

ПРОБЛЕМЫ СБАЛАНСИРОВАННОСТИ ПИТАНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

И. НЕМАТУЛЛАЕВ

*Технологический университет Таджикистана,
734061, Республика Таджикистан, г. Душанбе, ул. Н. Карабаева 63/3,
электронная почта: zolushka.55@mail.ru*

Каноны восточной медицины представляют организм человека как единое целое сочетание, зависящее от среды обитания – климата, ландшафта, местной почвы. В основе этого понятия лежит представление единства Человека и Природы, как руководящего принципа состояния организма человека и его патологии в процессе оценки его состояния.

В работе сформулированы проблемы сбалансированности питания людей различных возрастных групп с точки зрения восточной медицины.

Цели и задачи исследования. Целесообразно рационально использовать тысячелетний опыт восточной медицины по организации питания человека в соответствии с его образом жизни и конституцией организма.

Характеристика объектов и методов исследования. Восточная медицина утверждает, что отклонения в системах организма человека происходят из-за нарушений баланса, дисгармонии и динамического равновесия между категориями ян и инь. Используя знания о свойствах пищевых продуктов можно вылечить или предупредить заболевание. Для этого нужно умело манипулировать соотношением категорий инь или ян, которыми обладают практически все продукты питания, содержащие «холодные» и «теплые» элементы. Например, людям с «холодной» конституцией, т.е. худым и подвижным, рекомендуется употреблять в пищу продукты с «теплыми» элементами, а людям с «горячей» конституцией, т.е. полнокровным, лучше подходят продукты с «холодными» элементами.

Промежуточные и основные результаты исследования представлены в виде сравнительного анализа достижений восточной и западной системы питания.

Ключевые слова: восточная медицина, миджоз (натура), диеты питания, сбалансированные продукты.

Восточные целители тесно связывали физиологию и патологию организма человека с состоянием окружающей среды. Предметом внимания врача, кроме самого заболевания, были климатические условия в момент заболевания, состояние жилища, одежды, особенностей питания, эмоциональное состояние, привычки и даже оценку себя и окружающей жизни. Кроме реального состояния органов, крови, желчи, других жидкостей и тканей, особое внимание уделялось так называемой «субстанции жизни», которая имела материальную основу. Такой подход к диагностике заболеваний наложил отпечаток на всю систему врачевания с помощью подбора диет питания,

определяемой как целостная, функциональная, пусковая (причинная) система деятельности врача.

С точки зрения западной системы здравоохранения, организация здорового питания всех возрастных групп населения должно находиться под контролем государства [1-8]. Формировать обобщенные научно-обоснованные законы образа жизни человека призвана наука валеология [1].

Восточные врачеватели учитывали связь между органами организма человека с моделями энергетического воздействия: философии миджоза, инь-и-ян, трёх сил, трех дошах, четырех стихий, пяти первоэлементов. Учитывались сложнейшие функциональные и качественно-энергетические взаимосвязи органов с энергоканалами и Центрами действия Стихий. Например, если западный медик при покраснении слизистых оболочек глаз у пациента рекомендует закапать в конъюнктивальный мешок раствор сульфацил натрия для дезинфекции, то китайский врач, диагностирует состояние печени и назначает диету, «гасящую огонь печени», для возвращения глаза пациента в норму. Феномен восточной диагностики заболеваний основан на серьезных наблюдениях и размышлениях у постели больного, что порой было эффективней современных методов инструментальной диагностики.

Главным условием нормального функционирования организма человека является слаженная работа его органов и тканей с высокой интенсивностью для обеспечения адекватного уравнивания со средой обитания. И.П. Павлов относил живой организм к сложной обособленной системе, в которой внутренние силы уравнивают внешние воздействия окружающей среды. В основе такого уравнивания находятся процессы регулирования взаимодействий физиологических функций.

Управление процессами жизнедеятельности живых организмов основано на совокупности действий, контролирующих режимы функционирования для достижения определенных целей или каких-то необходимых для организма положительных достижений. Управление осуществляется при наличии взаимосвязи органов и систем организма, охватывающей уровни организации

системы, относящиеся к молекулярному, субклеточному, клеточному, органному, системному, организменному, популяционному, экосистемному и биосферному видам.

Медицинская кибернетика описывает управление в живых организмах с помощью управляющей системы. Она может включать датчики, считывающие входящую и выходящую информацию системы, оперировать входными и выходными каналами связи (жидкими средами организма, нервными проводниками), управлять функциями центральной нервной системы, с аппаратами памяти. Настроить системы управления для переработки поступающих сведений через системы связи, возможно с помощью информации уже зафиксированной в аппарате памяти. При этом управление может осуществляться как по рассогласованию, так и по возмущению.

Рассмотрим свойства ряда продуктов, наиболее часто употребляемых жителями в нашем умеренном климате и данной местности.

Отмечено, что в странах с жарким климатом люди потребляют легкую, мало обработанную пищу, с преобладанием сырых овощей, фруктов, соков и сладостей. Население стран с холодным климатом больше едят соленую и проваренную пищу, овощи и бобовые культуры, а также пищу животного происхождения. Сочетание шести вкусов: сладкого, кислого, соленого, горького, острого и терпкого, создает определённые строительные блоки и являются полноценным руководством к сбалансированному питанию. Определенный вкус является подпиткой разума, тела, чувств и духа. Включение их в ежедневный прием пищи, можно охватить весь диетологический спектр. Несовместимым является употребление молока с мясом, рыбой, яйцами, бананами, йогуртом и кислыми фруктами; йогурта с молоком, яйцами, горячими напитками, сыром, рыбой, пасленовыми (томаты, картофель и баклажаны) и лимонами; яиц с молоком, мясом, рыбой, йогуртом, сыром, фруктами и бобами.

Употребление свежих фруктов с любыми другими продуктами способствует формированию кислых соков или «брожению» в желудке.

Прошедшие переработку фрукты легче усваиваются в сочетании с другими продуктами.

Индо-тибетская медицина выдвигает несколько важных условий, способствующих свободному росту, гармоничному развитию и совершенствованию организма:

1) своевременное поступление в организм пищи и питья, причем сюда входит дыхание и впечатления от органов чувств;

2) максимальное усвоение питательных веществ организмом;

3) благопристойный образ жизни.

При нарушении этих условий в организме могут происходить различные расстройства желудочно-кишечного тракта, приводящие к различным заболеваниям. К понятию «питание» восточные медики относили не только усвоение твердой и жидкой пищи, поступающей через ротовое отверстие в пищеварительный тракт, но вообще весь обмен веществами, энергией и информацией, осуществляющийся между организмом и окружающей средой.

Мы поясним некоторые вопросы, связанные с усвоением пищи, которые на сегодняшний день стали каноническими и никому в голову не приходит мысль сомневаться в их правильности.

Термодинамика утверждает, что если нагревать любое вещество, то оно нагреется независимо от способа нагревания или нагревательного агента, аналогичные процессы тоже происходят при охлаждении. Здесь есть вопросы, как экономно нагреть вещество и с помощью чего охлаждать. Мы уяснили, что если температура окружающей среды ниже температуры нашего вещества, то оно самостоятельно будет охлаждаться. Эту мотивацию можно приравнять к смешиванию горячего вещества и холодной окружающей среды.

При смешивании щелочных веществ и кислых веществ они останутся у некоего предела после нейтрализации и этот предел зависит от количества того чего было больше – щелочного или кислотного и этот процесс тоже не зависит от того щелочь это была или кислота. При смешивании горячей воды и холодной воды постепенно начинает изменяться температура воды, и мы в это

не сомневаемся. Именно такие процессы происходят во время превращения жидкости в газ или наоборот.

Остановимся еще на некоторых замечательных свойствах веществ, которые всецело зависят от температуры. Мы еще знаем, что при повышении температуры увеличивается размер вещества и во время увеличения температуры вещества желают подняться вверх. Если рассматривать эти процессы с традиционной точки зрения, то не будут понятны некоторые места, и поэтому необходимо объяснить все это с точки зрения квантовой механики.

В дальнейших работах мы остановимся на понятиях от которых зависит миджоз (натура) продуктов питания и миджоз нашего организма и мы более детально будем обосновать природу миджоза с точки зрения квантовой механики.

Выводы и рекомендации к использованию полученных результатов.

Для правильного использования тех или иных продуктов питания для корректировки сбоя в организме, нужно иметь информацию о их свойствах, а также надо о состоянии пациента, типа его расстройств, их степени и сочетания. Пациентов можно классифицировать по возрасту, типа доши, вида расстройств, их степени, образу жизни и т.д.

Врач-гигиенист должен обладать знаниями о свойствах продуктов питания, а также о явных и скрытых знаках и симптомах болезни пациента, что позволит подобрать адекватную диету и корректировать ее в процессе лечения. Со временем, диету нужно корректировать и по возрасту, и по сезону, и времени суток. Это позволяет предупредить многие проблемы, возникающие у человека с возрастом.

Человек может гармонизировать свой телесный организм мобилизуя резервы психики, приводя в порядок свои отношения с близкими и настраивая себя на творческий труд. Это положение является главным наследием Восточной Медицины, дошедшим до нашего времени, которое может быть практически использовано современными врачами.

В настоящее время разработаны средства и методика отбора наиболее подготовленных людей, способных освоить технику экстрасенсорного восприятия. Необходимо вводить обучение подобным «внеаучным» дисциплинам в вузах разных стран. Сотрудники службы питания и врачи-гигиенисты будущего обязаны иметь столь эффективный метод диагностики в своем арсенале.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер Э.Н. Валеология. / Э.Н.Вайнер. - М.: Издательство Флинта, 2007. - 416 с.
2. Зайцев С.М. Здоровое питание. Энциклопедия / С.М.Зайцев. - Мн: Книжный Дом, 2003. - 768 с.
3. Конышев В.А. Все о правильном питании / В.А.Конышев. - М.: Издательство: Олма-Пресс, 2007. - 304 с.
4. Мезенцев С.А. Как оздоровить человека, медицину и общество // MedBookAide - путеводитель в мире медицинской литературы. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.medbookaide.ru/books/fold1002/book1511/p4.php>
5. Нестерова Д.В. Правильное питание без диет / Д.В.Нестерова. - М.: Издательство Вече, 2008. - 256 с.
6. Питание и здоровье в Европе: новая основа для действий / Под ред. Aileen Robertson, Cristina Tirado и др. // Региональные публикации ВОЗ, Европейская серия. - 2005. - №96. - С.525.
7. Полушкина Н.Н. Восточная медицина. Полный справочник / Н. Н. Полушкина, Ю. В. Кузнецова, И. Мустафина, С. Глущенко, Г. Ю. Лазарева, В. Иноземцева, Раилко, К. В. Самарцев, С. А. Краснова, Э. А. Муллаярова, Эйвазова, Е. В. Палагин—М.: Изд-во Эксмо, 2007. – 672 с.
8. Чепурной И.П. Питание и здоровье человека / И.П.Чепурной. - М.: Издательство Дашков и Ко, 2007. - 208 с.

REFERENCES

1. Weiner EN Valeology. / E.N.Vayner. - M .: Flint Publisher, 2007. - 416 p.
2. Zaitsev SM Healthy eating. Encyclopedia / S.M.Zaytsev. - MN: Book House, 2003. - 768 p.
3. Konishev VA All about nutrition / V.A.Konyshev. - M .: The edition-ment: Olma-Press, 2007. - 304 p.
4. SA Mezentsev How to improve human medicine and society // MedBookAide - guide in the world medical literature. [Electronic resource]. - Access: <http://www.medbookaide.ru/books/fold1002/book1511/p4.php>
5. Nesterova DV Proper nutrition without dieting / D.V.Nesterova. - M .: Because lation Vechе, 2008. - 256 p.

6. Food and health in Europe: a new basis for action / Ed. Aileen Robertson, Cristina Tirado et al. // WHO Regional Publications, European Series. - 2005. - №96. - S.525.

7. Polushkina N.N Eastern medicine. Complete Guide * / N.N Polushkina, V. Kuznetsov, I. Mustafina, S. Glushchenko, G. Yu La glow, V. Inozemtsev, Railko, KV Samartsev, S. Krasnov, EA Mullayarova, Eyvazov, EV Palagin M .: Publishing house Eksmo, 2007. - 672 p.

8. Chepurnoy IP Nutrition and Human / I.P.Chepurnoy health. - M .: Publishing house Dashkov & Co, 2007. - 208 p

POWER BALANCE PROBLEMS IN TERMS OF EASTERN MEDICINE

I. NEMATULLAEV

*Technological University of Tajikistan,
63/3, N. Karabaeva st., Dushanbe, Republic of Tajikistan, 734061, e-mail: zolushka.55@mail.ru*

Canons of Oriental medicine are the body che Rights as a whole combination, depending on the environment - the climate, the landscape, the local soil. At the heart of this concept is the notion of unity of man and nature as the guiding principle of the human body and its dis-ease status in the process of evaluating his condition. In work the problem of balancing the power of people of different age groups in terms of oriental medicine. The aims and objectives of the study. It is advisable to make rational use of yousyacheletny experience in the organization of human nutrition oriental medicine in accordance with his way of life and the body's constitution. Characteristics of objects and methods of research. Oriental medicine states that variations in the human body systems are due to imbalance and disharmony, and the dynamic equilibrium between the katagoriyami yin and yang. Using knowledge of the properties of food products can cure or prevent disease. To do this, you need to skillfully shift keyingment ratio categories yin or yang, which have almost all foods containing "cold" and "warm" elements. For example, people with "cold" constitution, ie, lean and agile, it is recommended to eat foods with a "warm" elements, and people with "hot" by the constitution, ie full blooded, are better suited eat foods with a "cold" elements. Intermediate and main results of the study are presented in the form of a comparative analysis of the achievements of the eastern and western power system.

Key words: Oriental medicine, midzhoz (nature), food diet, balanced products