Содержание

Введение

1. Макробиотика: понятие и принципы

2. Макробиотика как искусство продления жизни

3. Средства продления жизни, или правила рациональной макробиотики

Заключение

Список литературы

Введение

Тысячелетиями людей волнует вопрос, является ли кратковременность нашей жизни и смерть чем-то неизбежным или жизнь можно продлить. В средние века многие искали «эликсир молодости», но и современная наука пытается найти способы борьбы со старением организма, предлагая для этого все новые и новые средства.

Около 150 лет назад эта область науки получила название «макробиотика». Одна из первых книг на эту тему появилась в 1828 году, автором ее был известный немецкий врач и моралист Ц.Ф.Хьюфланд. Кроме советов по диетическому питанию и общей гигиене в ней можно найти то, что и сейчас является главной чертой современной макробиотики, — это утверждение о неразрывной связи, существующей между физическим и духовным состоянием человека. Вот как об этом пишет Хьюфланд: «Физическое и моральное совершенство так прочно связаны между собой, как тело и душа, одно без другого не может существовать».

Сейчас макробиотика является областью знаний о человеке, занимающейся всесторонне проблемами долголетия. Гериатрия — это медицина старости, геронтология — наука о проблемах старческого возраста, а макробиотика интересуется возможностями и путями увеличения продолжительности жизни как проблемой, важной для людей и старых, и молодых. Цели макробиотики не повторяют целей геронтологии, главным образом речь идет не о том, чтобы облегчить недомогания в старческом возрасте, а о том, чтобы жить долго, полноценно и красиво, сохраняя в любом возрасте работоспособность и здоровье.

1. Макробиотика: понятие и принципы

Макробиотика (др.-греч. μακρóς — большой, βιοτικóς — жизнь) — это система правил в питании и определённого образа жизни, с помощью которых регулируется психофизическое состояние. Философы и врачи из разных частей мира использовали этот термин для обозначения жизни в гармонии с природой, на простой, сбалансированной диете.

Макробиотика принимает во внимание гипотезу, по которой существует возможность непрерывного обновления клеток тела. Ведь каждый организм постоянно обновляется, одни клетки отмирают, на их месте возникают другие, и нет повода отрицать, что при благоприятных условиях этот процесс мог бы продолжаться без конца. Для увеличения продолжительности жизни от человека требуется постижение новых мер жизненных ценностей, отход от привычных биологических оценок собственных достижений, определение смысла жизни, следует неустанно заниматься развитием личности и совершенствовать тело.

Известно, что орел живет около 500 лет, некоторые попугаи — по 600 и 700 лет, черепахи — около 500 лет. Человек, как последнее звено эволюции жизни на Земле, является венцом миллионы лет длящихся усилий, направленных на формирование живого организма, лучше всего приспособленного к жизни и динамичному развитию. Граница человеческой жизни определяется на основании известных общих данных, то есть на основании того, что наиболее распространено, а не того, что может быть нормой, на основании того, что было, а не на основании того, что могло бы быть. Ведь если орел, попугай или черепаха живут по 500 лет, то почему человек не мог бы жить так же долго или даже еще дольше.

Для макробиотики как науки не так важно, чтобы жить очень долго, важно, чтобы весь жизненный путь был равноценно интересный, деятельный, такой, как его наиболее активные фазы. В современной науке обязательно разделение человеческой жизни на четыре основных этапа: детство, молодость, зрелый возраст и старость. Кульминационным периодом считается зрелый возраст, тогда как два предыдущих — приготовлением к нему, а последний — угасание и период доживания.

Детство включает проблемы физического развития, молодость характеризуется психологическим и общественным созреванием, одновременно подготовкой к выполнению функций по сохранению рода. Период активности в семейной и общественной жизни принято повсеместно считать самым важным, ему придается наибольшее общественное и биологическое значение. Затем, когда дети в семье вырастают и начинают самостоятельную жизнь, родители переживают чаще всего чувство пониженной собственной ценности. Этот момент совпадает с уходом на пенсию, и возникает такое ощущение, что люди в этом возрасте оказываются словно выброшенными за борт. Начинается четвертый, заключительный период жизни. Ко всем неприятным, чисто психологическим его моментам еще присоединяются самые разнообразные болезни. Действительно, мы начинаем болеть всем, чем только возможно. Дни, проведенные в кабинетах врачей, походы по аптекам, и все это продолжается уже до самого последнего, самого одинокого и грустного периода.

А ведь так не должно быть! В некоторых индейских племенах у людей именно после завершения своих родительских обязанностей только и начинается настоящая полноценная жизнь. Мужчины, иногда одни, а иногда с женами, оставляют свой дом и отправляются в путешествие на поиски обретения новой духовной жизни. В таких племенах именно этот период жизни считается кульминационным. В нашей жизни шанс на заполнение последней фазы жизни новым, ценным содержанием.

Макробиотика дает прежде всего здоровье, а также собственное творческое отношение к новым условиям, к новой ситуации.

2. Макробиотика как искусство продления жизни

Одна из самых знаменитых книг, посвященных проблемам долголетия, - это «Искусство продления жизни, или макробиотика» выдающегося немецкого врача Кристофера Гуфеланда (1762—1836 гг.). Книга вышла в 1796 году в Берлине. Она была переведена на многие языки, а в России была издана уже в 1852 году в переводе профессора А. Заболоцкого.

Макробиотика - термин, придуманный Гуфеландом (от «макрос»-большой и «биос» - жизнь, то есть долгая жизнь). Именно этим словом и называют чаще всего знаменитую книгу.

Она в полной мере отвечает многим сегодняшним представлениям о сохранении здоровья и преодолении болезней, поскольку основывается не только на серьезных практических знаниях и большом врачебном опыте, но и на здравом смысле. Впрочем, некоторые необязательные нынешние напластования в заметной степени затуманили представления многих из нас о нормальном образе жизни, В своей «Макробиотике» Гуфеланд интересен, полезен, убедителен и более современен, чем некоторые наши современники.

Его перу принадлежит немало серьезных работ, оставивших заметный след в истории медицины.

«Макробиотика» — это объемистый труд, состоящий из 41 главы. Кристофер Гуфеланд полагал, что продолжительность жизни главным образом зависит от количества жизненной силы, находящейся в теле.

Жизненная сила, по К. Гуфеланду, есть наиболее всеобщая, могущественная и непостижимая из сил природы, источник всех других сил в мире.

Жизнью он называл деятельное состояние жизненной силы, процесс постоянного ее поглощения. Жизнь разрушает не только жизненную силу, но и сами органы, следовательно, жизненное истощение должно совершиться в теле, наделенном крепкими органами, позже, нежели в том, где органы слабы. Сам процесс поглощения и возрождения может осуществляться скорее или медленнее. Поэтому продолжительность жизни при одинаковых силах и органах может быть разной. Этот процесс можно уподобить горению свечи: в пространстве, наполненном кислородом, она сгорает в десять раз быстрее, нежели в обыкновенном воздухе.

Замедление истощения является важнейшим средством для продления существования, ибо кто живет напряженнее, тот скорее расходует жизненную силу. Чем более жизнь наполнена событиями, тем быстрее она протекает. Словом, продолжительность жизни зависит от суммы жизненных сил, от прочности органов, от темпов истощения организма и от степени совершенства восстановительных процессов.

Обратив внимание на эти четыре условия, можно продлить жизнь, однако надо следить за тем, чтобы ни одно из них не имело преимущества перед другими. Чем более пища, одежда, образ жизни, климат, занятия человека будут благоприятствовать этим четырем условиям, тем больше у него шансов на долгую жизнь.

Гуфеланд считал, что телесную сторону человека нельзя отделять от духовной. Вера в бессмертие души есть, по его мнению, то, что делает земную жизнь ценной, дает человеку силы терпеливо переносить все тяготы земного бытия.

Надо беспрерывно укреплять себя в доверии к человечеству и в веровании его добродетели: доброжелательство, человеколюбие и дружбу. Чем больше мы желаем добра окружающим нас, чем более делаем других счастливыми, тем более сами бываем счастливы.

Человек живет в двух мирах - материальном и духовном. Высокая организация мозга дает человеку возможность овладеть жизненной силой. Силу эту подкрепляют особые эмоциональные состояния, которые испытывает человек под влиянием музыки, изящных искусств, поэзии. Отыскивая истину и делая открытия, мы чувствуем, как возрождаются наши силы. Словом, мысль расширяет горизонт человеческой жизни.

Человек столько же поступает вопреки высокому своему назначению, живя только животной жизнью, сколько и тогда, когда живет в сем мире чисто умственною жизнью, то есть только мыслит и чувствует.

Излишнее напряжение умственных и душевных сил и следующее за этим истощение жизненной силы приводит к сокращению срока жизни. Чтобы сохранить здоровье и прожить долго, человеку необходимо поддерживать известное равновесие между физическим и духовным состоянием. Люди, которые жили долго, всегда много упражнялись на открытом воздухе.

Для долголетия важно, чтобы сердце было не слишком раздражено. Тот, у кого пульс бьется сто раз в минуту, скорее изнуряется, нежели тот, у кого частота пульса не более 50 ударов.

В нас самих существует источник счастья, мы должны находить его и пользоваться им. Прежде всего надо побеждать свои страсти, которые значительно усиливают жизненное истощение и сокращают нашу жизнь. Это печаль, досада, страх, беспокойство, малодушие, зависть и недоброжелательство.

Люди неискренние встречаются преимущественно между народами образованными. Нет состояния, более противного натуре человека. Неприятно носить одежду, которая сшита не по фигуре, везде жмет и затрудняет движения. Но что значит это по сравнению с моральным стеснением, которое связывает нас, когда мы надеваем на себя маску характера, чуждого нашей натуре, когда слова, поведение, действия - все противоречит нашим чувствам, нашей воле, когда мы бываем вынуждены подавлять наши наклонности и когда необходимо напрячь все нервы, чтобы сделать ложь похожей на правду.

Не нужно предпринимать ничего сверх своих сил. Природа дала нам путеводитель, на который следует полагаться. Это усталость — внутренний голос природы. Кто устал, тому нужно отдыхать.

Отвечая на вопрос, почему человек живет дольше большинства животных, автор называет следующие причины: клеточная ткань человека нежнее и мягче, нежели у ближайших к нему животных, а излишняя твердость и сухость приводят к преждевременной старости. Человек растет медленнее, все в нем происходит с меньшей скоростью, а чем медленнее совершаются возрастные изменения, тем жизнь продолжительнее.

«Сон — одно из самых мудрых установлений природы. Он приостанавливает и уменьшает истощение, которое влечет за собою жизненная деятельность. Ничто так не ускоряет истощения и ничто так более не способно преждевременно состарить человека, как недосыпание. Сон замедляет все жизненные отправления, компенсируя Дневные потери, ибо во время сна в нашем теле совершается процесс восстановления и питания, равно как и процесс отделения веществ бесполезных и вредных. Ложась и снимая белье, надо также слагать с себя и житейские заботы и беспокойства, чтобы и ум оставался в покое.

Из причин, сокращающих жизнь, нет ни одной, столь опасной и соединяющей в себе вредные условия, как злоупотребление любовными наслаждениями. Что же более может уменьшить в нас силы, как не трата жидкости, в которой содержится начальная искра жизни нового существа! Жизненная сила сосредоточена в семенных жидкостях, и малейшей частички их достаточно, чтобы воззвать к жизни новое существо. Можно ли себе вообразить средство лучше этого для восстановления и сохранения нашей собственной жизненной силы? Что в состоянии давать жизнь, то должно также и сохранять ее»,— писал Гуфеланд,

Брак, бесспорно, должен занять важное место в числе средств, содействующих продолжительности нашего существования. Действительно, брак есть единственно от нас зависящее средство, дающее должное направление инстинкту, влекущему один пол к другому. Он избавляет от двух крайностей, равно вредных: от злоупотребления половой жизнью и от совершенного воздержания. Брак умеряет наслаждение и делает его правильным. Все люди, дожившие до глубокой старости, были женаты.

Гуфеланд утверждал, что восстановление здоровья и продление жизни не всегда одно и то же и что важно не только излечение болезни, но и способ ее излечения.

«Всякая болезнь сопровождается потерей сил. Если лекарство действует на тело сильнее, нежели сама болезнь, то, излечивая больного, оно ослабляет и сокращает его дни более, чем болезнь, предоставленная самой себе». Это действительно и случается, когда для лечения употребляют сильнодействующие средства.

«Никогда не должно терять из виду, что есть болезни, которые могут быть полезны и необходимы человеку для продления его существования. Они суть усилия природы, служащие для установления в теле равновесия и отведения из него болезненной или посторонней материи, что освобождает тело от заразы. Если врач ограничится уничтожением такой болезни, не обратив внимания ни на причины ее, ни на последствия, могущие произойти от его лечения, то он только сдержит усилия, которыми природа старалась излечить саму болезнь. Такой врач, погашая огонь снаружи, сильнее раздувает его внутри; он питает материальную причину болезни, которую природа победила бы сама, если бы ей не воспрепятствовали и если бы не дали злу укорениться и сделаться неизлечимым. Встречается немало примеров, когда больные, думая, что совершенно излечились от лихорадки, кровавого поноса и пр., впадают в чахотку или неизлечимые нервные болезни. Всякий согласится, что подобное лечение сокращает продолжительность жизни, хотя им на время и излечивается болезнь».

3. Средства продления жизни, или правила рациональной макробиотики

Каким же образом можно предохранить себя от болезней? В случае, если они обнаружатся, как их лечить? И как пользоваться медициной, чтобы продлить свое существование?

«Болезни происходят по двум причинам: от каких-нибудь особенных обстоятельств и от расположения тела, вследствие чего оно делается способным пострадать от действия известной причины. Следовательно, для предотвращения болезней есть только два способа: устранение причин болезней или устранение возможностей их развития».

Первый способ, к которому в основном прибегают, мало надежен, ибо человеку, живущему в обществе, трудно избежать разнообразных и многочисленных влияний, окружающих его, и поэтому для него становится невозможным устранить причины болезней. И чем более мы устраняем факторы, которые могут вызвать болезни, тем они сильнее на нас действуют при предоставившемся случае. Так, ни на кого столь сильно не действует простуда, как на тех, кто приучил себя к теплу.

Второй способ предотвращения болезней гораздо эффективнее. Его суть в том, чтобы помочь телу освоиться со всеми внешними влияниями и сделать его нечувствительным к вредным воздействиям. Кроме того, каждый из нас должен понять свое особенное расположение к болезням, дабы уничтожить его или, по крайней мере, избегать случаев, могущих привести к болезни. На этом основывается индивидуальная диететика. Древние в этом отношении были умнее нас. Их изыскания — астрологические, хиромантические и другого рода — имели главнейшей целью определение физического и психического склада человека, дабы, сообразуясь с ним, назначить ему надлежащий образ жизни и диету.

Как же К. Гуфеланд советовал поступать при заболеваниях?

«Во-первых, никогда не следует употреблять лекарства без достаточной к тому надобности. Часто случается, что от этого только и образуется болезнь, которой желали избежать. Во-вторых, надо помнить, что на лечение нередко растрачивается часть жизненной силы и, следовательно, сокращается жизнь. И наконец, в третьих. Коль скоро обнаруживается причина болезни, тотчас следует обратить на нее внимание. Тотчас должно у врага своего — болезни отнять пищу, на что указывает спасительный инстинкт натуры не только человеку, но и всякому животному, отвращая при болезни от пищи, потому что организм не в состоянии в это время ее переварить. Но взамен нужно больше пить, и лучше всего воду. Надо оставаться в покое, и лучше всего лежать в постели. Этими простыми средствами, указываемыми нам самой природой, если мы только захотим послушаться ее голоса, можно уничтожить множество болезней в самом их начале».

В качестве доказательства К. Гуфеланд приводит высказывания многих долгожителей, которые таким образом избавлялись от всякого легкого недуга.

Кристофер Гуфеланд ввел в свою книгу целую главу, которую называл «Средства продления жизни, или правила рациональной макробиотики». Для продолжительности жизни человека важно здоровье его родителей и момент, в который совершилось зачатие, считал он. Воспитание ребенка должно быть таким, чтобы умерять его чувствительность.

«Можно смотреть на каждый день как на нашу жизнь в миниатюре: утро представляет юность, полдень—зрелый возраст, вечер — старость. Зачем же не предпочитать юность для своих занятий вместо того, чтобы ими обременять себя вечером, в возрасте изнурения и старости? При пробуждении мы действительно чувствуем себя помолодевшими. Человек никогда так совершенно не наслаждается чувством своего бытия, как в прекрасное утро. Кто не пользуется этим временем суток, тот не пользуется каждодневной юностью нашей жизни. Все люди, дожившие до глубокой старости, вставали рано».

И в заключение важно подчеркнуть такую мысль К. Гуфеланда о долголетии: «Цель медицины — здоровье; цель макробиотики — продление жизни. Способы врачебные сообразуются с настоящим положением больного человека и с переменами, какие могут произойти от употребления их; средства макробиотики распространяются на всю продолжительность жизни. Медицина ограничивается только тем, чтобы восстановить здоровье, не заботясь иногда о том, не сокращают ли жизнь используемые ею средства, что нередко случается при некоторых методах лечения; она смотрит на болезни как на зло, которое стремится искоренить; макробиотика показывает, что некоторые болезни могут даже служить к продлению жизни.

Медицина старается укрепляющими и другими своими средствами возвести человека к вершине физического совершенства и силы; макробиотика показывает, что и в этом случае нужна мера и что эти же самые укрепляющие средства могут ускорить развитие и, следовательно, сократить жизнь.

Медицина учит только распознавать и побеждать лишь некоторых врагов жизни — болезни, и она находится в таком отношении к макробиотике, как сама болезнь к жизни. Поэтому на практическую медицину должно смотреть как на вспомогательную науку, которая подчиняется высшим законам макробиотики».

Заключение

Будучи искусством продления жизни, макробиотическая наука стремится уменьшить возможность наступления преждевременной смерти и рассматривает естественную смерть от старости как идеальную и единственно приемлемую.

В целом, все формы преждевременной смерти являются результатом различных влияний, ситуаций и обстоятельств. Эти влияния можно разделить на четыре широкие категории: естественная среда, здоровье и пища, социум, наша реакция (или её отсутствие).

Смерть может наступить естественным образом в результате природных катаклизмов. Ураганы, землетрясения, штормы и разные другие проявления природной стихии могут унести человеческую жизнь. Также к смерти могут привести отсутствие должной заботы о здоровье и питании, недостаток пищи, яды, смертоносные вирусы и бактерии. Причиной смерти являются социальные катаклизмы – войны, конфликты и убийства.

Будучи человеческими существами, обитателями земли, мы постоянно сталкиваемся с опасностями первых трёх категорий и прилагаем всяческие усилия, чтобы избежать преждевременной смерти в результате этих воздействий.

Человек, анализирующий все четыре аспекта, закладывает прочный фундамент макробиотической жизни; жизни, которая, по определению, принадлежит долгожителю, чья смерть вызвана исключительно старостью.

И самый главный фактор макробиотического образа жизни — духовный: чистота и естественность помыслов. Ведь человеку изначально, как считают буддисты, свойственно добро и спокойствие, что выражается в живущей в душе любого из нас благодарности к природе за каждый час и каждый шаг.

Список литературы

1. Баринова А. Стиль жизни — гармония (макробиотика) // Помоги себе сам. № 2. – 2007.
2. Гуферланд К. Макробиотика. //Будь здоров! 1993. №4. С.77-80.
3. Крылов. – 128 стр.
4. Москатова А. К. Макробиотика - фундамент здоровья и психофизического совершенства человека // Теория и практика физической культуры. 1997. № 8.
5. Ниши К. Энергетическое питание. Макробиотика. М., Издатель:
6. Озава Дж. Макробиотика Дзен. М., 2004.
7. Озава Дж., Куши М. и А.Основы макробиотики. Издательство: Profit Style, 2008. - 336 стр.