

Е.С. Сидорова

ФИЛОСОФИЯ ПИТАНИЯ. МАКРОБИОТИКА

Макробиотика – это своеобразный подход к здоровому питанию, в соответствии с которым вся пища имеет жизненную энергию, которая влияет на внутреннюю жизненную энергию каждого человека. Являясь порождением буддизма, макробиотика несет в себе и некий философский смысл. В её основе лежат понятия инь и янь – противоположных видов энергии. Когда один из них находится в дефиците, а другой преобладает, у человека возникают проблемы со здоровьем. Речь пойдет о применении на практике принципов макробиотики и достижении баланса двух энергий в организме человека.

Ключевые слова: макробиотика, равновесие, гармония, энергия, Инь, Янь, баланс, природа, питание, пища, продукты, система, организм, долголетие, жизнь, человек.

E.S. Sidorova

FOOD PHILOSOPHY. MACROBIOTICS

Macrobitics is an original approach to healthy food according to which all food has vital energy which influences internal vital energy of each person. Being Buddhism generation, macrobitics has a certain philosophical sense. In its basic concepts in and yan are opposite kinds of energy. When one of them is in deficiency, and the other prevails, the person has problems with health. The question of macrobitics principles use in practice and achievement of balance of two energies in a human body is discussed in the article.

Keywords: macrobitics, balance, harmony, energy, In, Yan, balance, nature, food, food, products, system, organism, longevity, life, person.

Макробиотика - не современное изобретение, оно было разработано множество столетий назад. Первые упоминания о принципах макробиотики встречаются еще в трудах Гиппократ, они же издревле используются в монастырях дзен-буддизма в Японии и Китае. Широкое распространение это учение получило благодаря стараниям японского философа Джорджа Осава, который, исследуя вкусовые предпочтения японских дзен-буддистов, пришел к выводу о том, что они способствуют достижению гармонии с силами Вселенной. Японский философ утверждает, что только цельные продукты местного производства без химических добавок могут быть полезны в достижении оптимального баланса и равновесия в организме. Если следовать древним постулатам макробиотики, возможно осуществить мечту многих поколений людей – продлить жизнь, улучшить ее качество, а значит, долгое время оставаться здоровым и счастливым.

О диетическом питании говорится во многих трудах современных ученых и практикующих диетологов, но лишь немногие говорят о питании как о философии. Макробиотика, а с ней и новый путь к молодости и здоровью, радости и долголетию начинается с понимания Законов Вселенной (Универсума) и Всеобщего Принципа Инь и Янь.

Китайская философия учит, что нет в этом мире ничего, что не было бы либо Инь, либо Ян - центробежной или центростремительной силой. Центростремительная сила сжимает и производит тепло, звук и свет; центробежная сила расширяет, она является источником холода, тишины (спокойствия) и темноты. Инь и Ян всегда и везде сосуществуют одновременно, всегда стремятся к взаимному равновесию, которое по своей природе недостижимо, ибо сущность Жизни - в постоянстве изменений [3].

Здоровый человек - человек, непременно живущий в гармонии с природой, а, говоря о питании, получающий из внешнего мира энергию Инь и Янь в гармонии, т.е. в таком сочетании, в котором она находится в природе. Необходимо установить баланс разнонаправленных энергий путем употребления продуктов в определенном соотношении, следовательно, если мы болеем, значит, были нарушены законы гармонии природы [2].

Итак, рассмотрим такую составляющую макробиотики, как питание. Энергетическая пища - лекарство для организма. Неэнергетическая пища – пустая, она есть яд, отравляющий человеческий организм, при этом важен и способ приготовления еды. Так что, согласно древнему учению, электрическая и микроволновая плиты не подходят для приготовления пищи. Только полные, цельные, нетронутые механизмами продукты сохраняют в себе энергию, так необходимую для всего живого. Нашему организму нужна энергия, а не балласт неживой,

более того, губительной пищи. Человек, следуя этой системе, скоро понимает, что насыщается малым, организму хватает энергии.

Человек задуман Творцом как существо небесное и одновременно земное. Именно поэтому наш рацион питания должен строиться на балансе земной и небесной энергии. Человек ест слишком много продуктов с энергией инь, а так как инь способствует расширению, а янь статична, то тело под действием инь становится тучным, увеличивается в размере, расплывается.

Современное питание включает в себя очень много продуктов, дающих организму человека слишком много инь, т.е. общепринятое питание благоприятствует возникновению увеличенных (инь) внешних размеров тела. Наиболее очевидный внешний признак такого состояния - избыточный вес. Питание, основанное на макробиотических принципах, придает внешности черты, более характерные для ян: тело становится стройнее, подчеркиваются мускулы. Организм приходит к внутреннему равновесию, все его органы и системы функционируют эффективнее и ровнее [1].

При разработке индивидуальной диеты по макробиотике нужно учитывать пол, возраст, состояние здоровья. Мужчины, например, могут позволить себе более разнообразные блюда, спортсмены и дети не должны отказываться от животной пищи, которая, кстати, не исключается изучаемой системой.

К продуктам с энергией земли (инь) относятся: кукуруза, овес, рожь, ячмень, устрицы, рак, карп, угорь, форель, щука, тунец, камбала, баклажан, бобы, картофель, помидоры., свекла, огурцы, грибы, кабачок, говядина, свинина, телятина, чеснок, капуста, творог, сметана, баранина, кефир, цыпленок, масло, ананас, молоко, апельсины, сыр, бананы, лимон, груша, орехи, арбуз, вино, слива, мед, сахар, жиры, кофе, пиво, газированная вода.

К продуктам с энергией неба (янь) относятся: рис, пшено, пшеница, гречиха, креветки, омары, сардины, сельдь, лосось, вся рыба с розовым мясом, икра рыб, редис, репа, лук, укроп, петрушка, индюк, морковь, каштаны, яблоки, курапатка, брынза, соль. Не стоит забывать, что основа макробиотического питания – злаки. Правильное соотношение инь и янь приводит к равновесию телесного и духовного начал человека. Однако мало построить рацион на балансе инь и янь, нужно еще и соблюдать правильное вкусовое сочетание.

Макробиотика гораздо сложнее, чем просто сбалансированный рацион, исходя из знаний об энергии продуктов. Согласно этой системе, нужно помнить и об энергии пяти элементов, которые также должны пребывать в гармонии внутри нас. Каждому из элементов соответствует своя разновидность вкуса: огонь - все горькое и жареное, земля-все сладкое, вода- все соленое, металл – все острое и пряное, дерево – все кислое.

Более того, каждый орган нашего организма находится под влиянием одного из пяти элементов. Так, сердце, согласно древнему учению, находится под властью огня, желудок и поджелудочная железа связаны с энергией земли, кишечник - с металлом, почки - с водой, печень - с деревом. Следовательно, для правильной работы организма, необходимо следить за оптимальным количеством поступления продуктов нужного элемента.

Необходимо также приспосабливать пищу к сезонам. Так, весной будут актуальны отварные овощи, летом необходимо сделать акцент на свежие овощи и фрукты, осенью можно использовать более сложные, тушеные блюда. Бобы помогут снять избыток жидкости после лета. Зимой пища должна быть особенно теплой и сытной, масло и рис будут кстати. Также времена года согласованы с разными вкусами: кислый – весна, горький – лето, сладкий - позднее лето, соленый – зима, жгучий - осень.

Желательно учитывать и пять цветов при создании своего рациона. Считается, что светло-голубой питает печень, красная и оранжевая пища – сердце, желтая – желудок, морские овощи, бобы и все темные продукты укрепляют почки, белая и бесцветная пища - для легких и кишечника.

Очень важное условие – не греть пищу вторично. Вторично разогретая пища практически не содержит ни витаминов, ни других полезных веществ. Интересен эксперимент, описанный в книге Кацудзо Ниши «Энергетическое питание. Макробиотика». Согласно описанию, в опыте принимали участие 150 мышей. Их разделили на три группы и кормили пищей с разной степенью «свежести». Первая группа получала только что приготовленную пищу, вторая получала пищу, которую остужали, а потом заново разогревали, для третьей группы пищу остужали пять часов и разогревали. Первая группа мышей через три года была жива и здорова, вторая погибла в течение трех месяцев, третья – в течение месяца. Неживая пища не помогает восстанавливать клетки организма, следовательно, клетки погибают, так как запускается процесс умирания организма.

В целом система макробиотики направлена не столько на долголетие, сколько на оздоровление организма. Японский врач и философ Джордж Осава пришел к интересному выводу, что ежедневно наша кровь обновляется на 1/9 часть, а, следовательно, за 10 дней организм самостоятельно может исцелиться почти от любой болезни без лекарств.

Макробиотику можно рассматривать как практическое учение о применении в повседневной жизни принципов восточной философии. Это также дисциплина, которую может соблюдать каждый из нас в любое время и в любом месте.

Питание, безусловно, важнейшая составляющая этой многогранной системы, но макробиотика многообразна в своем проявлении. Она охватывает многие сферы нашего бытия от интерьера до питания, включая и эмоциональную сферу человеческой жизни. Например, макробиотика рекомендует освободиться от всех негативных эмоций, так как человек с хорошим здоровьем, есть тот человек, у которого нет ни страха, ни злости, он радостен и несёт с собой радость во всех обстоятельствах.

Как нам представляется, у этой системы большое будущее, особенно в современное время, когда с обилием технических средств люди начинают задумываться о своем здоровье и о здоровье своих детей.

Список литературы:

1. Куши, М. Макробиотика, или Путь к здоровью, счастью, душевному покою и долголетию. Книга долголетия [Текст]/М. Куши.- М.: Феникс, 2000.-160с.
2. Ниши, К. Энергетическое питание. Макробиотика [Текст] /К. Ниши. – СП-б.: Невский проспект, 2008. – 124 с.
3. Осава, Дж. Макробиотический дзен [Текст]/Дж. Осава (перевод А.П. Ковалева).- М.: Профит Стайл, 200. — 208 с.

Сидорова Елена Сергеевна

*магистрант Орловского государственного института экономики и торговли
e-mail: VLSDMX@yandex.ru*

Научный руководитель

Киселева Надежда Александровна

*старший преподаватель кафедры истории, философии, рекламы и связей с общественностью
Орловского государственного института экономики и торговли
e-mail: VLSDMX@yandex.ru*