

10 CHIŃSKICH NAWYKÓW, KTÓRE WYJDĄ CI NA ZDROWIE

poradnik



<https://www.zchinamizapanbrat.pl/>

10 CHIŃSKICH NAWYKÓW, KTÓRE WYJDĄ CI NA ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE



*Z Chinami
za pan brat*



Chiny i Polska. Dwa różne państwa, dwa różne kontynenty, dwa różne światy. Odmienne uwarunkowania geograficzne, społeczne, polityczne, historyczne i kulturowe. Spora różnica czasu i mnóstwo różnic w podejściu do życia.

Spośród tych różnic wybrałam 10 nawyków i zachowań, które dla większości mieszkańców Państwa Środka są normalnością. Niektóre z nich Cię zadziwią, a niektóre będą nie do przyjęcia.

Mam jednak nadzieję, że wśród nich znajdziesz chociaż jedną inspirację, która wyjdzie Ci na zdrowie fizyczne i psychiczne!

1. Picie przegotowanej wody.

Picie przegotowanej, ciepłej wody to nawyk, który towarzyszy Chińczykom od małego.

Niezależnie od wieku, wszyscy wyposażeni są w podręczne termosy o różnych kolorach i kształtach, z których popijają ciepłą wodę. Nawyk ten jest tak silnie zakorzeniony w kulturze Chin, iż w wielu miejscach publicznych znajdziesz darmowe automaty z wrzątkiem lub przegotowaną wodą w temperaturze pokojowej.

Według medycyny chińskiej oraz ajurwedy, picie przegotowanej wody ma wiele zalet, takich jak:

- rozgrzanie organizmu,
- poprawa krążenia,

- poprawa trawienia oraz pomoc przy przejedzeniu, niestrawności, nudnościach czy też uczuciu ociążałości,
- oczyszczanie organizmu z toksyn i odpadów metabolicznych,
- usunięcie nadmiaru wilgoci, śluzu, zatorów czy złogów z organizmu,
- pomoc w nawilżeniu, wygładzeniu i ujędrnieniu skóry,
- dodanie energii i sił witalnych.

Zacznij od jednej szklanki przegotowanej wody o poranku. Stopniowo zwiększaj liczbę szklanek w ciągu dnia. Kto wie, może doczekasz się własnego termosu na ciepłą wodę!



Według medycyny chińskiej oraz ajurwedy, picie przegotowanej wody ma wiele zalet.



2. Picie naparów.

Wiele osób lubi sobie „podkręcić” smak przegotowanej wody dodając do niej:

- liście herbaty,
- suszone owoce, np. jagody goji, plastry cytryny, pomarańczy czy owoce kumkwatu,
- suszone kwiaty, np. kwiaty chryzantemy, hibiskusa lub róży,
- ziarna zbóż, np. jęczmienia, czarnego ryżu itd.

Dzięki temu zwykła przegotowana woda zyskuje „charakteru” oraz właściwości zdrowotnych, gdyż wymienione powyżej specyfiki są powszechnie wykorzystywane w medycynie chińskiej.

Wielu starszych Chińczyków nie pija kawy, a energetycznego „kopa” dodają sobie naparami z liści zielonej herbaty.

„Podkręć” smak swojej przegotowanej wody którymś z powyższych produktów.

Wiele z tych produktów znajdziesz na rynku polskim. Wybierz swoje ulubione smaki i twórz własne mieszanki!

Połącz jagody goji z suszonymi plasterkami cytryny, lub wrzuć kilka jagód do naparu z liści herbaty.

Możliwości wiele, a korzyści zdrowotnych jeszcze więcej!



3. Zasada „8-12-18”, czyli stałe pory posiłków.

W regionie, w którym mieszkam, obowiązują dość stałe pory posiłków. Prawie wszyscy spożywają śniadania, obiady i kolacje w tym samym czasie. Śniadania od 7:00 do 8:30, obiady od 11:30 do 13:00, a kolacje od 18:00 do 19:30.

Godziny te są tak stałe, iż wiele restauracji nie obsługuje klientów popołudniami. Kuchnie zamykane są po 14:00 i otwierane dopiero po 17:00.

Większość firm ma przerwy obiadowe w podobnych

godzinach, a umawiając się z kimś do restauracji na obiad lub na kolację, często nie ustala się dokładnej godziny spotkania. Wszyscy i tak wiedzą, o której godzinie mają się pojawić i „schodzą” się do restauracji mniej więcej w tym samym czasie.

Wiem, że w Polsce może Ci się nie uda mieć przerwy na lunch o godzinie 12:00. Przez kilka dni spróbuj jednak zaplanować posiłki mniej więcej o stałych

porach, z wcześniejszym lunchem w okolicach 13:00. Poobserwuj się. Może się okazać, że jeśli przyzwyczaisz organizm do regularnych posiłków, poczujesz się znacznie lepiej.



4. Ciepłe dania.

Kuchnia chińska słynie z różnorodności i bogactwa smaku. Nie spożywa się jednak zbyt wielu produktów surowych. Większość z nich poddawanych jest obróbce termicznej. Sałatki czy kanapki to „moda”, która przyszła z Zachodu. Tradycyjna kuchnia chińska to dania smażone (tzw. stir-fried dishes), gotowane na parze, czy duszone na wiele różnych sposobów. Chociaż dania kuchni chińskiej dzielą się „dania gorące” i „dania zimne”, to i tak wiele „dań zimnych”, np. szpinak z orzeszkami ziemnymi,

poddawanych jest obróbce termicznej. Według medycyny chińskiej, jedząc ciepłe potrawy, ułatwiasz proces trawienia, masz więcej energii i wzmacniasz cały organizm. Spróbuj więc przez kilka dni śniadań, obiadów i kolacji na ciepło. Zamiast kanapek, owsianka, jajecznica lub omlet z dodatkami. Zamiast sałatki, warzywa na parze z podduszonym mięsem. Możliwości jest wiele, a korzyści może być jeszcze więcej!



5. Wspólne posiłki w gronie rodziny, przyjaciół i kolegów z pracy.

Życie w Chinach toczy się wokół jedzenia. Oznacza to mnóstwo potraw do wyboru, ogrom okazji do świętowania oraz niezliczone restauracje, restauracyjki i stoiska z jedzeniem prawie na każdej ulicy. Chińczycy lubią bowiem jeść. Dużo i różnorodnie. Bardzo często stołują się na zewnątrz. Istnieje również zwyczaj zapraszania się na posiłki. Na przykład, w tym tygodniu to osoba A zaprasza grupkę znajomych na kolację. Następnym razem zapraszać

będzie osoba B, potem C, aż w końcu znowu przyjdzie kolej na osobę A. Często zdarza się, że w ciągu tygodnia 90% obiadów i kolacji jakieś osoby to posiłki w restauracjach spożywane w gronie przyjaciół, kolegów z pracy czy znajomych.

Wiem, wiem. W Polsce nie mamy aż tak dużego wyboru restauracji ani kultury „zapraszania i odpraszania się”. Spróbuj jednak raz w tygodniu

lub raz na dwa tygodnie (w zależności od możliwości finansowych i czasowych) umówić się z grupką przyjaciół lub kolegów z pracy na lunch czy na kolację. Poprawa samopoczucia gwarantowana.



6. Popołudniowa drzemka.

W Państwie Środka popołudniowa drzemka to dość powszechne zjawisko. Obiad kończy się w okolicach 13:00, a w przedziale od 13:00 do 14:00 „z hakiem” osiedla i ulice pustoszeją. Wiele osób ucina sobie poobiednią drzemkę. Uczniowie „pokładają” się na stolikach, a pracownicy na biurkach. W niektórych firmach można nawet znaleźć składane łóżka używane przez pracowników spragnionych popołudniowej drzemki. Obsługa restauracji, robotnicy i pracownicy fizyczni często

ucinają sobie drzemkę gdzieś po kątach, na ławkach czy nawet na ziemi. Po 14:00 miasto znowu budzi się do życia.

W języku chińskim istnieje nawet określenie „przymknąć oko, aby zregenerować ducha”. Jak więc widzisz, to kolejny mocno zakorzeniony element kultury chińskiej. Może warto go wypróbować?

Wiem, wiem. W Polsce nie mamy aż tak długich przerw obiadowych. Nie wypada też drzemać w pracy. Jeśli jednak w ciągu dnia

poczujesz ogarniające Cię zmęczenie, spróbuj na chwilę „przymknąć oko, aby zregenerować ducha”. Nawet na 10 minut. Powinno pomóc.



7. Spacer po kolacji.

Jak już wiesz, chińska pora na kolację kończy się zazwyczaj w okolicach 19:00.

Po kolacji, na osiedlach mieszkaniowych, w parkach i na ulicach można zobaczyć tłumy spacerujących ludzi. Wielu Chińczyków wychodzi na spacer, aby wspomóc trawienie i przy okazji zagadać do sąsiada lub sąsiadki.

Po kolacji wybierz się na spacer.

Nawet na 15 minut. Następnego dnia znowu postaraj się „wyprowadzić”.

I tak codziennie. Możliwymi skutkami ubocznymi będą lepsze samopoczucie i lepsze trawienie. Chyba coś w tym jest, skoro praktykują to miliony osób Państwa Środka.

**Chyba coś w tym
jest, skoro
praktykują to
miliony osób
Państwa Środka.**



8. „Guangchangwu” („square dance”), czyli taniec na placach.

Wieczorami chińskie place wypełniają się tłumami, które tańczą w rytm skocznych melodii. To tak zwane „guangchangwu”, czyli spontanicznie organizowane tańce na placach.

Zwyczaj ten popularny jest zwłaszcza wśród starszych osób, ale niektóre „square dance” z nowoczesną muzyką przyciągają osoby w różnym wieku.

Tańce te są darmowe i może do nich dołączyć każdy. Cel? Wyjście do ludzi, spalenie kalorii, lepsze trawienie i wspaniałe samopoczucie!

Wiem, wiem. W Polsce, jeśli weźmiesz głośnik i wyjdiesz potańczyć sobie na ulicę, może się to skończyć różnie. Chodzi jednak o ruch oraz luźne i radosne podejście do życia, a także dzielenie się radością z innymi.

Namiastką „square dance” mogą być zajęcia grupowe na siłowni. Raz w tygodniu (lub częściej) możesz również umówić się z przyjaciółmi na wspólne pływanie po pracy. Wprowadź mini kulturę „square dance” do swojego otoczenia i zapewnij sobie niezłą dawkę endorfin!



9. Grosz do grosza...

Wielu Chińczyków, zwłaszcza ze starszego pokolenia, ma bardzo dobrze wyrobiony nawyk oszczędzania pieniędzy. Pomimo tego, że część młodsze pokolenie jest zmuszona do brania kredytów hipotecznych, to kredyty konsumpcyjne cieszą się tu o wiele mniejszą popularnością niż w krajach zachodnich. Jeśli trzeba pożyczyć pieniądze, to pomocy szuka się najpierw u rodziny lub przyjaciół, a nie w banku.

Jeśli masz możliwość zaoszczędzenia lub uniknięcia kredytów, podążaj za nawykiem mieszkańców Państwa Środka. Jeśli już musisz pożyczyć pieniądze, najpierw postaraj się poszukać pomocy wśród rodziny lub przyjaciół. Brak banku „na karku” przyczyni się do większego spokoju i lepszego samopoczucia fizycznego i psychicznego.



10. Luz i swoboda.

W Chinach panuje luz i swoboda.

Dostownie i w przenośni.

Począwszy od ubrań,

a skończywszy na załatwianiu
różnych spraw.

Na co dzień wiele osób nosi

luźne, sportowe ubrania.

Nikogo nie dziwią tu spodnie
dresowe i T-shirt do pracy,

na kolację lub na ślub przyjaciela.

Papucie w supermarkecie lub
pidżama w osiedlowym sklepie
również są tu częstym widokiem.

Ten sam zestaw ubrań noszony
przez kilka dni czy brak makijażu
do pracy również nie spotykają
się z krytyką otoczenia.

Normalnym jest nieukrywanie się
z odruchami fizjologicznymi
takimi jak bekanie

czy puszczenie bąków w
miejscach publicznych.

Młaskanie podczas jedzenia
również nie jest powodem
do wstydu.

Większość ludzi jest bardzo
życzliwych i bezpośrednich.

Bez problemu można szybko
nawiązać konwersacje

w supermarkecie, na stacji
benzynowej, w korku

czy w parku. Bez problemu

można dołączyć do rozmaitych

spontanicznych aktywności
w miejscach publicznych, takich

jak „square dance” czy puszczenie
latawcy. Nieznajomych określa się

mianem „starszego brata”,

„młodszej siostry”, „wujka”

czy „cioci”, co dodatkowo

zmniejsza poczucie dystansu.

Nie zrozum mnie źle.

Nie chodzi mi o to, żebyś zaczął
chodzić w spodniach dresowych

do pracy, abys wychodził
w pidżamie na spacer, puszczał

bąki w sklepie, młaskał

w restauracji czy też zwracał się
do ochroniarza w sklepie „wujku”.

Chodzi raczej o zmniejszenie
dystansu. Do siebie, otoczenia

i życia. Może czasami warto

wyluzować oraz przestać
zamartwiać się tym, co powiedzą

inni. Może czasami warto

przestać zastanawiać się, czy

wypada czy też nie wypada

czegoś robić. Może czasami warto
pozwolić sobie i innym być sobą,

bez oceniania i oczekiwań. Brać

życie takim, jakim jest. Na luzie i

ze swobodą.

**Chodzi raczej o zmniejszenie dystansu. Do siebie,
otoczenia i życia.**



Różnic pomiędzy polską a chińską kulturą jest wiele.

Warto je poznawać, czerpać z nich inspirację i ulepszać swoje życie.

Mam nadzieję, że z powyższej listy udało Ci się znaleźć coś dla siebie.

Wszystkiego dobrego!

祝你生活愉快!

Dominika

