

М.Оспанов атындағы Батыс Қазақстан Мемлекеттік Медицина Университеті

Қытай диетотерапиясы негіздері.
Макробиотиканың негізгі ұстанымдары.
Сауықтыру тамақтануының Аювердальдық
негіздері.

Орындаған: Тұрсын Иманшәді
Набитурдыев Арман

Группа: 516 Б

ЖОСПАРЫ:

- * 1) Кіріспе
- * 2) Қытай диетотерапиясы туралы түсінік
- * 3) Макробиотика негіздері
- * 4) Аюрведа туралы түсінік
- * 5) Аюрведаның үш негізі
- * 6) Қорытынды

Кіріспе

- * Қытай диетотерапиясы – ол тек тағамтану туралы ғылым ғана емес ол шығыс философиясымен сәйкес салауатты өмір салтын ұстану мен қатар ұзақ өмір сүру түсінігін құрайды.

Қытай Диетотерапиясы

- * Қытай елінде тағамтану екі негізгі топқа бөлінеді:
- * 1) Кунделікті тамақтану немесе профилактикалық
- * 2) Емдік тамақтану

Қытай диетотерапиясында шектеу деген түсінік мүлдем жоқ деседе болады. Өйткені қытай диетотерапиясының негізгі ережесі шығыс философиясына сәйкес «Барлық зат өз деігейіне сәйкес болуы қажет»!

* Ұтымды тамактану үшін ең негізгі ұстаным болып, ең бірінші адам өзін-өзі тани білуі қажет. Яғни адам өзін-өзі толықтай танып білгенде ғана өз организіміне не қажет екенін біле алады.



道教至尊太上老君

- * Басқаларды тани білген адам білімді,
Өзін-өзі тани білген адам акылды.

(Лао-Цзы)

Макробиотиканың негізгі ұстанымдары.

- * Макробиотика немесе «Инь-Янь» - бұл күнделікті макробиотикалық құнды тағамдарды энергия шығынымен сәйкес қабылдау негіздері.
- * Инь – салқын және тыныштандыратын энергия көзі.
- * Янь – жылы және құлшынысты арттыратын энергия.

Инь- Янь арқылы ұтымды тамақтану рационын құруға және де, организмнің гармониясын сақтап, түрлі ауыруларды емдеуге себеп бола алады.

Аюрведа туралы түсінік.



- * Аюрведа – (санскрипт тілінен аударғанда «өмір туралы ғылым» деген мағынаны білдіреді) – үнді медицинасының альтернативті бөлімі.
- * Аюрведа – үнді санькхия атты философиясына негізделген.

(Дханвантари – аюрведа құдайы.)

- * Будда философиясына сәйкес материя бес негізгі элементтерден құралған.
- * 1) Жер «притхви» - тығыздалған энергия көзін құрайды.
- * 2) Су «джала» - араласу негізі немесе сұйық материя.
- * 3) От «агни» - материядан энергия шығу процесі.
- * 4) Ауа «ваю» - материя қозғалысы.
- * 5) Эфир «акаша» - кеңістіктегі субстанция.

Аюрведаның үш негізі:

- * БАТА (эфир және ауа) – импульс негізі болып табылады. Нерв жүйесінің қызметін реттелуі.
- * ПИТТА (от және су) – энергия принципі. Веноздық жүйедегі метабоизмдік процесстерді реттуге кететін энергия.
- * КАПХА (су мен жер) – денедегі сұйықтық негіздері. Артериялдық жүйені қоректік заттармен қамтамасыз ету және кілегейлі субстанцияға қатысты энергия көздері.

Қорытынды:

- * Барлық мәліметтерден түйіндей келе айтатынымыз: рационды тамақтану үшін әрбір мемлекеттердің ұстанымына еліге бермей, күнделікті тамақтану режимін өзіміз реттей біліп, соны ұғып ұстанатын салауатты дені сау ұрпақ тәрбиелейік.....