ЮЛИЯ КАЛИНИНА

ПРАЗДНИКИ С ЛЁГКОСТЬЮ



Как наслаждаться праздниками и сохранять хорошее самочувствие

18+

Юлия Калинина

Праздники с легкостью

«Автор»
2026

Калинина Ю.

Праздники с легкостью / Ю. Калинина — «Автор», 2026

Как наслаждаться любимыми блюдами, шампанским и долгими застольями — и просыпаться наутро бодрым?Почему после сытного ужина тяжело, шампанское быстрее ударяет в голову, а после бессонной ночи тянет к торту? Отчего от красного вина закладывает нос? В книге — понятные ответы и конкретные решения.Внутри: как подготовить желудок к застолью и какие ферменты взять под разное меню, схема на вечер с алкоголем, протокол мягкого утра после праздника, эфирные масла для сна и спокойного живота, гомеопатия для частых праздничных состояний и взгляд тибетской медицины. А ещё чек-лист перед праздником, безалкогольные напитки, шпаргалка «симптом — что делать» и неделя восстановления.Подойдёт для дней рождения, свадеб, юбилеев и любых долгих выходных.Автор — Юлия Калинина, гомеопат, ароматерапевт, нутрициолог и доктор тибетской медицины с 15-летним опытом. Книга написана как разговор: с юмором, научными фактами и секретами практики.Пусть праздники будут вкусными и лёгкими!

© Калинина Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ 6
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ 7
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ 8
ТЕСТ. ВАШ ПРАЗДНИЧНЫЙ ПРОФИЛЬ 9
ПРОЛОГ. КАК РАБОТАЕТ ОРГАНИЗМ ЗА ПРАЗДНИЧНЫМ СТОЛОМ 10
Сахарные качели: почему снова хочется сладкого 11
Пищеварение: почему после застолья тяжело 12
Взгляд тибетской медицины: тепло, ветер и слизь 13
Усталость: почему после застолья нет сил 14
Гены и привычки: почему все реагируют по-разному 15
ЧАСТЬ I. ДО ПРАЗДНИКА 16
Глава 1. Как дожить до праздника в хорошем настроении 16
Куда уходят силы перед праздниками 16
Опоры для нервной системы 16
Три приятных приготовления 17
Глава 2. В гости на один вечер: что взять с собой 18
Один любимый аромат 18
ЧАСТЬ II. ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ БЕЗ ПОДВИГОВ 19
Глава 3. До первого кусочка: как подготовить желудок 19
Горечь — лучший аперитив 19
Жуйте дольше, чем хочется 19
Тибетское правило четвертей 19
Глава 4. Оливье, холодец, фондю и другие соблазны 20
Русский стол: оливье, шуба, холодец и компания 20
Фондю и раклет 20
Шведский стол в отеле 20
Сыр и лактоза: маленький секрет нутригенетики 21
Ферменты: какие брать под какой стол 21
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Юлия Калинина
Праздники с легкостью

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРАЗДНИЧНЫЙ ГИД
Праздники

с лёгкостью
Маленькие хитрости

для большого удовольствия
Праздничный стол · гости · традиции · эфирные масла · восстановление
Юлия Калинина

СОДЕРЖАНИЕ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ
ТЕСТ. ВАШ ПРАЗДНИЧНЫЙ ПРОФИЛЬ
ПРОЛОГ. КАК РАБОТАЕТ ОРГАНИЗМ ЗА ПРАЗДНИЧНЫМ СТОЛОМ
ЧАСТЬ I. ДО ПРАЗДНИКА
Как дожить до праздника в хорошем настроении · В гости на один вечер: что взять с собой
ЧАСТЬ II. ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ БЕЗ ПОДВИГОВ
До первого кусочка: как подготовить желудок · Оливье, холодец, фондю и другие соблазны · Десерт, который не требует оправданий · Алкоголь: как отпраздновать и проснуться в хорошей форме · В гостях без аптечки: десять реальных ситуаций
ЧАСТЬ III. ГОСТИ, ХОЗЯЕВА И ДРУГИЕ ПРЕКРАСНЫЕ ЛЮДИ
Как принять гостей и самим попасть на праздник · Семейный стол: как сохранить настроение, когда все очень любят давать советы
ЧАСТЬ IV. АРОМАТЫ, КОТОРЫЕ ХОЧЕТСЯ ЗАПОМНИТЬ
Шесть ароматов для шести праздничных состояний · Несколько минут перед полуночью
ЧАСТЬ V. ПОСЛЕ ПОЛУНОЧИ ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ
Сон, который пережил новогоднюю ночь · Первое января: протокол мягкого утра · Второго января оливье ещё жив? · Январь, который начинается приятно
ПОСЛЕСЛОВИЕ
БОНУСЫ
Чек-лист на 31 декабря · Пять напитков для праздничного настроения · Правда или миф: быстрая проверка · Семь дней после праздников
СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
Шпаргалка «симптом — что делать» · Гомеопатические средства из книги · Эфирные масла из книги · Противопоказания и меры предосторожности · Для тех, кто любит проверять · Словарик для тех, кто не любит умных слов

Эта книга написана для взрослых. Меры предосторожности собраны в одном месте — в конце книги.

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Декабрь пахнет мандаринами, хвоей и свежей выпечкой. На столе появляется любимая посуда, в телефоне — бесконечные приглашения, а в голове — список дел, который по длине уже напоминает меню праздничного банкета.

Я люблю праздники. Люблю красиво накрывать стол, собирать близких, ходить в гости, путешествовать и сидеть за долгими разговорами, когда уже никто никуда не спешит. И очень хорошо знаю, как после такого чудесного вечера можно проснуться с тяжестью в животе, гудящей головой и единственным желанием — чтобы до обеда никто не трогал.

Я гомеопат, ароматерапевт, нутрициолог, нутригенетик и доктор тибетской медицины, и больше пятнадцати лет занимаюсь натуральной медициной. В практике я постоянно вижу, как по-разному люди реагируют на одинаковый салат, бокал вина, недосып и предновогоднюю суету. Одному хватает рюмки, чтобы утром страдать, другой танцует до рассвета и в девять уже на лыжах. У этого есть объяснения — и почти всегда есть понятный способ себе помочь.

В этой книге я собрала то, что сама использую и советую своим клиентам в праздничные дни: как подготовить желудок к застолью, какие ферменты брать под какой стол, что делать с алкоголем до, во время и после, какие масла и гомеопатические средства держать под рукой, как помочь животу, если праздник оказался слишком щедрым, и как собрать себя по частям первого января. Здесь есть схемы, рецепты и конкретные дозировки — всё, о чём меня обычно спрашивают на консультации.

Я писала её на примере новогодних праздников — самых длинных и щедрых в году. Но всё, что здесь есть, работает и на майских, свадьбах, юбилеях, днях рождения и в отпуске.

Читайте с удовольствием, словно мы сидим за чашкой чая и я делюсь любимыми секретами. Пусть праздники пройдут вкусно, весело и с лёгкостью — а следующее утро начнётся с хорошего настроения.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Начните с теста «Ваш праздничный профиль» — он покажет, какие главы важны именно вам. А если времени нет совсем:

- **Завтра праздник** — глава 1 и «Моя схема на вечер с алкоголем» в главе 6.
- **Иду в гости** — главы 2–4.
- **Плохо после застолья** — глава 13, протокол мягкого утра.
- **Живот подвёл** — главы 4 и 14.

В книге повторяются знаки: **ПРАЗДНИЧНАЯ ХИТРОСТЬ**, **ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ**, **МОЯ СХЕМА** — пошаговый план, как на консультации, **ПЛАН Б** и **КОГДА К ВРАЧУ**. Незнакомые слова объяснены в тексте и в словарике в конце книги.

ТЕСТ. ВАШ ПРАЗДНИЧНЫЙ ПРОФИЛЬ

Две минуты честных ответов — и вы узнаете о своём организме больше, чем за десять лет застолий. Отметьте утверждения, которые про вас.

• 1. После одного бокала краснеет лицо, стучит сердце или бросает в жар. Часто это признак того, что организм медленно обезвреживает продукт переработки алкоголя — ацетальдегид. Вам нужно меньше алкоголя, чем соседу по столу, и это особенность обмена веществ, тренировкой её не изменить. Читайте главу 6.

• 2. Чашка кофе после обеда — и вы не спите до двух ночи. Так часто проявляется медленный обмен кофеина. Последний кофе — до 14:00, крепкий чёрный чай вечером тоже под подозрением. Глава 12.

• 3. От молока, мороженого или сливочного соуса пучит и урчит. С возрастом у многих снижается активность лактазы — фермента, который расщепляет молочный сахар. Хорошая новость: выдержанные сыры вам почти наверняка подходят. Глава 4.

• 4. После фасоли, гороха, капусты или хумуса живот как воздушный шар. Вам пригодится фермент альфа-галактозидаза. Глава 4.

• 5. Через два-три часа после торта снова голодны, сонливы и тянетесь к сладкому. Вы катаетесь на «сахарных качелях». Пролог и глава 5.

• 6. После жирного — тяжесть, тошнота, хочется прилечь. Вашему пищеварению нужна помощь с жирами. Ферментный комплекс с липазой — глава 4.

• 7. Похмелье бывает даже от небольшого количества. Причин обычно три: гены, тёмные напитки и алкоголь натощак. Главы 6 и 13.

• 8. После полуночи вы бодры, а утром не человек. Вы «сова», и это тоже записано в генах. Глава 12.

• 9. Через час шумного застолья хочется сбежать. Ваша нервная система быстро устаёт от шума и людей. Глава 9.

• 10. После красного вина, шампанского или сырной тарелки закладывает нос, краснеет кожа или болит голова. Одна из возможных причин — медленное расщепление гистамина, вещества, которого много в выдержанных сырах, колбасах, селёдке и вине. Глава 6.

ЧТО ДЕЛАТЬ С РЕЗУЛЬТАТОМ. Тест — ориентир для самонаблюдения, диагноз по нему не ставят. Отметили три пункта и больше? Ваш организм говорит с вами громче среднего. Начните с указанных глав. Многие из этих особенностей видны в генетическом тесте: варианты генов, отвечающих за переработку алкоголя, кофеина, лактозы и гистамина, за тягу к сладкому, — то, что я расшифровываю на консультациях по нутригенетике. Тест пригодится и после праздников: он объясняет, какие продукты вам подходят и какие стоит ограничить.

ПРОЛОГ. КАК РАБОТАЕТ ОРГАНИЗМ ЗА ПРАЗДНИЧНЫМ СТОЛОМ

Почему после одного ужина хочется танцевать, а после другого — расстегнуть пояс и лечь под ёлку? Несколько простых объяснений помогут понимать себя за столом. Всё остальное в книге строится на них.

Сахарные качели: почему снова хочется сладкого

Глюкоза — главное топливо организма, сахар в крови. Когда мы едим хлеб, картошку, торт или конфеты, углеводы превращаются в глюкозу и попадают в кровь. Чтобы клетки могли её использовать, поджелудочная железа выпускает **инсулин** — гормон, который работает как ключ: открывает клеткам дверь для глюкозы.

Теперь представьте качели. Вы съели три конфеты натощак — глюкоза быстро взлетает вверх. Организм отвечает щедрой порцией инсулина, и глюкоза так же быстро летит вниз, иногда ниже исходного уровня. Через два-три часа после такого «взлёта» приходят голод, сонливость, раздражительность и острое желание съесть ещё что-нибудь сладкое. Новая конфета — новый взлёт. Так можно качаться все праздники.

Это касается всех, с диабетом и без. В исследовании, опубликованном в Nature Metabolism, у здоровых людей именно такой спад глюкозы через два-три часа после еды предсказывал сильный голод и лишние калории в течение дня.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ. Белок, клетчатка и жир замедляют переход пищи из желудка в кишечник. Глюкоза поступает в кровь постепенно — качели раскачиваются меньше. Работающие мышцы забирают глюкозу из крови даже без участия инсулина, поэтому прогулка после еды буквально «съедает» пик сахара.

МОЯ СХЕМА. Три правила против качелей. **Порядок:** сначала овощи и белок, а хлеб, картошка и десерт — в конце. **Движение:** 10–15 минут прогулки или танцев после еды. **Никакого сладкого натощак:** конфета после ужина и конфета вместо ужина — два разных события для организма.

Пищеварение: почему после застолья тяжело

Пищеварение — это конвейер. Во рту слюна с ферментом **амилазой** начинает расщеплять крахмал. В желудке кислота и ферменты берутся за белки. Дальше в кишечнике работают ферменты поджелудочной железы, а **желчь** разбивает жир на мелкие капли — как средство для посуды, которое отмывает жирную сковородку.

Фермент — это рабочий-специалист: каждый умеет разбирать что-то одно. Амилаза — крахмал, протеазы — белки, липаза — жиры, лактаза — молочный сахар. Когда на стол одновременно выезжают оливье, холодец, сырная тарелка и торт, рабочие не справляются с потоком. Результат знаком: тяжесть, вздутие, изжога. Поэтому в книге столько советов про темп, порядок и ферменты — это способы разгрузить конвейер.

Взгляд тибетской медицины: тепло, ветер и слизь

Тибетской медицине больше тысячи лет, и праздничный стол она описывает удивительно точно — без анализов и формул, через образы, которые понятны каждому. В её основе три начала, которые управляют телом.

Ветер («Лунг») отвечает за движение — дыхания, пищи и мыслей; когда он возмущён, приходят бессонница и беспокойство. **Желчь** («Трипа») — это жар и обмен веществ; её избыток даёт раздражение, жар в лице и изжогу. **Слизь** («Бэкен») — устойчивость и вес; её избыток — тяжесть и сонливость.

Пищеварительное тепло («мэ-дрод») — сердце всей системы. Представьте огонь под котелком: в нём «варится» всё, что мы съели. Пока огонь горит ровно, мы бодры и хорошо переносим даже щедрый стол. Холодная, тяжёлая, жирная еда в больших количествах — это мокрые дрова: огонь начинает чадить, и приходят тяжесть, вздутие и сонливость. Вот почему после плотного ужина так хочется горячего чая: тело само просит подбросить в огонь сухих поленьев.

МОЯ СХЕМА. **Тибетская аптечка на кухне. Горячая кипячёная вода** — самое простое тибетское средство: стакан маленькими глотками во время и после застолья поддерживает пищеварительное тепло. Ледяные напитки к жирной еде — наоборот, вода на угли. **Имбирь, кардамон, чёрный перец** — «согревающие» специи, которые раздувают огонь пищеварения. **Гранат** — в тибетской медицине одно из главных средств для пищеварительного тепла. Горсть зёрен к мясу или в салат — уже польза. **Тёплое кунжутное масло** — для ветра снаружи (об этом в главе 12).

И приятный факт для любителей застолий: по тибетским трактатам, в начале зимы пищеварительное тепло сильнее всего — поры закрываются, тепло собирается внутри, и организм просит сытной, тёплой, питательной еды. Так что новогодний стол тибетские врачи вполне одобрили бы. Главное — не заливать огонь ледяным и не заваливать его мокрыми дровами.

Усталость: почему после застолья нет сил

Энергию для всего, что мы делаем, вырабатывают клетки — из еды и кислорода. Для этой работы им нужны витамины группы В, магний, железо, сон и движение. Перед праздниками и во время них к еде добавляются недосып, спешка, дорога и эмоции, и праздничные дни бьют по всем пунктам сразу. Одна короткая ночь уже усиливает аппетит и тягу к сладкому. Алкоголь помогает быстро уснуть, зато во второй половине ночи делает сон поверхностным. Поэтому после очень сытного ужина можно чувствовать себя совершенно без сил, а 15 минут прогулки после еды часто бодрят лучше чашки кофе. В книге я всегда буду возвращать вас к сну.

Гены и привычки: почему все реагируют по-разному

Ген — инструкция по сборке определённой молекулы, например фермента. У разных людей эти инструкции немного отличаются — это называется **генетическим вариантом**. Поэтому у одного фермент работает быстро, у другого медленно. Так устроены переработка алкоголя, кофеина, лактозы.

Эпигенетика — наука о том, как образ жизни включает и приглушает гены. Гены — это ноты, а эпигенетика — то, как музыкант их играет. Ноты у вас на всю жизнь, а вот исполнение зависит от сна, еды, стресса и привычек.

ЧАСТЬ I. ДО ПРАЗДНИКА

Глава 1. Как дожить до праздника в хорошем настроении

В праздничном календаре умещается всё: дедлайны, подарки, школьные концерты, дорога, уборка, меню на двенадцать человек и обещание наконец-то заняться собой. Последний пункт обычно переезжает на январь.

Попробуйте другой сценарий. За неделю до праздника защитите три вещи, которые сильнее всего влияют на самочувствие: сон не меньше семи часов, нормальную еду в течение дня и короткую прогулку. Звучит скромно, зато выдерживает реальную жизнь.

ПРАЗДНИЧНАЯ ХИТРОСТЬ. Правило трёх «достаточно». Достаточно одного красивого блюда, которое вы готовите с удовольствием. Достаточно одного нарядного уголка дома. Достаточно получаса вечером, когда вас никто никуда не торопит. Хотите больше — пожалуйста. Но и этого хватает для праздника.

Главное правило праздничных дней: никогда не идите на большое застолье после дня на кофе и печенье. Такой день почти гарантирует, что за первые десять минут вы попробуете весь стол, а к горячему будете думать только о диване.

МОЯ СХЕМА. Перекус за два-три часа до застолья: йогурт без сахара с горстью орехов, яйцо с овощами, тарелка супа или бутерброд с сыром. Белок и немного жира — и за столом вы выбираете блюда по вкусу, спокойно и с удовольствием.

ПЛАН Б. Совсем нет времени? Бросьте в сумку или карман банан и горсть орехов. И вычеркните из списка одно дело — иногда это лучший предпраздничный лайфхак.

Куда уходят силы перед праздниками

Перед большими праздниками я часто замечаю одну и ту же картину: дел становится всё больше, а времени на отдых — всё меньше. Утром мы просыпаемся уже уставшими, днём спасаемся кофе и сладостями, вечером продолжаем готовиться к праздникам. И к долгожданному вечеру приходим без настроения и без сил.

За несколько дней до праздника обратите внимание на три вещи: сон, питание и время для восстановления. Именно они определяют, сколько энергии останется для самого праздника.

МОЯ СХЕМА. **Три вечера наблюдений.** Каждый вечер оцените своё самочувствие от 1 до 5 и запишите две вещи: что сегодня больше всего утомило и что придало сил. Уже через три дня станет видно, что именно вас выматывает. У одного это поздний ужин, у другого — второй бокал, у третьего — разговор с определённым родственником. Уберите или сократите одно, что утомляет, и добавьте в каждый день одно, что радует.

Опоры для нервной системы

Предпраздничная суета выматывает нервную систему не хуже марафона. Когда стресс длится неделями, надпочечники постоянно выпускают **кортизол** — гормон, который держит нас в режиме «бей или беги». Расплата знакома: плохой сон, тяга к сладкому, раздражительность и ощущение, что к обеду силы закончились.

МОЯ СХЕМА. **Магний** — главный минерал спокойствия: 200–350 мг элементарного магния вечером (на упаковке он указан отдельно от веса всей соли), лучше в мягкой форме — бисглицинат или цитрат. **Глицин** — аминокислота, которая помогает нервной системе пере-

ключиться в режим отдыха: 1–3 г перед сном. **L-теанин** — вещество из зелёного чая, дарит спокойствие без сонливости: 100–200 мг днём, когда нарастает напряжение. Магний в книге встречается ещё несколько раз — для сна, спокойствия и работы кишечника. Это одна и та же вечерняя порция, удваивать её не нужно.

Адаптогены — растения, которые помогают организму приспособиться к нагрузке. Их выбирают по времени суток. **Родиола розовая** (золотой корень) — утром: бодрость, выносливость и ясная голова в предпраздничной гонке. **Ашвагандха** — вечером: снижает кортизол, помогает успокоиться и уснуть. Адаптогены подходят не всем — ограничения собраны в разделе «Противопоказания и меры предосторожности» в конце книги.

Три приятных приготовления

• **За семь дней:** продумайте меню, договоритесь, кто за что отвечает, проверьте домашнюю аптечку и запас любимых ароматов и эфирных масел.

• **За два дня:** купите продукты, приготовьте всё, что можно заранее, освободите один вечер.

• **В день праздника:** нормально пообедайте, найдите 15 минут тишины, наденьте любимую вещь и отпустите мысль, что всё должно быть идеально.

В двух словах: хороший праздник начинается с сил, которые у вас ещё остались.

Глава 2. В гости на один вечер: что взять с собой

Для одного вечера в гостях хватает маленького набора, который помещается в сумку или внутренний карман пиджака. Ключи, телефон — и несколько действительно полезных мелочей.

МОЯ СХЕМА. Набор на один вечер. **Ферменты** — капсулы на ужин, если ожидается щедрый стол (какие именно — в главе 4). **Роллер с любимыми эфирными маслами** — заранее разведённый. Роллер — маленькая бутылочка с шариком, через который масло удобно наносить на кожу. **NAC** — две капсулы по 600 мг: одну до застолья, вторую перед сном (глава 6). **Nux vomica 30C** — тюбик гранул на случай, если вечер всё-таки удался слишком сильно (как принимать — в главе 6). **Личные лекарства**, если время приёма совпадает с ужином. Плюс салфетки и пластырь для новых туфель. Всё.

БЕЗ ВСЯКИХ ПОКУПОК. Три вещи, которые сильнее всего меняют праздничный вечер: **поесть** за два-три часа до застолья, **держать воду** рядом с бокалом и **выспаться** накануне.

ЧТО Я ВСЕГДА ДЕРЖУ ПОД РУКОЙ. **Ферментный комплекс**, **NAC** и **Nux vomica 30C**. Если плохо сплю — ещё эфирное масло лаванды. Всё остальное в книге — по желанию и по ситуации.

Один любимый аромат

Перед выходом в гости приятно выбрать аромат под настроение вечера. Эфирное масло ладана — тёплое и смолистое — помогает собраться и чувствовать себя спокойно и уверенно. Роза добавляет тепла и мягкости и настраивает на открытость людям. Апельсин дарит лёгкость и праздничное настроение, а мята — свежесть и бодрость. Соберите свой роллер из того, что откликается именно вам. Подробно о каждом масле и о разведении — в главе 10.

МОЯ СХЕМА. **Мой любимый роллер «В гости»** на 10 мл: 3 капли эфирного масла ладана, 1 капля эфирного масла розы, остальное — базовое масло (жожоба, фракционированное кокосовое или любое растительное, которое есть дома). Это разведение 2% — мягко и безопасно для запястий и шеи. Ладан и роза — моё любимое сочетание для вечера, где будут и родные, и малознакомые гости. Хочется больше лёгкости — замените розу на 2 капли апельсина, хочется свежести — на 1 каплю мяты. Роза — дорогое масло, но для роллера хватит одной капли: её аромат настолько насыщенный, что одна капля уже ярко звучит во всей смеси. Наносите один раз перед выходом, чтобы аромат радовал вас и не спорил с ароматом утки на столе.

Если планируете остаться ночевать, добавьте зубную щётку, маску для сна и беруши.

ЧАСТЬ II. ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ БЕЗ ПОДВИГОВ

Глава 3. До первого кусочка: как подготовить желудок

Вы приходите в гости, снимаете пальто — и вам уже протягивают бокал и канапе. За десять минут можно съесть столько, что к горячему остаётся только вежливо улыбаться.

Потратьте минуту на знакомство со столом. Посмотрите, что приготовили, отметьте два-три блюда, которых ждёте больше всего, и начните с них.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ. Сигнал насыщения доходит от желудка до мозга примерно за 15–20 минут. Если первые 15 минут вы едите медленно и выбираете любимое, мозг успевает сказать «хватит» до того, как вы попробовали пятый салат.

Горечь — лучший аперитив

Начните с чего-нибудь горьковатого: руккола, цикорий, листья салата с лимонной заправкой, артишоки, грейпфрут. Горький вкус запускает слюноотделение и выработку желудочного сока, а за ним подтягивается желчь. Конвейер включается заранее, и к главным блюдам пищеварение уже на рабочем месте. Наши бабушки делали то же самое с хреном и горчицей к холодцу — и были абсолютно правы.

Жуйте дольше, чем хочется

Пищеварение начинается во рту: амилаза слюны уже разбирает крахмал, а хорошо измельчённая еда в желудке переваривается быстрее. Простое правило: положили кусочек в рот — вилку на тарелку. Звучит как совет из пансиона благородных девиц, но работает лучше любой таблетки.

Тибетское правило четвертей

Тибетские врачи советуют делить желудок на четыре части. Две четверти — для еды, одна — для питья, и ещё одна остаётся пустой, «для воздуха». Пустая четверть — это пространство, в котором пищеварительному огню есть чем дышать: еда перемешивается, соки свободно обволакивают её, и тяжести не возникает. Набитый до отказа желудок похож на печку, в которую запихнули столько дров, что огню негде гореть.

Практически это означает: вставать из-за стола с ощущением лёгкой сытости, когда ещё можно съесть пару ложек, — и не съедать их. Сигнал насыщения догонит вас чуть позже, и окажется, что вы сыты ровно настолько, насколько нужно.

Почему ничего ледяного. Для тибетской медицины ледяной напиток к еде — это ведро воды на костёр: пищеварительное тепло гаснет, еда «стоит», появляются тяжесть и вздутие. Многие замечают это и без всяких трактатов: утка с ледяной колой ложится в желудок кирпичом. Поэтому к столу я ставлю воду комнатной температуры или тёплый чай.

МОЯ СХЕМА. Приём «сначала посмотреть». Стакан воды — несколько глотков. Горьковатый салат или овощи. Два-три любимых блюда маленькими порциями. Пауза, разговор. Возвращение за добавкой — только если правда хочется.

ПЛАН Б. Пришли очень голодными? Берите полноценную порцию нормальной еды с белком: рыба, мясо, яйца, бобовые, суп. Идеальный порядок блюд сейчас уступает главному — спокойно поесть.

Глава 4. Оливье, холодец, фондю и другие соблазны

У каждой семьи своё праздничное меню, и прекрасно. Ниже — как обращаться с самыми любимыми и самыми коварными блюдами.

Русский стол: оливье, шуба, холодец и компания

Оливье и шуба. Картофель — крахмал, майонез — жир, плюс яйца, колбаса или селёдка. Сытно, вкусно и тяжело для конвейера, особенно в объёме «по полной тарелке каждого». Мой подход: по две ложки любимых салатов, рядом — свежие овощи или зелень, и обязательно белковое блюдо. Майонезный салат — вполне праздничное блюдо в разумном количестве; катастрофу обычно устраивает третья тарелка.

Холодец. Мясной бульон, застывший благодаря желатину — белку из хрящей и костей. В нём много аминокислоты глицина, которую любят связки и кожа. Слабое место холодца — слой застывшего жира: дома его стоит снять ложкой перед подачей. А хрен и горчица к холодцу ещё и запускают пищеварение — те самые горькие и острые стимуляторы из главы 3.

Селёдка, соленья, икра, копчёности. Главный герой здесь соль. Она удерживает воду, поэтому после солёного вечера утром бывают отёки, мешки под глазами и сушняк. Ставьте рядом воду и свежие овощи. А огуречный рассол пригодится утром — бабушка знала, что делает (глава 13).

Мандарины. Новогодний символ, но после пятого-шестого может появиться изжога, а у чувствительных людей — сыпь. Держите их в вазе ради запаха и ешьте по два-три.

Шампанское и водка. Об алкоголе — подробно в главе 6, там есть сюрпризы.

Фондю и раклет

Фондю любят за атмосферу: общий котелок, хлеб, тягучий сыр и долгие разговоры. Сыр очень сытный и солёный, поэтому ешьте в спокойном темпе, чередуйте хлеб с овощами и держите рядом воду или тёплый чай. К фондю, как и к раклету, подают маринованные корнишоны и лук — не обходите их стороной: кислота помогает справиться с жирным сыром. В Швейцарии к фондю традиционно пьют чёрный чай или белое вино, и вечный спор «что лучше» швейцарские учёные однажды решили проверить всерьёз. Результат опубликовал British Medical Journal: с белым вином фондю задерживается в желудке заметно дольше, чем с тёплым чаем. С чаем фондю покидает желудок быстрее. Любопытно, что разницы в самочувствии участники при этом не заметили — так что выбирайте по вкусу, а если хочется лёгкости, чай даёт небольшое преимущество.

Раклет готовится медленно, и в этом его главная хитрость: между порциями есть время поговорить и почувствовать насыщение. Положите маленькую порцию картофеля, больше маринованных огурчиков и лука — кислинка помогает переварить жирный сыр.

Шведский стол в отеле

Сначала сделайте один круг без тарелки. Вы увидите всё предложение и не обнаружите любимое блюдо, когда уже наелись случайным. Соберите одну тарелку с тем, что действительно хочется, и при желании вернитесь.

ПРАЗДНИЧНАЯ ХИТРОСТЬ. Правило «самое любимое — первым». Дайте место на тарелке блюдам, которых вы ждали целый год. Случайные закуски — потом, если ещё останется место. Больше удовольствия, меньше хаотичных проб.

Сыр и лактоза: маленький секрет нутригенетики

Способность переваривать молочный сахар — **лактозу** — во многом записана в генах. У большинства взрослых людей на планете активность лактазы с возрастом снижается, поэтому молоко, мороженое и сливочные соусы вызывают вздутие и урчание.

А теперь вау-факт для любителей сыра: **в выдержанных сырах — грюйере, пармезане, эмменталe — лактозы практически нет.** Часть молочного сахара уходит с сывороткой, а остаток «съедают» бактерии, пока сыр зреет. По данным швейцарских молочников, в порции классического фондю и раклета лактозы 0 граммов. Так что сырный вечер часто переносится лучше стакана молока — если в рецепт не добавили сливки. Одна оговорка: чем дольше зреет сыр, тем больше в нём гистамина (глава 6).

Важная тонкость: непереносимость лактозы и **аллергия на молочный белок** — разные истории. При аллергии реагируют на белок, и выдержка сыра тут не спасает. Причём овечий и козий сыр тоже могут вызвать реакцию — белки у них похожи на коровьи.

Ферменты: какие брать под какой стол

Ферменты — мой любимый инструмент для праздников, потому что они просто помогают конвейеру. Главное — подобрать их под меню.

МОЯ СХЕМА. **Жирный стол** (сыр, мясо, майонез, утка, фондю, раклет) — комплекс, где есть **липаза** (жиры), **протеазы** (белки) и **амилаза** (крахмал). Это может быть панкреатин или растительный комплекс с бромелайном и папаином — ферментами ананаса и папайи. **Молочное** (мороженое, сливочный соус, свежие сыры, кофе с молоком) — **лактаза**. **Бобовые и капуста** (лобио, хумус, гороховый суп, тушёная капуста) — **альфа-галактозидаза**. **«Всего и много»** — комбинированный комплекс, где есть всё перечисленное. **Выдержанные сыры, колбасы, селёдка, вино — DAO**, если вы чувствительны к гистамину (глава 6).

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ. Фермент работает только тогда, когда встречает еду. Поэтому принимайте его **с первыми кусочками**, запивая водой. Через час после еды он уже опоздал на работу. Лактаза действует примерно 30–45 минут: если застолье длится три часа и молочное приносят ещё и к десерту, возьмите вторую капсулу. При долгом ужине комплекс тоже можно повторить с горячим.

Ещё два помощника. **Растительные ферменты** из грибков Aspergillus работают в широком диапазоне кислотности — и в желудке, и в кишечнике, поэтому хорошо подходят тем, у кого пищеварение «ленивое». Если после мяса еда регулярно лежит камнем, одна из возможных причин — нехватка собственной кислоты; по одному ощущению тяжести этого не определишь, но многим в таком случае помогает простое средство: перед белковым блюдом помогает чайная ложка яблочного уксуса в полстакана воды или ферменты с бетаином HCl — добавкой, которая содержит соляную кислоту, как наш желудочный сок. При гастрите, язве и изжоге кислоту не добавляем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.