

# АНТИ-СТРЕСС ПО СЕЗОНУ



**Автор:**

*Профессор Татьяна Леонидовна КИСЕЛЁВА, Ведущий научный сотрудник НИИ питания РАМН, Президент НО «Профессиональная ассоциация натуротерапевтов», Председатель Научного общества Профессиональной ассоциации натуротерапевтов.*



*Наступил декабрь, и мы продолжаем разговор про сезонное питание, которое помогает организму справиться с осенне-зимним стрессом без набора лишних килограммов.*

**Как выбрать полезные продукты и организовать себе сезонное антистрессовое питание?**

В зависимости от сезона, пара «польза-вред» для одного и того же продукта может меняться. Местные овощи и фрукты больше всего содержат энергии в то время года, когда они поспевают в природе. В этот период они оживляют организм, давая ему, помимо биологически активных веществ, ещё и органическую (биологически доступную) воду, поэтому свежие соки из сезонных фруктов (яблоко, хурма, виноград, слива) и овощей (свекла, морковь, капуста, осенняя петрушка) осенью на порядок полезнее, чем даже высоковитаминные пакетированные соки или фрешы из тропических фруктов.

Избыток холодных «Инь»-продуктов осенью и зимой приводит к недостатку энергии «Ци» и сухой горячей энергии «Ян», лишая силы пищеварительные органы – желудок, печень, селезёнку, ещё и почки вдобавок, поэтому исключаем из рациона энергетически холодные продукты и напитки.

**Что можно считать «Инь»-продуктами?**

Огурцы, помидоры (летние овощи), бананы, ананасы (любые тропические фрукты), чёрный чай, минеральная вода, йогурт и кефир... Кроме того, в восточной медицине считаются энергетически пустыми («мёртвыми») и неспособными оживить организм полностью размороженные после продукты, а также продукты после приготовления их в микроволновке.

### *И что же нам – отказаться от кефира и других молочных продуктов?*

Не отказываться, а употреблять умеренно и корректировать их горячей энергией «Ян» (то есть «янизировать»), добавляя подходящие по вкусу специи: корицу, мускатный орех... Энергии «Ян» много в зелени – петрушке, укропе, сельдерее, цикории, а также в специях и морской соли. Если в творог вместо варенья добавить морской соли, укропа и петрушки, получится энергетически сбалансированное блюдо. Это сочетание является классическим в прибалтийских странах, климатические особенности которых хорошо известны. И, наоборот, избыточное потребление творога со сладостями (кроме мёда) обязательно приведёт к застою энергии и отложится в организме лишним жиром, жидкостью и шлаками. Хорошо энергетически оживляет организм чай с имбирём и лимоном (в первой половине дня), который ещё и «изгоняет наружный климатический холод», ведущий к простудным заболеваниям.



### *Получается, репутацию всех холодных продуктов можно спасти с помощью добавления горячих продуктов «Ян»?*

Не только. Можно ещё специальными «янизирующими» методами приготовления пищи. Например, чёрный чай – это явная «Инь», но его можно спасти с помощью специй – корицы, чёрного перца, кардамона, мускатного ореха и гвоздики. Из «холодных» citrusовых можно сделать фруктовый салат с яблоком, сливой, корицей, орехами, отрубями, мёдом. «Янизирующим» методом является долгая

варка (вспомним хаш и холодец), тушение и запекание в духовке. Например, для удаления «холода» бобовые можно долго варить с луком и морковью, а потом до-бавить их при тушении в овощное рагу.



### *А теперь назовём продукты «Ян».*

Много «Ян» содержат: баранина (самое горячее мясо) и говядина, мясо птицы, карп, сом, сельдь, креветки, водоросли, осенние фрукты и ягоды: яблоки, сливы круглых сортов, брусника и облепиха. Некоторые крупы тоже концентрируют «Ян», например, пшеница (цельная крупа, полба, спельта) и гречка.

### *А как удовлетворять тягу к сладкому?*

Её нужно не просто «удовлетворять», а предупреждать, потому что «когда умираешь от жажды, поздно искать идеальное место для колодца» (восточная мудрость).

В доме должен быть запас сухофруктов. Инжир пригодится в качестве противовоспалительного и потогонного средства, курага – в качестве источника калия и каротиноидов (провитамина А), чернослив и яблоки – в качестве источника пектина и биодоступных солей железа, изюм – в виде концентратора солнечного света и его особого оживляющего энергетического заряда. Сухофрукты хорошо комбинировать с травяными чаями: в организме их биологически активные вещества, помимо всего прочего, действуют как адсорбенты, активно помогая травам выводить токсины.

В качестве пищевого антистресса, проверенного тысячелетиями, используем все полноценные злаки (крупы), содержащие так называемые длинные углеводы (сахара). Если варим кашу на воде, то крупы восста-

навливают «Ци», селезёнку и кровь. Если перед варкой крупу обжарить (прокалить) на сухой сковороде, то каша из неё будет «гармонизировать» селезёнку, предупреждая депрессию, помогая бороться с утренними отёками лица, рук и ног, пополнять соки печени и охлаждать её жар, вызывающий внутреннее беспокойство, эмоциональные перепады и тягу к сладкому.

*Всем нам предстоит пережить стресс новогоднего стола. Как подготовиться к новогодней ночи? Что полезно есть и пить 31 декабря?*

Если целый день ничего не есть, а потом дать себе волю за праздничным столом, то захочется задремать прямо там же, настроение станет ленивым или упадёт довольно быстро – все силы уйдут на переваривание большого объёма пищи или неправильных сочетаний продуктов.

Клонит в сон после сладкой и жирной пищи, бутербродов, салатов системы «оливье» и энергетически «холодных» продуктов (огурцы, помидоры, тропические фрукты, йогурты). Не убавят бодрости и настроения отварное нежирное мясо, рыба, печёные овощи, крупяно-творожные и крупяно-овощные блюда, небольшое количество мёда или горького шоколада.

*А в первый день нового года лучше поголодать, чтобы вывести излишки еды и напитков? Какая основная задача стоит перед организмом после сытной ночи?*

К сожалению, для многих основной задачей «послепраздничного» утра всё ещё остаётся освобождение от тяжести в животе и голове, а также от чувства вины за съеденное, а иногда и выпитое. Но голод – это дополнительный стресс, который в данной ситуации не даст ничего, кроме испорченного настроения. Редуцированный рацион лучше запланировать себе не на следующий день, а на 2-3 января (так устроен наш организм).

Первое января встречаем чашкой ароматного травяного чая (с липовым цветом, мятой, мелиссой, имбирём, лимоном) или свежесваренного кофе и вкусной разваренной пшённой кашей с тыквой, мёдом и изюмом. Обедаем фруктовым супом без сахара. Это обычный горячий компот из сухофруктов, в который перед подачей на

стол добавляется сваренный рис (предварительно замоченный и хорошо промытый).

Детоксикация пройдёт успешнее, если в течение дня пить достаточное количество талой воды и не доедать вчерашние мясные салаты с майонезом и прочую богатую жирами и белками снедь. Печень и почки требуют отдыха, поэтому создаём для них максимально комфортный разгрузочный режим. ■

### РЕЦЕПТ ЛЁГКОГО УЖИНА НА ВСЮ СЕМЬЮ ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ГОСТИ

**Ингредиенты.** 2 ст. гречки, 3 ст. воды, 1 ст. нарезанной соломкой капусты, 2 морковки, 1 луковица, 2 чайные ложки масла холодного отжима, 1 ст. зелёного горошка, соль (лучше морская или каменная).

**Способ приготовления.** В кастрюльке слегка потушить лук с овощами и маслом, добавить гречку, соль и воду. Варить до выкипания жидкости (это займёт минут 15-20).

В процессе приготовления ни в коем случае не перемешивать и не открывать крышку до готовности, чтобы не нарушить живую энергетическую структуру предновогоднего блюда.

Получается легко, не очень сытно, энергетически ёмко, помогает пережить предстоящий пищевой и алкогольный стресс.

