

THE DIET THERAPY OF THE ANCIENT CHINA

Doronina P.U. (Russian Federation)

Email: Doronina425@scientifictext.ru

*Doronina Polina Yuryevna – student,
FACULTY OF THERAPY,
MEDICAL UNIVERSITY,
BELGOROD STATE NATIONAL RESEARCH UNIVERSITY,
BELGOROD*

Abstract: *the article is devoted to the study of the diet therapy of the ancient China. Answered questions about the appearance of clinical nutrition and its transformation in the main treatment method in China. Collected information about the products, which are used in the treatment of the most widespread diseases. Also the information about the clinical nutrition products, which people can find not only in China. Proved and confirmed with the facts the feasibility of using diet therapy as one of the main treatment methods in China.*

Keywords: *diet therapy, clinical nutrition, the ancient China, medicine.*

ДИЕТОТЕРАПИЯ ДРЕВНЕГО КИТАЯ

Доронина П.Ю. (Российская Федерация)

Email: Doronina425@scientifictext.ru

*Доронина Полина Юрьевна – студент,
кафедра факультетской терапии,
Медицинский институт
Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород*

Аннотация: *статья посвящена изучению диетотерапии Древнего Китая. Раскрыты вопросы появления лечебного питания и его становление основным методом лечения в Китае. Собрана информация о том, какие продукты питания используются для лечения самых распространенных недугов. А также, какие продукты лечебного питания распространены не только в Китае, но и за его пределами. Обоснована и подтверждена конкретными фактами целесообразность использования диетотерапии в качестве одного из основных методов лечения в Китае.*

Ключевые слова: *диетотерапия, лечебное питание, Древний Китай, медицина.*

*Кто он — повар или лекарь?
Что это — аптека или ресторан?
Рыба, мясо, овощи, зеленый лук и порей —
Изысканные блюда вытесняют таблетки пилюли,
Питательная еда — средство от всех недугов.
Китайское стихотворение, автор неизвестен*

В настоящее время медицина предлагает нам множество методов лечения различных заболеваний. Но, как правило, эти методы являются синтетическими. С развитием медицины естественные природные лекарства были забыты и отодвинуты на второй план. Но это касается не всей медицины в целом, а в частности западной медицины. Если же мы обратимся к традиционной китайской медицине, то убедимся, что их основа лечения кардинально отличается. Панацея современного мира – химические лекарственные средства, которые лечат конкретную проблему, но при этом наносят ущерб организму в целом и, казалось бы, из этой зависимости невозможно выбраться. Но это не так. Современное общество в погоне за прогрессом, совсем позабыло о природной аптеке. Если с доверием относиться к природным лекарствам и научиться правильно их применять, то можно достичь гораздо больших успехов не только в профилактике заболеваний, но и в лечении.

В Китае лечение заболеваний и лечебное питание – это два тесно взаимосвязанных понятия и одно без другого существовать не может. В древнем Китае люди очень уважительно относились к дарам природы. Они пробовали использовать различные травы, продукты питания в качестве лекарственных средств и методом проб и ошибок пришли к созданию оригинальной китайской медицины и фармакологии, а также тесно связанной с ними диетотерапии. Благодаря «исследованиям» древнего Китая, диетотерапия является одним из наиболее эффективных методов лечения заболеваний в Китае. Порой одного этого метода достаточно, чтобы поставить на ноги тяжелобольного человека [4, с. 4].

Идея сочетания лечения заболеваний с питанием сложилась достаточно давно, еще при династии Чжоу (1046-256 гг. до н.э.). Об увлечении древних китайцев диетотерапией свидетельствуют

многочисленные упоминания в древних трактатах. Один из них трактат – «Тысяча золотых рецептов». Автором этого трактата является выдающийся врач Китая Сунь Сямь. По его мнению, правильное питание – основа здоровья. Он имел свое представление о лечении заболеваний. Он говорил о том, что к лекарственным средствам необходимо прибегать в последнюю очередь. Определив причину заболевания, врач обязан составить индивидуальную диету для данного пациента и лечить его с помощью этой диеты. Только в крайне тяжелых случаях врач может прибегнуть к помощи лекарственных средств. Все же остальное можно было скорректировать и вылечить с помощью лечебного питания [5, с. 57].

Сунь Сямь, пропагандируя свою теорию диетотерапии, дожил до 100 лет. Именно поэтому его знания были восприняты всерьез. Врачи древнего Китая признали этот метод лечения больных. Теория лечебного питания продолжала развиваться. Люди пробовали применять различные продукты питания и постепенно выявляли их целебные свойства, которые можно было бы применить в лечении того или иного заболевания.

В Китае лечение продуктами питания и лечение травами тесно взаимосвязаны. При приготовлении пищи как в лечебных заведениях, так и в домашних условиях часто используют целебные растения. Можно рассмотреть это на примере приготовления куриного супа, в который кладут корень дудника китайского. Согласно китайским медикам куриный суп оказывал питательное действие на организм и активизирует выработку соков, а корень дудника оказывает кроветворное действие. В связи с этим, куриный суп с корнем дудника – это чудесное лекарство для крови. По мнению китайских мудрецов, любая пища, которую потребляет человек, должна быть не просто вкусной, но и полезной для организма. Иначе питание не принесет никакого эффекта, особенно это касается лечебного питания. Того же мнения был средневековый итальянский врач Арнольд из Виллановы. В своем трактате «Салернский кодекс здоровья» он излагал «рецепты долголетия» [1, с. 81]. Английский врач Томас Сиденгам, так же как и врачи Китая, пропагандировал лечебное питание. Он разработал ряд общих правил питания во время болезни [3, с. 77].

На каждый случай жизни у мудрого китайского врача имеется свой рацион питания. Например, если кто-то из членов семьи простужен, имеет сильный кашель, необходимо лечить его с помощью отвара: нарезать ломтиками имбирь и лук и сварить их с «красным» сахаром. Такой отвар также является чудесным потогонным и мочегонным средством. Вообще китайские медики очень уважают имбирь. Говорят, что для поддержания здоровья, утром нужно принимать в пищу имбирь, а вечером редьку.

В случае ангины советовали употреблять оливки, сырой белок куриного яйца (без желтка), сливы. При бессоннице – грибы, гранат, сердце свиньи, пшеницу. В случае обнаружения глистов у детей отличными помощниками станут чеснок, семечки тыквы, гранат, уксус, китайский абрикос. Для лечения малокровия применяют: кедровые орехи, древесный гриб, финики, шпинат, морковь, свинина, баранина, баранья и говяжья печень, съедобная черепаха, трепанги. А при снижении слуха рекомендуют употреблять мед, зерна лотоса, горчица, съедобная болотница. Наименования большинства родов и племен древних китайцев произошли от названия растений. Тотемами наиболее часто являлись именно полезные растения; потому довольно часто встречаются такие фамилии: Ли (каштан съедобный), Гао (персик). Однако среди них есть и те растения, которые использовались только в хозяйстве: Сун (сосна строительная), Во (кедр) [2, с. 76].

Диетотерапия подразумевает потребление не только продуктов питания, но и цветов. Существует фраза «кушанье из цветов», что означает пищу, приготовленную из цветов. Цветы начали употреблять в пищу еще в VI-VII вв. до н. э. в период Чуньцю. Широкое распространение «цветоедство» получило при династии Тан. Цветы принимают в пищу для лечения заболеваний, особенно полезно употреблять цветы женщинам. Так, роза – активизирует кровообращение и особенно эффективна в косметологии [6, с. 127].

Таким образом, лечебное питание, разработанное в Китае, и лекарственные средства природного происхождения не хуже, а даже лучше современных синтетических препаратов. Придерживаясь лечебного питания, можно не только вылечить практически любое заболевание, но и предотвратить его. Китайское учение о лечебном питании является наиболее доказанной и успешной системой из всех существующих.

Список литературы / References

1. Кистенева О.А. «Салернский кодекс здоровья» Арнольда из Виллановы – страница истории герондиететики. Геронтология, 2013. № 1. С. 80-89.
2. Кистенева О.А., Соколов А.Р., Кистенев В.В. Тотемизм в истории народов. International Scientific Review, 2016. № 2 (12). С. 74-78.
3. Кистенева О.А., Толкач Н.А., Тихонова И.В. «Английский Гиппократ» Томас Сиденгам (1624-1689 гг.) и его диетотерапия. Academy, 2017. № 1 (16). С. 76-78.

4. *Лазаренко В.Г.* Древнейший период медицины Китая // Традиционная медицина. Восток и Запад, 2007. № 1 (12). Т. 4. С. 3-8.
5. *Лазаренко В.Г.* Становление методов лечебного питания в Древнем Китае // Традиционная медицина, 2008. № 12. С. 57-61.
6. *Чэнь Синсюань.* И шу (Изложение медицины) / Пер. с кит. Б.Б. Виноградского. М., 2002. 313 с.

Список литературы на английском языке / References in English

1. *Kisteneva O.A.* «Salernskij kodeks zdrav'ja» Arnol'da iz Villanovy – the page with the history of gerodietetiki. Gerontology, 2013. № 1. P. 80-89.
2. *Kisteneva O.A., Socolov A.P., Kistenev V.V.* Totemizm v istorii narodov. International Scientific Review, 2016. № 2 (12). P. 74-78.
3. *Kisteneva O.A., Tolkach N.A., Tihonova I.V.* ««Anglijskij Gippokrat» Tomas Sidengam (1624-1689 gg.) i ego dietoterapija. Academy, 2017. № 1 (16). P. 76-78.
4. *Lazarenko V.G.* Drevnejshij period mediciny Kitaja // Tradicionnaja medicina. Vostok i Zapad, 2007. № 1 (12). Т. 4. P. 3-8.
5. *Lazarenko V.G.* Stanovlenie metodov lechebnogo pitaniya v Drevnem Kitae // Tradicionnaja medicina, 2008. № 12. P. 57-61.
6. *Chjen' Sinsjuan'.* I shu (Izlozhenie mediciny) / Per. s kit. B.B. Vinogradskogo. M., 2002. P. 313.