

Правильное питание

МЕНЮ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Болезни детей выделены в тибетской медицине в особый отдел, поскольку ребенок рождается с не вполне сформировавшимися жизненными системами, и становление их происходит в течение всего периода детства и отрочества. Многие хронические заболевания взрослого человека берут свое начало в детском возрасте, когда они еще могли быть излечены или предотвращены. В клинике «Наран», которая стала настоящим просветительским центром для желающих вести здоровый образ жизни, разработан целый ряд рекомендаций и программ, призванные помочь родителям вырастить здоровых и счастливых деток.

Рассказывает врач клиники «Наран» на Таганской Татьяна Галсанова:

По опыту врачей тибетской медицины известно, что многим людям – как взрослым, так и детям, у которых возникли проблемы со здоровьем, не требуется медикаментозного лечения. Порой достаточно изменить образ жизни и питания, чтобы почувствовать бодрость и прилив сил. Тибетская медицина учит правильно сочетать одни продукты и вкусы, чтобы создать правильный баланс жизненных начал в организме. Как и взрослые, все дети разные по своей конституции, характеру, темпераменту. Как и у взрослых, у них присутствуют все три первоначала человеческой природы – три конституции или *доша*: Ветер, Слизь и Желчь, которые наследуются от родителей (точно определить конституцию вашего ребенка вы сможете, ответив на вопросы *теста «Мой ребенок» на стр.6*). Индивидуальность человека проявляется с первых дней жизни, и чем больше его питание и образ жизни соответствуют органическому началу, тем меньше он будет болеть, и тем успешнее будет в жизни.

К сожалению, очень часто развитию многих недугов в раннем возрасте способствуют родители. Взрослые привыкли питаться магазинными полуфабрикатами и консервированными продуктами и соками, бутербродами и фастфудом. Один из видов несбалансированного питания – его хаотичность, случайность, предпочтение определенным вкусам, превалирование одних продуктов и полное отсутствие других (например, вегетарианская диета). Также небрежно многие взрослые относятся к питанию своих детей, с раннего возраста создавая благоприятную почву для накопления и развития хронических заболеваний. Нужно знать природу своих детей и хорошо понимать, что для них полезно, а что вредно, и тогда мы сможем защитить своих детей по-настоящему.

Ведь что присуще периоду детству? Неведение и незнание, что согласно тибетской медицине соответствуют доша Слизь. Дети чаще всего болеют простудными заболеваниями, то есть связанными с воспалениями на слизистых оболочках. К Слизю относится и лимфатическая система, и

болезни, связанные с ней тоже характерны для нежного возраста. Если мы хотим иметь здорового ребенка, надо учитывать преобладание Слизи в этом возрасте и по возможности стараться гармонизировать эту конституцию.

Но при этом необходимо учитывать и конституцию, полученную от рождения. Понятно, что подходящая кухня для ребенка Желчи может вызвать неоднозначную реакцию у детей конституций Слизь и Ветер, тем более что большинство людей относится к сочетанным (смешанным) типам и им необходим индивидуальный подход.

Если в силу заболеваний обнаруживается аллергическая реакция на некоторые продукты, то следует обратить внимание на состояние желудка, легочной ткани, кожи и толстого кишечника (*подробнее об аллергии и способах борьбы с ней читайте на стр.2 «Как остановить атопический марш?» - ред.*). Как правило, одновременные хронические заболевания этих органов, обусловленные ослаблением желудочного «огня», и дают аллергическую реакцию на продукты.

Преобладание одного начала над другими формирует склонности детей, поведение, ментальность, эмоциональную составляющую, отношение к жизни в целом. А также аппетит и вкусовые пристрастия. Как правильно подобрать рацион питания вашему ребенку? Остановимся подробнее на каждой из дошей.

Дети конституции Ветер отличаются худобой, сколько бы их ни кормили. Маленькие, живые, юркие, они всё время в движении. Для них характерны частые и быстрые перемены настроения, плаксивость, они легко возбудимы и часто требуют к себе повышенного внимания. Такие дети больше других подвержены перевозбуждению и нервным заболеваниям (тикам, заиканию, неврозам и др.). Они плохо засыпают, и уложить их спать – целая проблема. Скомпенсировать их беспокойство можно при помощи правильного образа жизни и питания. Ветер – холодная доша и требует согревания. Если же вместо этого родители будут кормить ребенка «холодной» – иньской пищей (сырыми овощами и фруктами, молочными и кисломолочными продуктами, охлажденными напитками), это неизбежно приведет к ещё большему возбуждению нервной системы. Для «ветерков» рекомендуются питательные блюда с приправами, содержащие в себе теплые элементы, (например, имбирь, лук, чеснок, перец на кончике ножа). Полезен «ламский суп»: *в кипящую воду (400-500 мл) кладут нарезанную небольшими кусочками свежую баранину (100-150 г), варят 15-20 минут, добавляют 1-2 дольки чеснока, лук, чуть-чуть перца по вкусу (можно другие приправы), кипятят еще в течение 3-4 минут, снимают с огня, слегка остужают и подают в горячем виде.* Он питателен, отлично прогревает, снимает нервное возбуждение. Регулярный прием такого бульона предотвращает развитие множества болезней «холода», таких как ангины, гайморит, синуситы, аденоиды и полипы в области носоглотки, бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма. Молоко предпочтительно только парное или кипяченое, фрукты в сушеном или запеченном виде, овощи – вареные или тушеные.

Дети конституции Желчь очень рано проявляют яркую индивидуальность. Их отличительные черты: упрямство, самостоятельность, своенравность. В детском саду и в школе они обычно проявляют себя лидерами. Они могут быть капризны, неуступчивы, несговорчивы. С другой стороны, эти дети легко учатся – врожденный интеллект в сочетании с серьезным отношением к делу позволяют им быстро усваивать информацию и творчески её использовать. В отличие от непоседливых «ветерков», они усидчивы и способны сосредоточенно заниматься.

Желчь – это «горячая» конституция, поэтому дети, принадлежащие к ней, практически не болеют простудами и другими болезнями «холода». В питании эти крепыши в целом неприхотливы – они охотно едят любую еду. Но это не повод для мамы расслабляться! При своей «всеядности» они больше других подвержены различным пищевым отравлениям и расстройству пищеварения, очень чувствительны к качеству пищи. На фоне неправильного питания вероятно возникновение проблем с кожей в виде атопического дерматита, нейродермита и других кожных заболеваний. Это особенно частое явление у детей, имеющих генетическую предрасположенность: если кто-нибудь из родителей, бабушек или дедушек болел гепатитом или циррозом печени, желчнокаменной болезнью, а также панкреатитом и сахарным диабетом.

Детям Желчи, можно давать больше фруктовых и овощных пюре (но не в холодном виде!), в отличие от детей конституций Слизь и Ветер им подойдут йогурты и творожки, кефир и ряженка, согретые до комнатной температуры. Ваш ребенок любит жареное, острое и соленое, а увлекаться этим как раз и не стоит людям этой конституции в любом возрасте. В детстве это чревато всевозможными кожными заболеваниями — от диатеза до нейродермита и псориаза, а в будущем – нарушением работы печени. Пища должна быть свежеприготовленной, полезны ячменные и овсяные каши, отварное мясо. Принцип питания – раздельный.

Дети конституции Слизь от природы крупные, пухлые, с хорошим аппетитом. Спокойные, тихие, ласковые, обычно они не доставляют особых хлопот родителям. Они часами способны сидеть перед телевизором или неторопливо разбирать свои игрушки. Покладистый, ровный характер, невозмутимость и основательность – черты, характерные для детей Слизи. Всё, что им нужно – это спокойная обстановка и хорошая еда.

Тут и кроется главная угроза. Легко потерять чувство меры и начать закармливать своё чадо, провоцируя ожорство, которое неизбежно приводит к ожирению. Дети быстро набирают вес, нарушается углеводный и жировой обмен. Если к этому присоединяется охлаждение организма (купание в холодной воде, одежда не по сезону), ребенок часто болеет простудой, которая в свою очередь (если её не долечить) влечет за собой гипертрофию слизистых носа, вазомоторный ринит, появление полипов, гнойничков на коже. Следующий этап – это накопление слизи в трахеях и бронхах с развитием обструктивного бронхита и, наконец, бронхиальной астмы.

Слизь, как и Ветер – «холодная» конституция, и даже легкое охлаждение организма может привести к «холоду» почек, и его следствию – энурезу.

Дети конституции Слизь, как и «ветры» должны получать больше горячего питания. Из мяса предпочтительней баранина и телятина, но не свинина. Каши должны быть горячими, и, опять же, не на козьем молоке. Еду надо подсаливать, можно понемножку добавлять молотый имбирь, мускатный орех. Очень полезен имбирный напиток, который включает в себя три вкуса (острый, кислый и сладкий) и содержит энергию-Ян.

1 чайную ложку измельченного корня имбиря залить 1 стаканом кипятка. Добавить 1-2 столовые ложки меда и дольку лимона.

Полезен такой чай: *1 ст. ложка хорошего зеленого чая (листового) залить 1 л сырой воды в небольшой кастрюле, поставить на огонь, довести до кипения, бросить щепотку соли и щепотку мускатного ореха, влить стакан молока (можно и пастеризованного), опять довести до кипения и кипятить, переливая жидкость половником, в течение 3-5 минут.*

Пить этот чай можно каждый день в холодное время года, всякий раз свежую порцию. Такой чай улучшает кровообращение, нормализует кровяное давление, тонизирует сосуды. Для кормящей матери это — пища, которая будет согревать ее молоко, а, значит, и ребенка.

Летом, когда жарко, фрукты-овощи в сыром виде и в умеренных количествах вполне приемлемы, однако, не подменяя фруктами основную еду, в которой обязательно должны быть горячие блюда.