



«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть!»

Библиографический обзор литературы



«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть!»

Библиографический обзор литературы о здоровом и правильном питании на примерах древнейших систем питания человека

Несмотря на величайшие достижения современной медицины, мы все чаще и чаще бросаем взор на многовековой опыт древних врачей Востока, которые знали, что все в мире есть энергия и что без правильного ее движения нет жизни и здоровья. Восточная медицина всегда рассматривала энергию как основной строительный материал для человека. Без энергии нет человека, нет живого существа. Энергия - это жизнь. Можно пробудить ее в себе. Как это сделать без специальных техник и с удовольствием? Японцы, чьи традиции насчитывают более 1000 лет, и придерживаясь которых они смогли сохранить здоровье своего населения на высочайшем уровне, считают так: начала заболеваний кроются в усталости, в плохом настроении и переедании. Они издавна выработали способы борьбы со злыми духами недомоганий при помощи здорового, умеренного питания и своеобразных ритуалов вежливости во время трапезы, несущих гармонию и спокойствие. Помочь овладеть этими способами может конечно же литература, ведь книги в медицинских библиотеках как в створках раковин-жемчужниц, хранят в своих переплетах драгоценные жемчужины медицинских знаний, накопленных веками.

Вот мы раскрываем книгу, посвященную спорам о пище и питании. Но как известно, в спорах рождается истина и книга

Коньшев В. Кому что есть: раздумья о пище. - М., 1998. - 222 с.

Рассказывает нам, как современный человек может повлиять на собственные эмоции, работоспособность и настроение с помощью разумно подобранной системы питания.

Все мы - дети Природы, но современный человек утратил способность к инстинктивной рационализации питания, а произошло это давно. Ведь животные, например, инстинктивно подбирают себе тот рацион, который подходит им по всем правилам науки Природы. Человек же от этого отошел. И во многом проигрывает.

Казьмин В. Д. Раздельное питание. - Ростов-на-Дону, 1998. - 512 с.

Эта книга анализирует особенности питания человека, важными звеньями которого всегда являлись такие древние народные традиции, как вегетарианство, пост, лечебное питание. В ней основной мыслью является то, что полноценно питаться не значит отказаться от всего, но выработать умение совмещать приятную пищу с полезной.

Жизнь человека только тогда полноценна, когда он испытывает радость от пребывания на Земле, радуется природе, ее созерцанию, общению, что присуще только здоровому человеку. Поэтому укрепление своего здоровья есть основная задача живущих на нашей планете людей. Авторы книги.



Аутко А. А. Овощи в питании человека / А. А. Аутко, Ан. А. Аутко. - Минск, 2008. - 310 с., ил.

Призывают читателя произвести мощную перестройку своего сознания в отношении здорового питания, основу которого должны составлять овощи.

Кацудзо Ниши - японское чудо-питание. - СПб, 2003. - 128 с. - (Серия «Исцели себя сам»).

В этой книге вы найдете не только целостную систему правильного питания, но и рассказ о продуктах, которые помогут научиться управлять своей энергией и таким образом бороться с недугами.

Вы устали, вам не хватает жизненной энергии? Хотите избавиться от лишнего веса или преодолеть хандру? А, может быть, у вас хроническая болезнь и вам надоело без конца глотать дорогие лекарства? Книга



Бойко А. Ф. Кривая питания. - М., 2003. - 220 с.

Поможет вам трезво оценить свой организм и мобилизовать внутренние ресурсы, сделать правильный выбор пути к долголетию.

А вот это - книга, необычная и по замыслу и по содержанию. Необычность ее не в том, что она посвящена биологически активным добавкам. Хотя на сегодняшний день проблема приема, назначения и результатов БАДов весьма актуальна для всех.

Милованов И. С. Справочник биологически активных пищевых добавок: пища для здоровья. Серия «Медицина для вас». - Ростов-на-Дону, 2004. - 320 с.

Необычность книги в том, что в ней представлена информация о том, как, используя в повседневном питании биодобавки, соединившие опыт народной, традиционной медицины (древневосточной, древнекитайской, древнеиндийской и др.) и новейшие технологии производства, сохранить данное от природы здоровье.

Итак, судя по просмотренным нами изданиям, пищеварительный тракт — вот где сокрыты многие и многие причины болезней! Тут застойных явлений больше, чем во всех остальных частях человеческого тела. Если человек питается неправильно, не соблюдает законов природы, то в пищеварительном тракте скапливаются отходы, которые способны отравить весь организм и сделать человека нездоровым. Значит - питаемся под девизом: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть!»

