

### 06.3 ЗАПАХ В ОБЛАСТИ ПОДМЫШЕК

Ядро грецкого ореха растереть с горчичным маслом. Натереть этой мазью подмышки.

### 06.4 ПОТНИЦА

Соя 60 г, приготовить отвар до разваривания бобов, пить.

Морская капуста 30 г, соя 50 г, готовить отвар, перед готовностью добавить сахар.

Огурцы разрезать, протереть места потения 2—3 раза в день.

Арбузные корки 250 г, залить 500 мл воды, отварить 10 мин., добавить сахар. Употреблять отвар.

## 06.5 НЕЙРОДЕРМИТ

Выжимкой доуфу протирать пораженное место.

Настаивать куриное яйцо в уксусе полмесяца, белком смазывать пораженное место несколько раз в день.

Имбирь нарезать кольцами, смазывать пораженное место несколько раз в день.

Чеснок размять, поместить в марлевый пакет, опустить в уксус на 4 часа, затем наложить на пораженное место на 10 мин. 2 раза в день. Курс лечения 2 недели.

Черный перец 10 г, водка 50 г, настаивают неделю, затем протирают пораженное место.

## 06.6 ПСОРИАЗ

Куриные яйца 10 шт., поместить в уксус на 10 дней. Яйца вытащить. Перемешать белок и желток. Смазывать пораженные места несколько раз в день.

Лук клубневый (цзюцай) слегка обжарить, добавить свиной жир, перемешать, смазывать пораженное место.

Чеснок 50 г размять с луком трубчатым 50 г, нагреть, втирать в пораженное место 1 раз в день.

Чеснок размять, смешать с растительным маслом или вазелином. Смазать пораженное место.

Выжимку доуфу перемешать с уксусом, смазать пораженное место.

Свежие грецкие орехи 5—10 шт., соскоблить верхнюю кожуру, нанести ее на пораженное место 3—5 раз в день в течение

10—20 дней. Или 30 г ядер грецкого ореха в тушеном виде употреблять перед сном в течение 20 дней.

## 06.7 ЛИШАЙ

Отварить 3—5 куриных яиц, разделить желток, размять, обжарить со сливочным маслом на медленном огне, наносить на пораженное место 3—4 раза в день.

Чеснок растолочь и втирать в пораженное место. Обладает противозудным и противомикробным действием. Или чеснок растолочь, добавить свиной жир, нанести на пораженное место.

Сделать тесто из двух столовых ложек муки и уксуса и наносить на пораженное место несколько раз в день.

Уксус 30 г прогревают на огне, несколько раз в день наносят на пораженное место. Обладает противозудным и противомикробным действием.

Лук клубневый (цзюцай) растирают, настаивают в воде, затем наносят на пораженное место на 10 мин. несколько раз в день.

Косточки абрикоса 15 г, размалывают, добавляют уксус 250 мл, кипятят. Наносят на пораженное место ватным тампоном 1 раз в день в течение 3-х дней. Через 1—2 дня курс повторяют. Во время лечения запрещен прием алкоголя.

## 06.8 КОЖНЫЙ ЗУД

Имбирь растирают, помещают в марлевый мешочек и накладывают на пораженное место 1—2 раза в день по 10—20 мин.

## 06.9 ВИТИЛИГО

Отваривают угря, собирают жир, который накладывают на пораженное место 2 раза в день по 3—5 мин. в течение 10 дней.



## 06.10 КРАПИВНИЦА

Финики 10 шт., сахар 30 г. Финики отваривают, перед готовностью добавляют сахар. Пьют горячим до потоотделения. Употребляют утром и вечером в течение нескольких дней.

Рекомендуется употребление свежих персиков 3—5 в день.

Слива 20 г, финики 7 шт., готовят отвар. Употребляют 3 раза в день.

Лук клубневый (цзюцай) обжаривают, накладывают на пораженное место несколько раз в день.

Уксус 100 г, сахар 100 г, резаный имбирь 50 г. Кипятят 2 раза, удаляют пену. Употребляют по 50 г 2—3 раза в день. Эффективен при аллергических высыпаниях, вызванных употреблением рыбы, крабов и креветок, обладает противозудным действием.

Рекомендуется употребление фиников 10 шт. 3 раза в день. Эффективен при аллергических высыпаниях.

Лук клубневый (цзюцай) 150 г, режут, кипятят в водке с водой. Употребляют 2 раза в день по 50 г.

Кунжутное семя растолочь, смешать с сахаром, добавить немного рисовой водки (сакэ), тушить с добавлением воды 10—15 мин. Употреблять утром натощак или через 2—3 часа после еды 1—2 раза в день в течение 3—4 дней.

## 06.11 ОБМОРОЖЕНИЕ

Приготовить отвар из нескольких горошин черного перца. Смазывать пораженное место. Эффективен в ранний период до образования язв.

У боярышника удалить косточки, отварить, размять, поместить в марлевый мешочек, наложить на пораженное место, менять раз в сутки.

Кожица хурмы 60 г, разогреть с маслом, растереть, наложить на пораженное место. Эффективно в период язвообразования.

Сварить яйцо, отделить желток, размять и обжарить в масле на медленном огне, остудить. Смазать язвы. Промывать при смене повязки настоем чая. Возможно поместить яйцо в марлевый мешочек. Курс лечения 3—5 дней.

Зелень редиса 250 г, кожура мандарина 100 г, добавить 1000 мл воды, отварить 20 мин. Наносить на пораженное место вечером в течение 3—5 дней. Эффективно при лечении закрытых язв.

Чеснок 3—5 головок, размять, разогреть на солнце, наложить на пораженное место 3—4 раза в день в течение 4—5 дней.

Дайкон разрезать, потушить. Наложить на пораженное место перед сном. Эффективен при покраснениях кожи.

Уксус разогреть, нанести на пораженное место 3 раза в день. Эффективен при отечности кожи, зуде, не применять при открытых язвах.

Имбирь отварить в воде, наложить на пораженное место колечко. Эффективен при покраснении кожи.

Черный перец настоять в водке 10 дней, нанести на пораженное место в течение нескольких дней. Противозудное, противовоспалительное средство.

Протирать пораженное место коркой арбуза несколько раз в день в течение 5—7 дней. Противозудное средство.

Боярышник 60 г, отварить, размять, нанести на пораженное место.

Свежая кожура мандарина, отварить, нанести на пораженное место.

## 06.12 ЭКЗЕМА

Соевая мука 30 г, обжарить до черноты, добавить уксус 10 г, мед 30 г, настоять до однородности, наносить на пораженное место. Эффективно при зуде.

Грецкий орех размолоть, обжарить до выделения масла, нанести на пораженное место. Эффективно при дерматитах.

Соевую муку обжарить до желтизны, добавить растительное масло. Наносить на пораженное место. Эффективен при зуде.

Рекомендуется ежедневное употребление сельдерея.

Куриные яйца отварить вкрутую, отделить желток, обжарить в растительном масле. Смазывать пораженное место.

## 06.13 ПЕЛАДА (ОБЛЫСЕНИЕ)

Острый перец 10 г, настоять в водке 50 г 10 дней. Смазывать голову несколько раз в день.

Имбирь нарезать колечками. Смазывать голову несколько раз в день.

Рекомендуется смазывать голову горчичным или кунжутным маслом несколько раз в день.

Кунжутное семя обжарить, размолоть, употреблять по 20 г утром и вечером, заедая медом.

Натирать волосы растолченным чесноком.

## 06.14 РАННЕЕ ПОСЕЖДЕНИЕ ВОЛОС

Кунжутное семя 30 г, рис 100 г, сварить кашу, перед готовностью добавить сахар. Употреблять утром и вечером.

Финики 10 шт., сахар 30 г, приготовить отвар.

Рекомендуется постоянное употребление морской капусты.

## 06.15 ИМПЕТИГО

Рекомендуется ежедневно употреблять лимоны, яблоки, бананы, апельсины, груши, абрикосы.

## 06.16 ВЕСНУШКИ И ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

Рекомендуется постоянное умывание простоквашей, лимонным, арбузным и дынным соком, через 30—40 мин. смыть теплой водой.

## 06.17 ПРЫЩИ, УГРИ

Промывать лицо ежедневно водой, в которой отмачивали рис.

Намазать пораженные места доуфу, смыть после высыхания. Процедуру проводить 1 раз в день.

## 06.18 КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ

### 06.18.1 Для наружного употребления

Протирать арбузной мякотью лицо 2—3 раза в неделю.

Протирать огуречным соком лицо раз в день.

В баклажанный сок добавить немного молока, протирать лицо.

Отжать сок помидора, добавить мед, перемешать, протирать лицо.

## 06.18.2 Для внутреннего употребления

Рекомендуется ежедневное употребление молока с медом.

Кунжутное семя 30 г, рис 50 г, приготовить кашу. Употреблять постоянно.

Финики 10 шт. Приготовить отвар. Употреблять 2 раза в день.

Мякоть лунтянь 100 г, бутылка рисовой водки (сакэ), настоять 1 месяц. Употреблять ежедневно.

Соя, свиная печень, соль. Приготовить отвар. Употреблять ежедневно отвар и печень.

Курица, молоко 500 г, сахар 50 г, финики 10 шт., имбирь 2 среза. Курицу порезать, добавить финики, имбирь и молоко, тушить 3 часа, добавить сахар.

Клубника 10 шт., молоко 300 мл, сахар. Приготовить коктейль.

## КЛЮЧ: ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, УКАЗАТЕЛЬ СТАТЕЙ

Абрикос	04.4.4	Капуста белокочанная	04.2.8
Агар-агар	04.6.3	Капуста китайская	04.2.7
Ананас	04.4.17	Капуста цветная	04.2.18
Апельсин	04.4.8	Картофель	04.2.4
Арахис	04.4.28	Кедровые орешки	04.4.26
Арбуз	04.4.13	Киви	04.4.14
Баклажаны	04.2.16	Китайская капуста	04.2.7
Бамбука побеги	04.2.14	Китайский финик	04.4.22
Банан	04.4.6	Клейкий рис	04.1.7
Баранина	04.5.3	Клубника	04.4.7
Батат	04.2.3	Коикс	04.1.5
Белокочанная капуста	04.2.8	Кокос	04.4.19
Бенинказа	04.2.23	Конские бобы	04.3.2
Бобы конские	04.3.2	Корень лотоса	04.2.6
Бобы соевые	04.3.1	Крупы	04.1
Болгарский перец	04.2.17	Кукуруза	04.1.2
Боярышник	04.4.10	Курица	04.5.4
Бусенник	04.1.5	Ламинария	04.6.4
Виноград	04.4.5	Латук	04.2.11
Виноградное вино	04.7.10	Лимон	04.4.16
Вишня	04.4.20	Личжи	04.4.11
Глутамат натрия	04.7.7	Лотоса корень	04.2.6
Говядина	04.5.2	Лук клубневой, чжуцай	04.2.12
Гранат	04.4.21	Лук-Шалот	04.7.2
Грейпфрут	04.4.15	Люфа цилиндрическая	04.2.24
Грецкие орехи	04.4.24	Маис	04.1.2
Гречневая крупа	04.1.8	Манго	04.4.12
Грибы	04.2	Мандарин	04.4.9
Грибы инокки	04.2.26	Мед	04.7.12
Грибы муэр	04.2.27	Молоко	04.7.11
Грибы шиитакэ	04.2.25	Момордика харантская	04.2.22
Груша	04.4.2	Морепродукты	
Зелень	04.2	панцирные	04.6.2
Злаковые	04.1	Морковь	04.2.2
Имбирь	04.7.1	Морская капуста	04.6.4
Инжир	04.4.23	Муэр	04.2.27
Инокки	04.2.26	Мясные продукты	04.04.5
Иовы слезы	04.1.5	Огородные растения	04.2

Огурцы	04.2.20	Соль	04.7.6
Острый перец	04.7.4	Стручки фасоли	04.2.15
Панцирные		Помидоры	04.2.19
морепродукты	04.6.2	Тыква	04.2.21
Перец зеленый		Тыква восковая	04.2.23
(болгарский)	04.2.17	Тыква мочалочная	04.2.24
Перец острый	04.7.4	Уксус	04.7.8
Персики	04.4.3	Фасоли стручки	04.2.15
Печень	04.5.5	Фасоль золотистая,	04.3.3
Побеги бамбука	04.2.14	Фасоль красная	04.3.4
Помидоры	04.2.19	Фисташки	04.4.25
Пшеница мягкая	04.1.3	Фундук	04.4.25
Пшено	04.1.4	Цветная капуста	04.2.18
Редис	04.2.1	Чай	04.7.9
Рис	04.1.1	Черный рис	04.1.6
Рис клейкий	04.1.7	Чеснок, головка	04.7.3
Рис черный	04.1.6	Чеснок, перо	04.2.13
Рыба	04.6.1	Чжуцай, лук	
Сахар	04.7.5	клубневой	04.2.12
Свинина	04.5.1	Шалот	04.7.2
Сельдерей, стебли		Шиитаке	04.2.25
и зелень	04.2.10	Шпинат	04.2.9
Семя подсолнечника	04.4.27	Яблоки	04.4.1
Соевые бобы	04.3.1	Ям (ямс)	04.2.5

## КЛЮЧ: НЕКОТОРЫЕ ВНУТРЕННИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ

Аллергическая пурпура	05.8.1	Астма бронхиальная	05.1.2
Альгодисменорея, боли		Атеросклероз	
во время месячных	05.9.1	и Гиперлипидемия	05.5.1
Анемия	05.8.2	Бесплодие женское	05.9.3
Анемия апластическая	05.8.3	Бесплодие мужское	05.10.2
Анкилостомияз	05.2.4.3	Бели	05.9.5
Апластическая анемия	05.8.3	Беременность	
Аппендицит	05.2.1	и лактация	05.9.7
Артрит		Беременность и сердечно-	
ревматоидный	05.8.17	сосудистые	
Аскаридоз	05.2.4.1	заболевания.	05.9.7.1

Беременность		Заболевания женской	
прервавшаяся,		репродуктивной	
выкидыш	05.9.7.2	системы	05.9
Беременность,		Заболевания	
запоры	05.9.7.3	инфекционные	05.6
Беременность,		Заболевания	
недомогания после	05.9.7.5	мочевыводящей	
Беременность, отеки	05.9.7.6	системы	05.3
Беременность, рвота	05.9.7.8	Заболевания мужской	
Беременность,		репродуктивной	
угрожающий аборт	05.9.7.9	системы	05.10
Близорукость	05.7.1	Заболевания общие	05.8
Боли во время месячных	05.9.1	Заболевания печени	05.4
Бронхиальная астма	05.1.2	Заболевания	
Бронхит	05.1.3	сердечно-	
Бронхоэктаз	05.1.4	сосудистой системы	05.5
Вирусный гепатит	05.4.1	Задержка месячных	05.9.2
Выкидыш	05.9.7.2	Запор	05.2.7
Гастрит	05.2.2	Запоры беременных	05.9.7.3
Гастроптоз	05.2.3	Зубная боль	05.8.6
Гемофилия	05.8.4	Икота	05.8.7
Гепатит вирусный	05.4.1	Импотенция	05.10.1
Гипертоническая болезнь	05.5.2	Инсульт.	05.5.4
Гипотоническая болезнь.	05.5.3	Инфекции	
Глисты	05.2.4	мочевыводящей	
Головокружение	05.8.5	системы	05.3.1
Грипп, эпидемия	05.6.4	Инфекционные	
Грыжа	05.2.5	заболевания	05.6
Дизентерия микробная	05.2.8	Инфертильность	
Дифиллоботриоз	05.2.4.4	(мужское	
Длительный кашель	05.1.5	бесплодие)	05.10.2
Дыхательных путей		Ишемическая болезнь	
заболевания	05.1.	сердца.	05.5.5
Желудочно-кишечного		Камни в мочевыводящей	
тракта заболевания	05.2	системе	05.3.2
Желчно-каменная		Катаракта	05.7.2
болезнь	05.2.6	Кашель длительный	05.1.5
Женская инфертильность		Кислотность	
(бесплодие)	05.9.3	желудочного сока	
Заболевания		повышенная	05.2.10
дыхательных путей	05.1.	Климактерический	
Заболевания		синдром	05.9.4
желудочно-кишечного		Корь	05.6.1
тракта	05.2	Крапивница	05.8.8

Куриная слепота	05.7.3	Пурпура тромбоцито- пеническая	05.8.16
Лактация, прекращение	05.9.7.7	Раннее семяизвержение	05.10.4
Лактация, стимулирование	05.9.7.4	Рвота беременных	05.9.7.8
Легкого абсцесс	05.1.1	Ревматоидный артрит	05.8.17
Лейкорея	05.9.5	Ректоцеле	05.2.11
Малярия	05.8.9	Рецепты для женщин	05.9
Менингит	05.6.2	Рецепты для мужчин	05.10
Менструальный цикл, нарушения	05.9.6	Сахарный диабет	05.8.18
Микробная дизентерия	05.2.8	Семяизвержение раннее	05.10.4
Мочевыводящей системы заболевания	05.3	Сенильная деменция (Старческий маразм)	05.8.19
Нарушение функций щитовидной железы	05.8.10	Сердечно-сосудистой системы заболевания	05.5
Нарушения зрения	05.7	Сердце, ишемическая болезнь	05.5.5
Неврастения	05.8.11	Силикоз	05.1.7
Невроз	05.8.12	Сперматорея	05.10.5
Недомогания после беременности	05.9.7.5	Старческий маразм	05.8.19
Нерегулярный менструальный цикл	05.9.6	Тепловой удар	05.8.20
Нефриты	05.3.3	Тромбоцитопеническая пурпура	05.8.16
Никталопия	05.7.3	Туберкулез	05.6.5
Ожирение	05.8.13	Фарингит	05.6.6
Опущение желудка, гастроптоз	05.2.3	Ферментативная недостаточность (недостаточная секреция пищеварительных соков)	05.2.12
ОРВИ	05.6.3	Цирроз печени	05.4.2
Остеопороз	05.8.14	Щитовидная железа, нарушение функций	05.8.10
Отечность беременных	05.9.7.6	Энтерит	05.2.13
Панкреатит	05.2.9	Энтеробиоз (острицы)	05.2.4.2
Печени заболевания	05.4	Эпидемический грипп	05.6.4
Пневмония	05.1.6	Эпилепсия	05.8.21
Повышенная кислотность желудочного сока	05.2.10	Язва пептическая	05.2.14
Потливость	05.8.15		
Простатит	05.10.3		
Пурпура аллергическая	05.8.1		

## КЛЮЧ: НЕКОТОРЫЕ НАРУЖНЫЕ ДЕФЕКТЫ, УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ

Бородавки	06.2	Облысение	06.13
Веснушки	06.16	Обморожение	06.11
Витилиго	06.9	Пелада	06.13
Герпес	06.1	Пигментные пятна	06.16
Гнойнички	06.15	Потница	06.4
Запах подмышками	06.3	Прыщи, угри	06.17
Импетиго	06.15	Псориаз	06.6
Кожный зуд	06.8	Раннее поседение волос	06.14
Косметологические рецепты	06.18	Рецепты косметологические	06.18
Крапивница	06.10	Седина	06.14
Лишай	06.7	Экзема	06.12
Нейродермит	06.5		

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>01 ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>02 ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ</b> .....	6
<b>03 ПИТАНИЕ ПО СЕЗОНАМ</b> .....	18
<b>04 НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ: ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА И ОГРАНИЧЕНИЯ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ</b> .....	33
<b>04.1 Злаковые и крупы</b> .....	33
04.1.1 Рис .....	33
04.1.2 Кукуруза (маис).....	35
04.1.3 Пшеница мягкая .....	37
04.1.4 Пшено.....	38
04.1.5 Иовы слезы, коикс, бусенник .....	39
04.1.6 Черный рис .....	41
04.1.7 Клейкий рис.....	43
04.1.8 Гречневая крупа .....	44
<b>04.2 Огородные, зелень, грибы</b> .....	46
04.2.1 Редис .....	46
04.2.2 Морковь .....	47
04.2.3 Батат (сладкий картофель).....	48
04.2.4 Картофель .....	50
04.2.5 Ямс (Ям).....	52
04.2.6 Корень лотоса .....	54
04.2.7 Китайская капуста.....	56
04.2.8 Капуста белокочанная .....	58
04.2.9 Шпинат .....	59
04.2.10 Сельдерей, стебли и зелень.....	60
04.2.11 Латук.....	62
04.2.12 Лук клубневой (цзюцай).....	63
04.2.13 Чеснок, перо (зелень) .....	64
04.2.14 Побеги бамбука.....	65
04.2.15 Стручки фасоли .....	66
04.2.16 Баклажаны .....	67

04.2.17 Зеленый (болгарский) перец .....	69
04.2.18 Цветная капуста .....	71
04.2.19 Помидоры.....	72
04.2.20 Огурцы .....	74
04.2.21 Тыква .....	76
04.2.22 Момордика харантская .....	77
04.2.23 Тыква восковая, бенинказа .....	78
04.2.24 Люфа цилиндрическая, тыква мочалочная .....	81
04.2.25 Грибы шиитаке.....	82
04.2.26 Грибы инокки .....	84
04.2.27 Грибы муэр .....	85
<b>04.3 Бобовые</b> .....	87
04.3.1 Соевые бобы .....	87
04.3.2 Конские бобы.....	88
04.3.3 Фасоль золотистая .....	89
04.3.4 Фасоль красная .....	91
<b>04.4 Фрукты, ягоды, цитрусовые, орехи</b> .....	93
04.4.1 Яблоки.....	93
04.4.2 Груша .....	94
04.4.3 Персики .....	96
04.4.4 Абрикос.....	97
04.4.5 Виноград.....	99
04.4.6 Банан.....	101
04.4.7 Клубника .....	102
04.4.8 Апельсин.....	103
04.4.9 Мандарин.....	104
04.4.10 Боярышник .....	105
04.4.11 Личжи .....	108
04.4.12 Манго .....	109
04.4.13 Арбуз .....	110
04.4.14 Киви .....	112
04.4.15 Грейпфрут .....	113
04.4.16 Лимон.....	114
04.4.17 Ананас .....	116
04.4.18 Кокос.....	116
04.4.19 Вишня.....	117
04.4.20 Гранат.....	118
04.4.21 Китайский финик .....	120
04.4.22 Инжир.....	121
04.4.23 Грецкие орехи .....	122
04.4.24 Фундук .....	123



04.4.25 Фисташки.....	124
04.4.26 Кедровые орешки .....	125
04.4.27 Семя подсолнечника .....	126
04.4.28 Арахис .....	127

<b>04.5 Мясные продукты.....</b>	<b>129</b>
04.5.1 Свинина.....	129
04.5.2 Говядина .....	130
04.5.3 Баранина.....	131
04.5.4 Курица.....	132
04.5.5 Печень.....	133

<b>04.6 Рыба и морепродукты.....</b>	<b>135</b>
04.6.1 Рыба .....	135
04.6.2 Панцирные морепродукты .....	136
04.6.3 Агар-агар.....	137
04.6.4 Морская капуста, ламинария .....	138

<b>04.7 Некоторые другие продукты .....</b>	<b>140</b>
04.7.1 Имбирь.....	140
04.7.2 Лук-Шалот .....	141
04.7.3 Чеснок (головка).....	142
04.7.4 Острый перец.....	142
04.7.5 Сахар.....	143
04.7.6 Соль .....	144
04.7.7 Глутамат натрия .....	145
04.7.8 Уксус .....	146
04.7.9 Чай .....	146
04.7.10 Виноградное вино .....	147
04.7.11 Молоко .....	147
04.7.12 Мед.....	148

## **05 РЕЦЕПТЫ ПРИ НЕКОТОРЫХ ВНУТРЕННИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ..... 149**

<b>05.1. Заболевания дыхательных путей .....</b>	<b>152</b>
05.1.1 Абсцесс легкого .....	152
05.1.2 Бронхиальная астма .....	152
05.1.3 Бронхит .....	154
05.1.4 Бронхоэктаз .....	156
05.1.5 Длительный кашель .....	157
05.1.6 Пневмония .....	158
05.1.7 Силикоз .....	159

<b>05.2 Заболевания желудочно-кишечного тракта .....</b>	<b>160</b>
05.2.1 Аппендицит .....	160
05.2.2 Гастрит .....	160
05.2.3 Гастроитоз (опущение желудка).....	163
05.2.4 Глисты .....	164
05.2.4.1 Аскаридоз .....	164
05.2.4.2 Энтеробиоз (острицы) .....	164
05.2.4.3 Анкилостомияз.....	164
05.2.4.4 Дифиллоботриоз.....	165
05.2.5 Грыжа.....	165
05.2.6 Желчно-каменная болезнь .....	166
05.2.7 Запор .....	167
05.2.8 Микробная дизентерия .....	168
05.2.9 Панкреатит.....	170
05.2.10 Повышенная кислотность желудка. ....	170
05.2.11 Ректоцеле (дефект прямой кишки. чувство неполного опорожнения) .....	170
05.2.12 Ферментативная недостаточность (недостаточная секреция пищеварительных соков).....	171
05.2.13 Энтерит .....	172
05.2.14 Язва пептическая .....	174

<b>05.3 Заболевания мочевыводящей системы .....</b>	<b>175</b>
05.3.1 Инфекции мочевой системы .....	175
05.3.2 Камни в мочевыводящей системе .....	176
05.3.3 Нефриты.....	177

<b>05.4 Заболевания печени.....</b>	<b>179</b>
05.4.1 Вирусный гепатит .....	179
05.4.2 Цирроз печени .....	181

<b>05.5 Заболевания сердечно-сосудистой системы.....</b>	<b>183</b>
05.5.1 Атеросклероз и Гиперлипидемия .....	183
05.5.2 Гипертоническая болезнь.....	183
05.5.3 Гипотоническая болезнь.....	183
05.5.4 Инсульт.....	185
05.5.5 Ишемическая болезнь сердца.....	187

<b>05.6 Инфекционные заболевания.....</b>	<b>190</b>
05.6.1 Корь .....	190

05.6.2 Менингит.....	191
05.6.3 ОРВИ.....	192
05.6.4 Эпидемический грипп.....	194
05.6.5 Туберкулез .....	195
05.6.6 Фарингит .....	196
<b>05.7 Нарушения зрения .....</b>	<b>198</b>
05.7.1 Близорукость .....	198
05.7.2 Катаракта.....	199
05.7.3 Куриная слепота (Никталопия).....	199
<b>05.8 Общие состояния .....</b>	<b>201</b>
05.8.1 Аллергическая пурпура.....	201
05.8.2 Анемия .....	201
05.8.3 Апластическая анемия.....	203
05.8.4 Гемофилия .....	204
05.8.5 Головокружение .....	204
05.8.6 Зубная боль .....	204
05.8.7 Икота .....	205
05.8.8 Крапивница.....	206
05.8.9 Малярия .....	207
05.8.10 Нарушение функций щитовидной железы .....	208
05.8.11 Неврастения.....	219
05.8.12 Невроз .....	211
05.8.13 Ожирение .....	211
05.8.14 Остеопороз.....	212
05.8.15 Потливость.....	214
05.8.16 Тромбоцитопеническая пурпура .....	215
05.8.17 Ревматоидный артрит.....	216
05.8.18 Сахарный диабет .....	217
05.8.19 Сенильная деменция (Старческий маразм) .....	218
05.8.20 Тепловой удар .....	219
05.8.21 Эпилепсия .....	220
<b>05.9 Рецепты для женщин .....</b>	<b>221</b>
05.9.1 Боли во время месячных.....	221
05.9.2 Задержка месячных .....	221
05.9.3 Женская infertility (бесплодие) .....	222
05.9.4 Климактерический синдром .....	222
05.9.5 Лейкорея .....	223
05.9.6 Нерегулярный цикл .....	224
05.9.7 Беременность и лактация .....	225

05.9.7.1 Беременность и сердечно-сосудистые заболевания .....	225
05.9.7.2 Выкидыш .....	226
05.9.7.3 Запоры беременных.....	226
05.9.7.4 Лактация, стимулирование .....	227
05.9.7.5 Недомогания после беременности .....	229
05.9.7.6 Отечность беременных.....	230
05.9.7.7 Прекращение лактации .....	231
05.9.7.8 Рвота беременных .....	231
05.9.7.9 Угрожающий аборт .....	232

<b>05.10 Рецепты для мужчин .....</b>	<b>233</b>
05.10.1 Импотенция .....	233
05.10.2 Infertility (мужское бесплодие).....	234
05.10.3 Простатит .....	234
05.10.4 Раннее семяизвержение.....	235
05.10.5 Сперматорея .....	235

## 06 РЕЦЕПТЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ НАРУЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ..... 237

06.1 Герпес .....	237
06.2 Бородавки .....	237
06.3 Запах в области подмышек.....	237
06.4 Потница.....	237
06.5 Нейродермит.....	238
06.6 Псориаз .....	238
06.7 Лишай.....	239
06.8 Кожный зуд.....	239
06.9 Витилиго .....	239
06.10 Крапивница .....	240
06.11 Обморожение .....	240
06.12 Экзема .....	242
06.13 Пелада, облысение.....	242
06.14 Раннее поседение волос, седин .....	242
06.15 Импетиго .....	243
06.16 Веснушки, пигментные пятна.....	243
06.17 Прыщи, угри.....	243
06.18 Косметологические рецепты.....	243
06.18.1 Для наружного употребления.....	243
06.18.2 Для внутреннего употребления.....	244

Борис Геннадьевич Валентинов  
Эльвина Муратовна Наумова

## Секреты китайской народной медицины

Редактор *О. Мецзякова*  
Технический редактор *С. Камышова*  
Корректор *Л. Савосина*  
Дизайн обложки *Д. Минеев*  
Компьютерная верстка ООО ТД «Издательство Мир книги»

ООО ТД «Издательство Мир книги»  
111024, Москва, ул.2-я Кабельная, д.2, стр.6.

Отдел реализации: (495) 974-29-76, 974-29-75;  
Факс: (495) 742-85-79, e-mail: commerce@mirknigi.ru

Каталог «Мир Книги» можно заказать по адресу:  
111116, г.Москва а/я 30 «МИР КНИГИ»,  
тел.: (495) 974-29-74 e-mail: order@mirknigi.ru

Подписано в печать 00.07.2007 г.  
Формат издания 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура LazurskiC.  
Печ. л. 00,0. Усл. печ. л. 00,00 Тираж 0000 экз.  
Тип. заказ №