



НАРОДНАЯ
МЕДИЦИНА
ВОСТОКА

— ПЕЛМЕ КУНГА —

ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА

СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



МОСКВА
2019

K91

Кунга, Пеме.

Тибетская медицина : секреты правильного питания / Пеме Кунга. — Москва : Эксмо, 2019. — 272 с. : ил. — (Главные секреты медицины Востока).

Правильное питание должно приносить пользу телу, ясность уму и увеличивать жизненные силы человека. Не этого ли хочет каждый?

Легендарная тибетская система питания, с которой вы познакомитесь, поможет вернуть здоровье и значительно улучшить качество вашей жизни. Книга написана известным практикующим врачом, автором книг и статей по тибетской медицине. Автор открывает тонкую взаимосвязь элементов в привычных пищевых продуктах. Благодаря подробному изложению традиционная восточная диетология становится понятной и доступной. Теперь приготовление еды превращается в пищу для ума и настоящее творчество на долгие годы активной жизни.

Завтраки, обеды и ужины принесут радость осмысленной заботы о здоровье близких.

УДК 615.89
ББК 51.23

ISBN 978-5-04-093703-5

© Пеме Кунга, текст, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Научно-популярное издание
ГЛАВНЫЕ СЕКРЕТЫ МЕДИЦИНЫ ВОСТОКА

Кунга Пеме

ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА
Секреты правильного питания

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *Ю. Цурихина*. Художественный редактор *Е. Анисина*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*. Корректоры *О. Яцух, В. Бойко*

В оформлении переплета использованы фотографии и иллюстрации:
Komsun S, espies, Olga Popova, DiViArt, Nata Alhontess, Natalya Levish / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:
alex74, Alexander_P, Alfazet Chronicles, Ana Babii, AnhenMons, anioK, Anton V. Tokarev, ArtColibris, Artem Stepanov, ArtMari, Artspace, Artur Balytskyi, Ashusha, AVA Bitter, Balora, bioraven, blue67sign, Bodor Tivadar, Channarong Phengjanda, Cherstva, chronicler, Daria Rosen, DiViArt, Egor Shilov, Elena Barenbaum, Elizaveta Melentyeva, EngravingFactory, Epine, Fandorina Liza, father, Goderuna, Hein Nouwens, Helena-art, IAS75, Ilya Martynov, Iraida Bearlala, Jka, johavel, Julianna Million, Kamieshkova, Kayocci, kirpmun, Komleva, Kozachenko Maksym, Kseniyart, La puma, Lemon_pie, Lina Keil, mamita, MarCh13, Mariia Burachenko, MarinaDa, Mark Carrel, mashabr, maximmmum, messer16, mills21, mohinimurti, MoreVector, Morphart Creation, mr_owlman, Nata Alhontess, nata_danilenko, Natalya Levish, Natasha Pankina, Navalnyi, nikiteev_konstantin, Nikitina Olga, Nikolayenko Yekaterina, Olga Lobareva, Olga Zaripova, ONYXprj, Pakhnyushchy, panki, PhoenixNeon, Pinchuk Oleksandra, pileak, Rin Ohara, Rina Oshi, Roberto Castillo, Sabelskaya, Sketch Master, Sophie_Rose, Suchkova Anna, SuperArtWorks, Svesla Tasla, Trent, tutsi, v.ronnica, vector_ann, Vectorcarrot, Vera Petruk, Verpeya, Visual Generation, vitdes, Vol. Kozin, white snow, xpixel, Zanna Art, Zubdash / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «ЭКСМО» АКФ Баласы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru**Интернет-дүкен:** www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямому претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өзіндік жарнамалық мералы шарттамамен.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

EKSMO.RU
новинки издательства

12+



Подписано в печать 05.02.2019. Формат 84×108^{1/32}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,28. Доп. тираж 2000 экз. Заказ



Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	4
Питание современного человека	5
ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ	24
Факторы риска в сфере здоровья и продолжительности жизни	25
Роль первоэлементов и жизненных начал в процессе пищеварения	41
Энергетическая конституция человека	49
Понятие о шести вкусах	60
ПРАВИЛА ПОДБОРА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В РАЦИОНЕ	72
Подбор продуктов по состоянию дош	73
Культура приема пищи	116
Посуда для хранения и употребления пищи	124
Изменения свойств продуктов после приготовления	127
Специи и их свойства	150
Комплексные методы коррекции массы тела	186
Лечебное голодание в тибетской медицине	204
РЕЦЕПТЫ ТИБЕТСКОЙ КУХНИ	211
Блюда, которые помогают урегулировать расстройство дош	212
Другие полезные рецепты	254
Диагностика по реакции на пищу	264

Введение

В то время как западная система питания концентрируется на микро- и макро-элементах, спорит о вреде сахара и пользе вегетарианства, Восток смотрит глубже, утверждая, что здоровое питание определяется взаимосвязью первоэлементов в пище.

Питание современного человека

Система питания, основанная на принципах тибетской медицины и учении о трех жизненных началах (*дошах*), испытана многовековой практикой и успешно применяется в современных методиках лечения. Все новое — это хорошо забытое старое, поэтому традиционная восточная диетология является наиболее приемлемой для людей, которые заботятся о своем здоровье.

Тибетская система питания в первую очередь учитывает взаимосвязь *первозлементов* в пищевых продуктах. Такой подход к диете оправдывает себя в любой точке мира, невзирая на климат и культурные пристрастия людей. Тибетские мудрецы никогда не опирались на незыблемые догмы и всегда учитывали реальные условия жизни каждого конкретного человека. Применять на практике такую систему питания легко и удобно, ведь она не противоречит уже сложившимся привычкам того или иного социума. При формировании правильной диеты можно вносить в рацион любые «местные» продукты питания, и, что самое важное, такая пища будет привычной, полезной и очень приятной. Подобные принципы лечебного питания не только удовлетворяют вкусы и пристрастия человека, они успешно гармонизируют его жизненные начала (*доши*), а следовательно, сохраняют хорошее здоровье и продлевают жизнь.

Сегодня появилось множество новых диет, но ни одна из них не является полностью обоснованной с точки зрения основополагающих законов природы и базовых элементов, составляющих человеческое тело и личность.



Традиционные восточные правила подбора и приема пищи вполне удовлетворяют условиям здорового питания.

Во многих развитых странах отмечается довольно парадоксальная ситуация, когда предложение на рынке пищевых продуктов во много раз превышает спрос как по количеству, так и по ассортименту. Однако применение новых технологий выращивания, хранения и приготовления пищевого сырья ухудшают качество получаемых при этом продуктов. Современному человеку сегодня сложно выбрать качественные продукты питания, а разобраться в некоторых компонентах без консультанта вообще невозможно. Такое разнообразие, еще сто лет назад невиданное и неслыханное, не только не избавило человечество от болезней, а наоборот, поставило его перед угрозой тотальной деградации в сфере здоровья и вымирания в недалеком будущем.

Статистика неумолима: население развитых стран, в которых не придерживаются национальных традиций в области питания, массово страдает от ожирения, язвы желудка, опухолей кишечника, атеросклероза и множества других болезней, полученных по причине несбалансированного,





Изменять своим пристрастиям = ломать себя изнутри.

избыточного потребления откровенно вредной и даже ядовитой пищи, разнообразных новомодных напитков. Заболевания желудочно-кишечного тракта множатся из года в год, и конца этому процессу не видно. Такой атаки консервантов и гормонов на человеческий организм в истории развития жизни на Земле не было никогда.

Поражает не только сам факт, что современная пищевая промышленность разрабатывает, производит и внедряет на рынок огромное количество ядовитых и вредных продуктов питания, но и то, что люди, употребляя все эти химикаты, до сих пор не вымерли как биологический вид. Ведь животные, например, которые питаются неестественной для себя пищей, просто погибают от различных болезней, вызванных резким изменением биохимических процессов в организме. Очевидно, человечество как биологический вид более всеядно и лучше приспособляется к изменениям рациона питания.

Ресурсы здоровья не безграничны. Люди столетиями привыкали к той или иной культуре питания, к определенным видам пищи, ее количеству и способу приготовления.

健康

Бездумное, агрессивное вторжение современных «достижений» пищевой и химической промышленности не дает процессам адаптации в организме человека успевать за этими буквально катастрофическими переменами. Сегодня даже вполне безобидные продукты питания, которые появляются

на столе жителя мегаполиса «благодаря» глобализации средств производства и рынков сбыта, становятся причиной серьезных нарушений и даже смертельных болезней. Современный человек должен понимать, что без правильного подбора продуктов о сохранении своего здоровья не может быть и речи.

Чтобы разобраться в вопросах правильного или, точнее сказать, сбалансированного питания, которое должно приносить благо телу, ясность уму и повысит наш творческий потенциал, нужно пользоваться только зрелой системой воззрений, которая базируется на проверенной временем истинной духовной традиции.

Принципы тибетской лечебной диетологии, методики индивидуального подбора продуктов питания и главные приемы, способствующие изменению свойств различных продуктов, ждут вас на странице этой книги. Попробуем сравнить традиционные тибетские методики питания с современными.

Массовый бум в области оздоровительных систем начался в Европе в конце XIX века, когда европейцы наконец поняли, что человек должен заниматься своим здоровьем целенаправленно, системно и последовательно, и, самое главное, до попадания на больничную койку. В темные времена средневековья христианская церковь с помощью методов святой инквизиции проповедовала тезис о том, что тело человека и все его естественные потребности являются чем-то очень греховным, плохим и недостойным внимания со стороны

самого человека и общества в целом. Людей, которые имели смелость выступить против подобных воззрений, жгли на кострах, преследовали как чернокнижников и последователей дьявола — сторонника плотских утех, призывающего любить свое тело, следить за его здоровьем, да и вообще уделять внимание не только Богу, но и самому себе.

Научный прогресс сделал свое дело, церковь в конце концов отделили от государства, а свобода личности стала основным приоритетом общества. Началась новая эра под названием «здоровый образ жизни». Тема эта для европейцев была весьма новой и непонятной. Ученые, пытаясь разобраться в хитросплетениях человеческого организма, культуре питания, труда и отдыха, подходили к данному вопросу, как всегда, только с рациональных позиций.

Не имея собственных серьезных традиций, европейцы придумывали все новые и новые, совершенно беспочвенные оздоровительные системы питания и образа жизни, иногда пытаясь слепо подражать различным восточным духовным учениям, например Аюрведе.

健康

Однако такой поверхностный подход к базовым положениям не имел четкой основы. По этой причине абсолютно противоречащие друг другу методы в области диетологии в невероятных количествах множатся до сих пор. Они совершенно не решают проблемы здоровья и долголетия, а только еще больше запутывают тех, кто ищет выход из сложившейся ситуации.

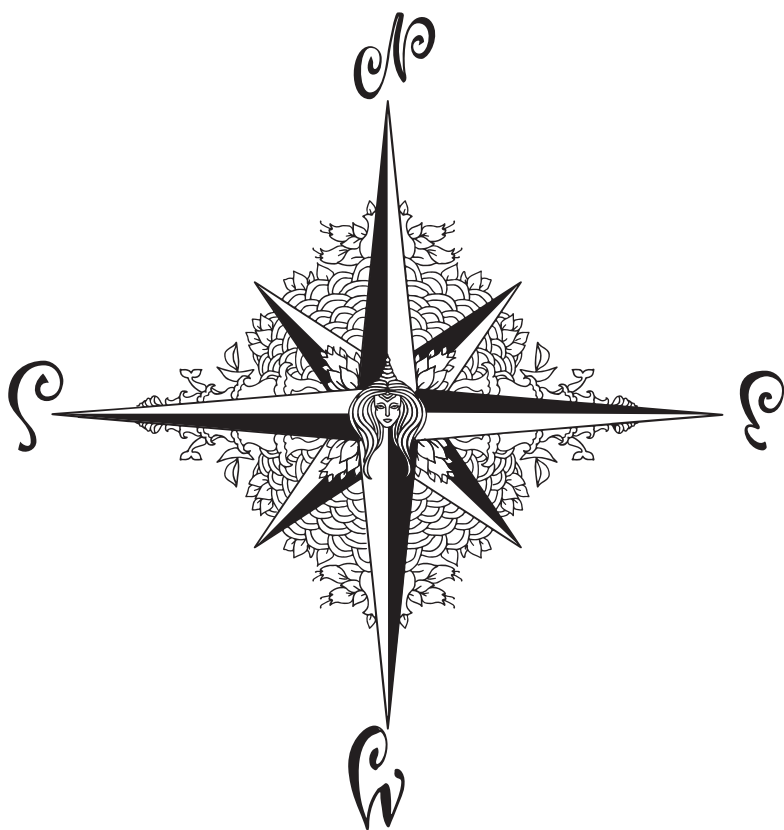
На Востоке с древних времен существуют зрелые оздоровительные системы с детально разработанными методиками диетологии, которые легко применить на практике. Однако эти системы можно с пользой применять только тогда, когда правильно поняты принципы, лежащие в их основе.

По причине чисто умозрительного и грубого компиляционного подхода восточные системы питания довольно неуклюже внедрялись в среде европейских потребителей. Часто такие «научные» эксперименты над человеком не обходились без печальных казусов. Ведь при механическом подходе к жизнедеятельности, без коррекции по отношению к здоровью конкретного человека, его возрасту, полу, климату, в котором он проживает, и образу жизни сумбурные методики, скорее всего, выглядят как грубые эксперименты.



Советы по питанию, вполне естественные и логичные для жителя жаркой Индии, в холодном и сыром климате Англии воспринимаются как преднамеренное вредительство.

Вся современная европейская диетология в основном базируется не на ясном понимании взаимодействия базовых жизненных основ и первоэлементов природы, а на расхожих предрассудках, заложенных в современных теориях питания еще в те романтические времена, когда передовые умы Англии пытались «женить» Восток на Западе. Из такого «брака по расчету» вышел довольно странный каламбур

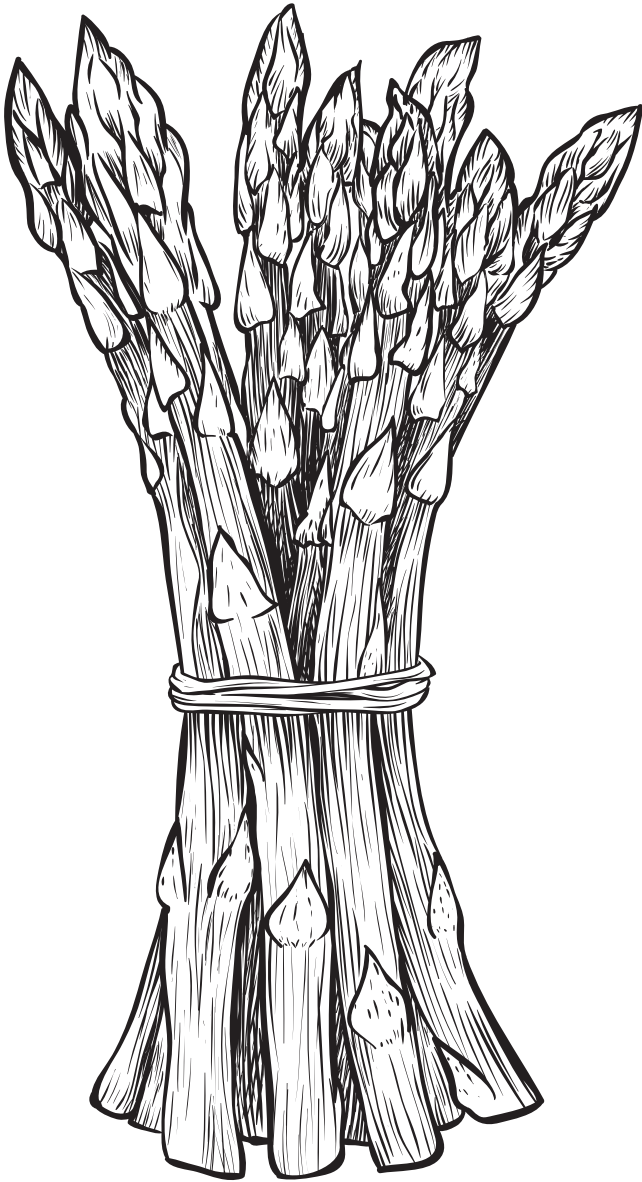


На каждой стороне Земли своя уникальная пища, которая является наиболее полезной именно для этого места.
(Будь то, Север, Юг, Запад или Восток).

противоречивых оздоровительных систем и ложных воззрений, ведь европейцы своим рациональным подходом довольно последовательно и системно выхолащивают любую не понятную им доктрину. Современные диетологи, так же как и их предшественники, даже не пытаются последовательно разобраться в тех восточных учениях, которые сами же пытались внедрять и пропагандировать у себя на родине.

В результате такого подхода вместо цельной и очень полезной индийской системы Аюрведа, которая существует в Индии уже тысячи лет, в европейских диетологических методиках укоренились очень странные и даже вредные нормы питания. Например, в системе Аюрведы рекомендуется выпивать в день от двух до трех литров воды, постоянно употребляя эту воду в течение дня мелкими порциями. Без сомнения, такой совет полезен в сухом и жарком климате. Именно такой климат и преобладает почти на всей территории Индии. Автор этого утверждения точно знал, что элемент Вода является врагом элемента Огонь, и потому для равновесия элементов в жаркий сезон индусам предлагалось пить воду в таком количестве, чтобы предупредить перегрев тела и сгущение крови от избытка жара в организме. Следует помнить, однако, что этот совет был предназначен только индийцам, проживающим в условиях местного жаркого и сухого климата.

Если бы целитель Аюрведы посетил Туманный Альбион, он вряд ли посоветовал такое англичанам. В Англии холодный и влажный климат, пить воду в таком



В Аюрведе самым полезным продуктом является спаржа, которая подходит всем трем дошам.