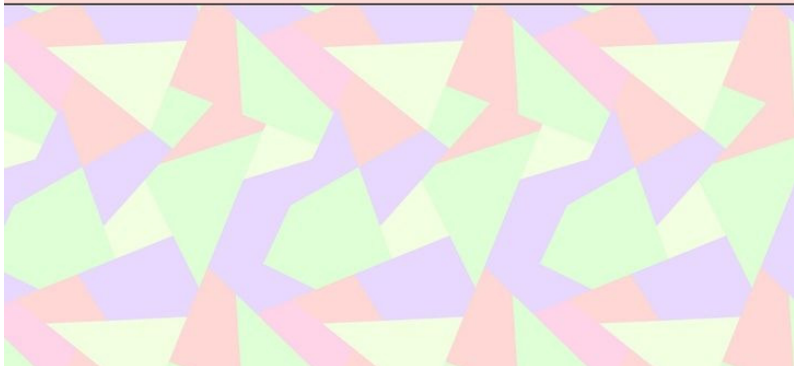


18+

Виктор Зуду

МОЙ ВЗГЛЯД НА ПИТАНИЕ

МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО ЕДИМ



Виктор Зуду
Мой взгляд на питание.
Мы есть то, что едим

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33576033
ISBN 9785449087720*

Аннотация

Вопрос питания всегда был важным для человека. Что едим, как едим, зачем едим? Эти вопросы сейчас стоят очень остро. Появилось много образов питания. Выбор огромен, но каждому подойдет только то, что подойдет.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Энергии инь и ян в питании	13
Наслаждение вкусом	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Мой взгляд на питание

Мы есть то, что едим

Виктор Зуду

© Виктор Зуду, 2018

ISBN 978-5-4490-8772-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Глядя на то, что человек ест, как ест, сколько ест, создается впечатление, что его невозможно прокормить.

Человечество встревожено тем, что оно с каждым годом увеличивается, а еды становится всё меньше и меньше. Питание человека является одной из тайн жизни и смерти.

Питание дает человеку энергию для жизни, оно же приводит его к болезням, укорачивает жизнь и убивает. Умея правильно соотносить себя к питанию, зная тайну правильного питания, оно будет служить жизни, а не смерти.

С помощью правильного питания можно излечивать болезни, самоочищаться, само омолаживаться, само исцеляться, обрести долголетие и, наконец, бессмертие.

О питании, особенно, о правильном питании, написано большое количество книг, газетных и журнальных статей. С экрана телевизора и радио об этом тоже говорится не мало. Да, существует много теорий и практик. Тут тебе всевозможные религиозные посты, раздельное питание, диеты, голодание и много того, чего я не знаю.

Да, всё это существует и всё практикуется и пробируется или на себе, на своем организме или на других людях. Что-то принимается, что-то отвергается, но в той или иной мере работает.

На мой взгляд, вопрос: правильно ли питается человек,

до сих пор до конца не решен.

Я попробую внести свою лепту в решение этого вопроса. Я не претендую на истину в последней инстанции, просто я опишу своё видение и выскажу своё мнение.

Процесс питания является сугубо индивидуальным делом каждого человека, поэтому даже к самым благим рекомендациям надо подходить индивидуально и осторожно. Пока человек растет в высоту, а органы и члены принимают естественную и готовую взрослую форму, организму необходимо разнообразное питание и в достаточном количестве.

Такое питание подрастающего организма называется сбалансированным. Молодой организм растет и ему надо есть те продукты, которые способствуют здоровому развитию и оформлению всех органов и членов человека растущего.

Дети в пору полового созревания едят много и по несколько раз в день.

Взрослеющий организм необходимо насыщать и напитывать веществами, питающими его в тех количествах и пропорциях, которых это необходимо.

Когда человек живет один, он без оглядки ест то, что захочет. Наверное, он будет в состоянии купить себе то, что хочет съесть. Если семья большая, да ещё ограничена в финансовом отношении, вопрос питания уходит в другую плоскость: как накормить семью, чтобы такое сварить на всю семью, да ещё на несколько дней? Берется большая кастрюля и варятся в ней супы, борщи, щи, рассольники и обязательно

с мясом и в большом количестве. Мясо и мясные блюда становятся главными, а самому мясу уделяется очень серьезное внимание.

Таким образом, в рационе человека преобладающими становятся мясные блюда.

В этом случае об индивидуальном питании говорить не приходится. Образы и формы питания легко навязываются человеку-потребителю через моду на питание с помощью средств массовой информации.

Чем взрослее взрослый человек, тем меньше пищи в количественном отношении он должен есть. На первое место должно выходить не количество съеденного и даже не качество, а желание организма насытить себя недостающим необходимым элементом или белком, витамином или протеином, да мало ли чем. Надо научиться слушать свой организм и правильно реагировать на его просьбы.

Всё происходит следующим образом:

Когда в организме человека что-то начинает не хватать, организм подает сигнал на центральный узел связи головного мозга, отвечающего за насыщение организма через пищу всем необходимым.

Человек ощущает чувство голода. Он не понимает, что нужно и нужно конкретно.

Садится за стол и ест первое, второе, десерт, пьет вино, чай, кофе ест овощи или фрукты, мороженное и в прямом смысле слова, забивает желудок по самое горло совсем

не тем, что просил организм, тем более, в таком большом количестве.

В этом случае человек не услышал своего организма и не понял, что ему нужно.

Таким образом, он совершил насилие над своим организмом, что в итоге с таким образом питания приведет к ряду различных заболеваний.

Человек съел то, что не нужно организму в данном моменте здесь и сейчас, тем более в таком количестве. Естественно, чувство голода будет заглушено на время, но будет ли от этого польза?

Организм был настроен, например: на стакан молока. Он подготовил и выделил те ферменты, которые бы легко справились со стаканом молока, и всё было бы использовано с максимальной пользой. Но вместо стакана молока желудок получил не то, что хотел. Желудок не может мгновенно перестроиться и получает стресс от того, что ему снова надо выделять те ферменты желудочного сока, которые бы смогли расщепить такое большое количество пищи, накиданной в желудок, такой не желаемой и в данный момент не нужной.

Для обработки большого количества пищи надо выделить большое количество энергии. Большая часть пищи не сможет перевариться, часть выйдет наружу, а часть обязательно останется в организме и будет его зашлаковывать.

Зашлакованная, оставшаяся пища начнет гнить и отравлять организм продуктами гниения.

Идеальным вариантом является шведский стол. У человека появилось чувство голода. Он подходит к столу, глаза разбегаются и тут он задает себе вопрос: и что бы я сейчас съел? Что мне сейчас хочется скушать?

Организм подсказывает: Съешь только это и в таком-то количестве. Он берет и ест только две груши, которые захотел организм, а весь стол остался не тронутым. Он послушал свой организм и выполнил его просьбу. Обычно бывает так: большой выбор деликатесов порождает искушение попробовать как можно больше вкусных вещей и человек наедается, что называется от пуза и ему от этого становится просто дурно, хотя насыщение организма произошло бы от поедания двух груш, которые являются тем необходимым продуктом его организму в данном моменте здесь и сейчас.

Но шведский стол себе может позволить не каждый человек. В основном люди довольствуются только тем, что смогут купить и приготовить. Но и в этом случае никто вам не мешает слушать свой организм, насыщать его самым необходимым и исполнять его просьбу.

Для этого случая есть одна опасность: нельзя потакать своему желудку, быть зависимым от него, быть привязанным заложником и зависимым рабом.

„Кушая, быть свободным от еды, – этот девиз позволит беспристрастно относиться к пище.

Замечено, что активные взрослые люди много едят, но при всей своей активности они почему-то полнеют.

Но должно быть всё наоборот. При большей внешней активности сжигается больше калорий, чем при бездействии, значит, человек должен быть поджарым, подтянутым, худощавым.

Тогда в чем же дело?

С медицинской точки зрения, это называется нарушением обмена веществ. Может обмен веществ нарушается потому что мы не научились слушать свой организм, не умеем понимать его, а только потакаем его прихотям и капризам безмерно и постоянно?

Обмен веществ происходит на энергетическом уровне, как перехода энергии из одного состояния в другое, из одного качества в другое, поэтому все элементы вещества находятся в постоянном энергообмене в своей изменяющейся форме.

Если человек долгое время ест однообразную пищу и если, чего хуже пристрастен к чему-то одному: пиву, сладкому, соленому, острому, мясу и т.д., то в организме накапливаются одни и те же микроэлементы в избыточном количестве с одной стороны и нехватка других элементов с другой стороны, что приводит к дисбалансу веществ, одних становится больше, других – меньше.

Получился энергетический дисбаланс с нарушением обмена веществ. Весь цикл обмена нарушается, и системы организма дают сбой, опять появляются болезни.

Избыточное количество веществ никуда не исчезает,

и из организма не выводятся, они преобразовываются в жир и откладываются в определенных частях тела, уродуя его. Создается лишний вес, который способствует появлению болезней позвоночника и ног. Со временем человек вообще заплывает жиром и изменяется, приобретая совершенно другой внешний вид.

При определенно правильном подходе к питанию лишний вес можно сбросить и нормализовать обмен веществ и перестать болеть.

При правильном обмене веществ в организме накапливается сбалансированная энергия, а не жировые отложения. Жировая прослойка имеется у каждого человека и это страховка организма на всякие экстремальные ситуации, которые могут возникнуть как стрессовые по ходу жизнедеятельности организма.

Природа и об этом позаботилась. Хвала ей!

Слушая свой индивидуальный организм и, насыщая его только самым необходимым, все общеизвестные рекомендации о правильном питании были бы не нужны.

Не нужными станут религиозные посты и масса того, что рекомендуется знатоками правильного питания.

Конечно же, в идеале, если организм будет получать только те вещества, которые ему нужны, человек будет есть гораздо меньше и только то, что нужно.

Насыщаемость организма будет проходить при употреблении минимума пищи.

В пище как и во всем остальном можно обходиться её минимумом, значит тратить меньше денег. Какая экономия и польза. До определенного образа питания необходимо до-расти сознанием и созреть, а пока каждый питается так, как питается.

Энергии инь и ян в питании

Хочу сразу оговориться, что в природе нет ничего чисто иньского или чисто янского.

Энергии неба и земли настолько сильно взаимодействуют друг с другом и перемешаны в своем взаимодействии, что говорить о раздельном существовании инь и ян как в чистом виде не имеет смысла. Это будет неправильно.

Если подходить к энергиям инь и ян научно, то изучать эти энергии можно отдельно, независимо друг от друга, но только изучать. Энергии инь и ян находятся друг в друге и находятся в состоянии постоянного соития, в любви и согласии, если эти энергии находятся в гармоничном отношении.

Если гармонии нет, то происходит изнасилование одной энергии другой энергией и ни о какой любви и согласии речи быть не может.

Поговорим о балансе энергий.

Что такое баланс энергий?

Баланс вовсе не означает чистое равновесие чего-либо, в том числе и энергий.

Итак, баланс и дисбаланс внутренний, как пример:

Если я как мужчина состою из 80% энергии ян и 20% энергии инь, то это природный баланс энергий. Честно скажу, что я не знаю, сколько во мне должно быть как в муж-

чине янской энергии в состоянии баланса, но очевидно, что янской энергии во мне должно быть больше.

Но это только если я говорю о себе как о мужчине. По сути во мне как в СУТИ инь и ян находятся в отношении 50 на 50. Если предположительно этот баланс нарушится во мне как в мужчине и иньского станет больше, то я из мужчины превращусь в женщину.

Нарушение баланса ведет к соответствующему поведению человека в повседневной жизни, меняя всего человека.

Если быть очень наблюдательными и внимательными, зная об энергиях инь и ян, то решение проблемы правильного питания и здоровья лежит в том, что ест, как ест и для чего ест человек.

Разбираясь в инь ян, можно всё разложить по полочкам, разложить как бы всего себя по отдельности на инь и ян. Всё, что ешь на инь и ян, все свои мысли, желания и поступки на инь и ян и т. д.

Необходимо самому стать этими энергиями сперва по отдельности, а затем воссоединиться энергетически и стать одной единой энергией природы.

Начнем с самого большого и сложного, затем перейдем к самому маленькому и простому. Самое большое и сложное для восприятия и понимания являются небо и земля, их единство и различие. Все вещи надо рассматривать в отношении себя, т.е. человека. Земля находится под ногами, а небо над головой.

Если рассматривать энергии инь и ян отдельно, то можно сказать, что земля поставщик энергии инь, а небо – ян. В этом случае деление этих энергий создает женское начало-инь и мужское начало-ян.

Земля- есть твердь, состоящая из химических элементов.

Небо, воздух – есть воздушное пространство земли. Забудьте, что человек не говорит, что небо, это пространство неба. Воздух неба состоит из тех же элементов, из чего состоит и твердь земли, но в воздухе эти элементы находятся в газообразном более разряженном состоянии в виде энергий. Энергии проявляют себя через взаимоотношение элементов друг с другом.

Прикосновение мельчайших частиц создает трение, а трение в одном случае проявляет тепло, в другом – холод. Тепло и есть энергия инь, а холод – энергия ян. Воздушное пространство земли, есть атмосфера земли. Всё относится к земле, если делать значимой землю, а не небо.

Воздушное пространство как атмосфера земли, есть зеркальное газообразное отражение самой земли. Небо, это и есть сама земля, только газообразная.

Земля-есть небо, а небо —земля. Одно как бы проистекает из другого. Человек, как истина находится между небом и землей. Человек состоит из тех же химических элементов, из чего состоит твердая и газообразная земля.

Мышечная и костная ткань человека – есть твердь земли, кровь человека – есть нефть земли, лимфа человека – есть

вода земли. Всё это не может жить само по себе, оно мертво. Живыми их делает взаимодействие с атмосферой земли, с воздухом, т.е. с энергиями, которые насыщают все клетки организма газообразными хим. элементами, заставляя двигаться тело и совершать работу.

Если взаимодействие элементов замедляется, то человек начинает мерзнуть, если ускоряется, то человек согревается и потеет.

Земля сама себя оживляет, зачинает, вынашивает, рождает, воспитывает, убивает и т. д. без конца и края.

Земля твердая живет и существует с помощью земли воздушной. Земля твердая и воздушная состоят из одних и тех же элементов, значит из одних и тех же энергий, значит из одной единственной энергии, а это говорит о том, что в природе не существует отдельно инь и ян, а существует одна энергия Вечности, куда входят энергии неба и земли.

Если земля создает и воссоздает себя сама, то она является великим гермафродитом, став великим оно. Земля создает что-то типа жизни и смерти, но смерть всего лишь зеркальное отражение жизни, а жизнь- смерти. Вся природа создана единой землей непорочным зачатием, одним дуновением или прикосновением своих воздушных энергий к своей тверди. Всё, что создано на земле, создано по образу и подобию земли. Как животные, так и растения внешне похожи на людей, люди похожи на животных и растения. Люди постоянно себя сравнивают с ними. Поведение людей и живот-

ных тоже схожее.

Все явления природы есть в людях и животных. Все очень похожи друг на друга.

КОГДА ИЩЕШЬ СХОДСТВО, НЕ ВИДИШЬ РАЗЛИЧИЯ, КОГДА ИЩЕШЬ РАЗЛИЧИЯ, НЕ ВИДИШЬ СХОДСТВА.

В природе энергий инь и ян не существует, но существует единая энергия земли.

Человек единую энергию земли разделил и получил по закону дуальности две энергии, противоположные друг другу как инь и ян и говорит об этих энергиях, словно они существуют и всё остальное привязывает к двум энергиям и создает системы дуального мира, соотнося эти энергии к вопросу питания дуального человека.

Какие продукты можно назвать более иньскими или более янскими?

Если рассматривать овощи и фрукты, то получится следующее: по логике вещей те фрукты, которые ближе к земле более иньские, те фрукты, которые ближе к солнцу – янские. Тоже самое с овощами. Съедобные вершки более янские, а корешки – иньские. В общем все корнеплоды более иньские.

Если рассматривать яблоню, то можно заметить, что яблоки, которые находятся ближе к солнцу, т.е. на верхних ветках, быстрее спеют и наливаются соком, быстрее принимают свой естественный цвет. Эти яблоки более янские, а те яб-

локи, которые на нижних ветках более иньские. Солнце поставщик янской энергии, земля – иньской.

Надо знать ещё одну особенность.

Все более иньские продукты в замороженном виде становятся более янскими, а янские продукты горячие и теплые становятся более иньскими.

Если человек мясоед и он ест мясо овцы, то он ест более иньское мясо.

Предположительно то, что все овощи и фрукты светлых, желтых, оранжевых тонов являются более янскими, т.е. солнечными. Все овощи и фрукты темных тонов являются более иньскими.

Как же сохранить в себе баланс инь и ян? Что нужно кушать и когда?

По темпераменту люди делятся на сангвиников, флегматиков, холериков, меланхоликов.

Среди них сангвиники и холерики, очень активны, резки, быстры, вспыльчивы, что характеризует более янских людей. Флегматики и меланхолики более иньские люди.

Чтобы сангвиников и холериков успокоить и привести в норму, им необходимо есть более иньскую пищу, а чтобы оживились флегматики и меланхолики, им надо есть более янскую пищу.

В принципе каждый человек является обладателем всех черт всех четырех категорий.

Сангвиник может обидеться и пасть духом, сникнуть

и страдать как меланхолик, а меланхолик может воспрянуть духом и совершить подвиг.

В любом случае надо наблюдать за собой со стороны и на основании своих наблюдений кушать или более янскую или более иньскую пищу, тем самым регулируя и контролируя свои ощущения и переживания, а отсюда своё поведение, течение мыслей, желания и речь. Нам очень важно получать от ощущений заряд бодрости, хорошее самочувствие, спокойствие и т. д.

Все состояния будь то раздражение, недовольство, гнев, ярость, ревность, ненависть и т. д. — всё это янское проявление человека.

Обида, зависть, слабость, апатия, пессимизм, это проявление иньских энергий, как нехватка энергий янских.

Вы заметили, если энергии не сбалансированы и не приведены в гармонию, то их проявление ни к чему хорошему не приводит, поэтому зная свои внутренние состояния и наличие энергий инь и ян в продуктах, можно составить меню из тех необходимых продуктов, которые будут влиять на всю жизнедеятельность человека и его самочувствие.

Кто-то из мудрых однажды сказал:

Человек есть то, что он ест.

Как он прав, этот мудрый человек.

Наслаждение вкусом

Наслаждение вкусом одно из приятнейших чувственных ощущений, дарованное человеку природой. Прием пищи действительно великое наслаждение.

Существует масса методик и рекомендаций, в основном восточных, где описывается, как правильно наслаждаться вкусом от вкушения пищи.

Например:

Чайная церемония учит, как правильно наслаждаться вкусом чая, соблюдая при этом все тонкости заварки чая, его подачи, правильности чаепития. Какая для этого нужна специальная посуда, приспособления, какие интервалы, какие делать глотки, как держать посуду, что при этом думать и масса других церемониальных наворотов.

Возможно, всё это излишне напыщенно, надумано, но это восток, а восток – дело тонкое!

Я думаю, что всё должно быть предельно упрощено, а не усложнено и загадочно. Я должен просто пить чай и просто от этого наслаждаться. Я просто пью чай и наслаждаюсь. Проще этого метода я не знаю. Может кто-то может не пить чай и наслаждаться только от одного чайного аромата. Таких людей достаточно в мире вкушения чая, да и других напитков.

Давайте проследим всю цепочку попадания пищи в желу-

док.

Чтобы легко проглотить грубую пищу, её надо тщательно прожевать. Чтобы что-то прожевать, надо что-то положить в рот. Чтобы что-то положить в рот, надо сделать выбор в сторону желания организма – чтобы я хотел скушать, а, пожалуй, вот это!

Как возникает желание скушать именно это?

Каждый замечал за собой, что желание скушать что-то возникает как бы из ниоткуда. Например: съесть соленый огурец, выпить бокал пива, скушать шоколадку, кусочек торта и т. д. Всё, что возникает из ниоткуда, возникает ИЗНУТРИ каждого человека. Человек не видит огурец, но он хочет его съесть.

Это идет сигнал изнутри организма.

Организм говорит человеку:., Найди соленый огурец и насыть меня. Если он съест огурец вовремя тогда, когда это надо организму, то всё в порядке.

Если нет, то организм всё равно будет мучить человека пока тот не съест чего хочет.

Организм можно обхитрить, вместо соленого огурца съесть щепотку соли или как-то отвлечь его от желания съесть соленый огурец более насущными делами, но т.о. проблему насыщения человек загоняет внутрь себя и она остается в нем, никуда не исчезая.

Это первый вариант, когда желание что-то съесть исходит изнутри организма.

В этом случае вожделение велико.

Что такое вожделение?

Вожделение — это исход слюной и желудочным соком, предвкушение чего-то очень желаемого, но ещё неискушенного.

Организм готов с жадностью наброситься на соленый огурец и съесть его с наслаждением. Для этого уже выделена слюна и желудочный сок. Весь организм, вся сущность человека трясется от предвкушения соленого огурца.

Он исходит слюной. Быстрее, ну быстрее же дай мне соленый огурец, я его хочу!

Как велико желание, как велико искушение!

Кстати, кому захотелось соленого огурчика прямо сейчас, читая эти строки?

Скушайте немедленно!

Второй вариант, когда человек увидит воочию этот вожделенный огурец, красиво лежащего в салате или консервной банке со своими соплеменниками. В этом случае желание съесть этот огурец возникает от визуального с ним контакта.

Происходит следующее:

Когда организм хотел огурец по первому варианту, но не насытил себя, он загнал это желание вглубь себя. Проблема не исчезла, она просто обострилась и затаилась. Организм начинает капризничать, а сам человек становится раздражительным, злым, беспокойным, но он не может понять, почему он стал таким.

Симптом недовольства организма у каждого человека проявляется индивидуально и избирательно, но общую тенденцию проследить можно.

Т.о. научитесь внимательно наблюдать за своим настроением и правильно определять, почему оно стало таковым, может как раз вы недовольны от того, что вовремя не съели этот огурец. Прошу читателя обратить на этот момент серьезное внимание. Возможно, меньше у вас будет отрицательного в проявлении своих настроений.

Организм дает команду органам чувств: Найдите мне огурец!

Все органы напрягаются и все чувства настроены на поиск огурца. Глаза высматривают, уши выслушивают, нос вынюхивает, руки прощупывают, рот истекает слюной, сознание воображает соленый вкус и форму огурца. Не сомневайтесь, вы обязательно найдете свой соленый огурец. Неважно где и как, но ноги сами приведут вас к нему. Это может быть базар, овощной магазин, пойдете в гости, где вас ждут различные салаты с добавлением соленого огурца или на тарелочке просто лежат и ждут вас красиво нарезанные огурчики.

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.