По мнению китайских мудрецов, болезни наступают не только из-за неправильного питания, но и через физическую не активность, плохие мысли, вредные привычки и т.д. и т.п. Болезни не возникают случайно - они имеют свойство накапливаться в человеке долгое время. В 21 веке люди потребляют слишком много еды, которая возбуждает аппетит. Это приводит к тому, что человек ест больше, чем нужно его организму. Поэтому и избыточный вес, плохой сон, пессимизм и депрессии.

Китайцы разработали свою собственную систему питания и придерживаются своей философии жизни, не страдают лишним весом и чувствуют себя прекрасно. Так почему бы не воспользоваться их советами?

Большинство из нас знают, что, согласно китайской традиции, все делится на «инь» и «ян». «Инь» - энергия тела, которая направлена наружу, а «ян» - энергия духа, направленная внутрь. В питании важна сбалансированность этих энергий, то есть если в организме избыток «инь» - появляется избыточный вес, а если избыток «ян» - излишняя худоба.

Для того чтобы сбалансировать энергию тела и духа энергию, следует воспользоваться следующей системой питания - системой «50-30-10-10».

50% рациона - зерновые продукты. Крупы и злаки должны стать основой рациона человека, решившего правильно питаться. Именно они дают необходимое количество энергии организма и являются наиболее сбалансированными продуктами питания.

30% рациона - фрукты и овощи. Самое главное условие - все овощи и фрукты, употребляемые в пищу, должны быть выращены непременно в местности, где вы живете, и по сезону. Но не все дары природы можно употреблять в неограниченном количестве. Продукты, обладающие энергией "инь" (кабачки, помидоры, картофель, виноград, свекла), следует есть совсем немного, а те, что обладают энергией «ян» (яблоки, капуста, редис, морковь, чеснок, сливы, кислые ягоды) следует есть людям, желающим похудеть.

10% рациона - морепродукты и бобовые. Эти продукты имеют энергию "инь", но они необходимы в составе ежедневного рациона, поскольку частично заменяют мясо, которое к употреблению каждый день не рекомендуется.

10% рациона - напитки и дополнения к основным продуктам. Из напитков рекомендуются черный и зеленый чай, простая вода, т.е. жидкости, имеющие энергию духа. Но употреблять их следует без сахара и меда, обладающие энергией "инь". А с дополнениями относятся различные пряности (морская соль, натуральная горчица, зелень, нерафинированные масла), молочные продукты (кефир и простокваша), сухофрукты и орехи. Все это можно употреблять, но маловато.В целом данные продукты можно есть в неограниченном количестве, соблюдая пропорции, но все же для организма и хорошего самочувствия нужно не переедать и есть, только если действительно хочется. Если вы не готовы совсем отказаться от мясных продуктов, употребляйте их хотя бы не каждый день и совсем немного.

Такая система питания оздоровит организм, улучшит настроение, повысит работоспособность и качество жизни. Вы почувствуете легкость во всем теле, а если добавите физические упражнения, то быстро приведете себя в форму и сохраните ее на долгие годы.