

Осмысленное Питание



Концепция и Философия

*представляет Этно-Эпикуреан
Армен Меграбян*



В основе Концепции Осмысленного Питания лежит связь между человеком и природой, живым и потусторонним, земным и космическим – где роль пищи проявляется не только в качестве продукта, но и в его коммуникативной форме, связывающую социальные группы.



Так же как и культурой любого этноса является концентрация его традиционных черт, так и система осознанного питания основана на проявлении воздействия применения пищи на мышление, психологию, мировоззрение и жизненный уклад людей составляющих данный этнос.

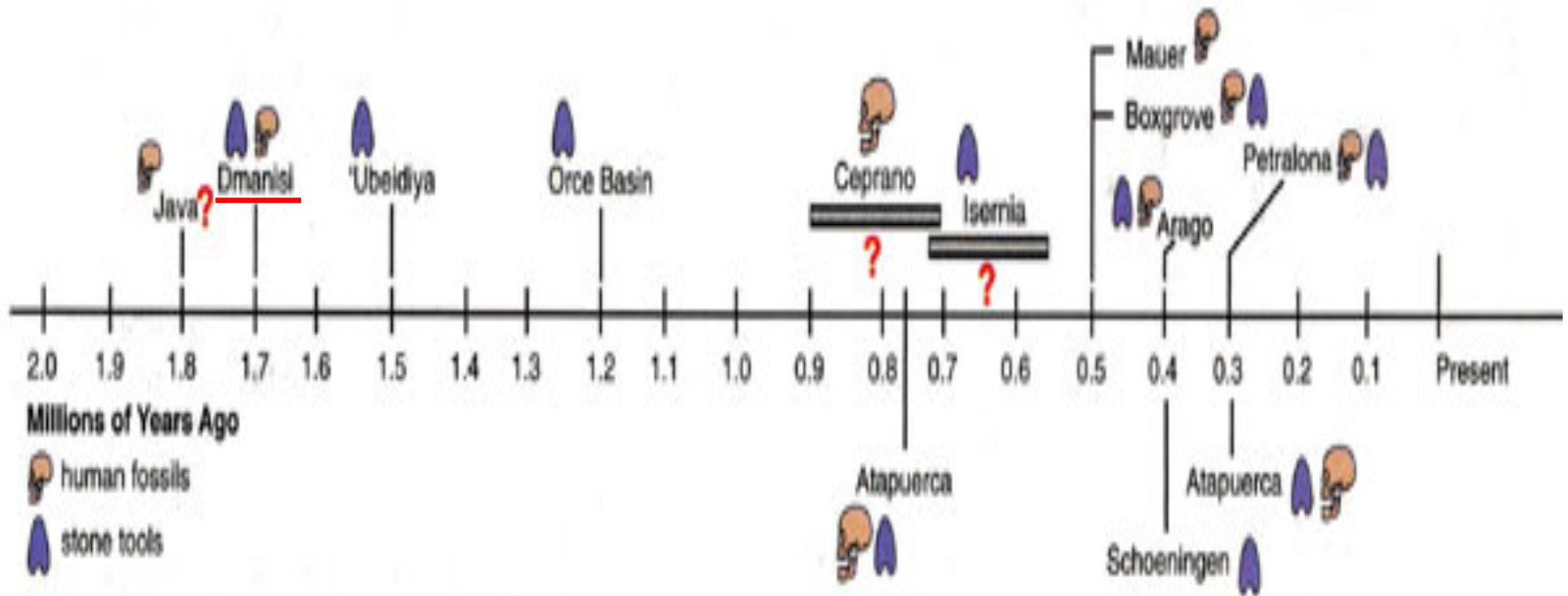
Осмысленное Питание



Самая важная деталь всей системы культуры питания любого этноса - это **осмысленное питание**.

Если мы внимательно посмотрим на трапезу армян, то увидим, как прием пищи больше зависит от осмысленного принятия пищи, чем от самой пищи.

История развития Человека и Продуктов питания

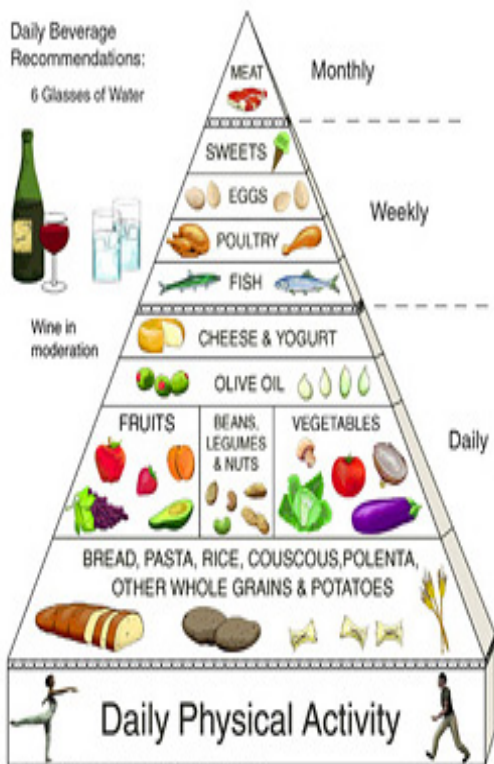


Hominid fossils and tools date to 1.8 million years ago and there is some evidence of tools in Europe as early as 1.2 million years ago. An explosion of hominid remains appears in Europe about 500,000 years ago.

Source: A. Gibbons, Science 291:1722 (March 2, 2001).

Пирамиды Питания

The Traditional Healthy Mediterranean Diet Pyramid



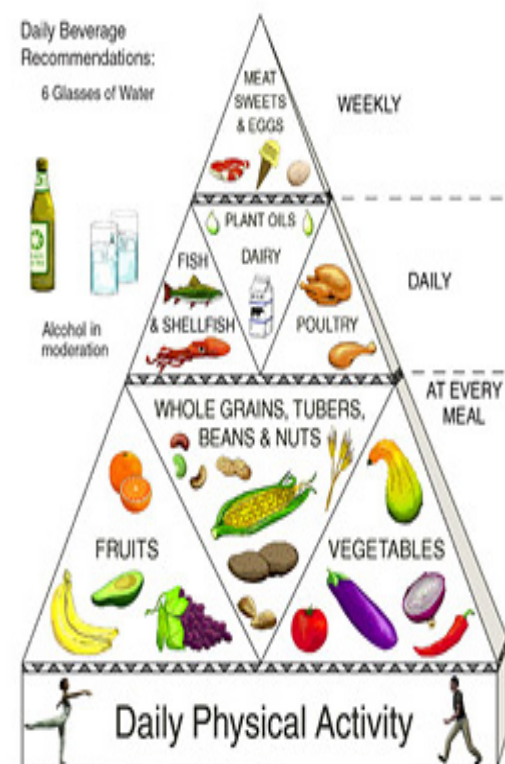
© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

The Traditional Healthy Asian Diet Pyramid



© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

The Traditional Healthy Latin American Diet Pyramid



© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

Пирамида Питания Армян

Ежемесячная еда



Элементарные Основы Пищеварения

Мы что-то съели. Итак, после того как рот воздействовал птиалином, желудок пепсином, поджелудочная железа трипсином, в кишечник из печени к пищевой каше добавляется желчь. И только тогда мышление проходит сквозь почки.

Когда пищевая каша таким образом подготовлена, четырежды «пропитана слюной», лишь тогда она проходит через стенки кишечника в лимфатические сосуды, а оттуда в кровь. Следовательно, мы можем сказать: в человеческом организме имеется чрезвычайно сложный жизненный процесс. Из рта, пока пищевая каша не поступит в кровь, постоянно пищевая каша преобразуется, чтобы она могла быть правильно переварена не только желудком, но и всем человеческим телом.

Жизненный процесс организма

Для того чтобы поддерживать жизненный процесс своего организма, человеку нужны: белок, углеводы, жиры и соли.

Углеводы, Они действуют так, что мы определенным образом внешне формируемся как человек. Они действуют повсюду, чтобы мы повсюду формировались как человек. И если человек организован так, что он не перемещает углеводы в мозг, а они откладываются в кишечнике и в желудке, тогда человек разрушается. Например, хриплая речь означает что у этого человека что-то не в порядке с пищеварением. Углеводы действуют на наш облик, но их намерение, собственно, состоит в том, чтобы просто придать нам облик. Они не дают нам набивки.

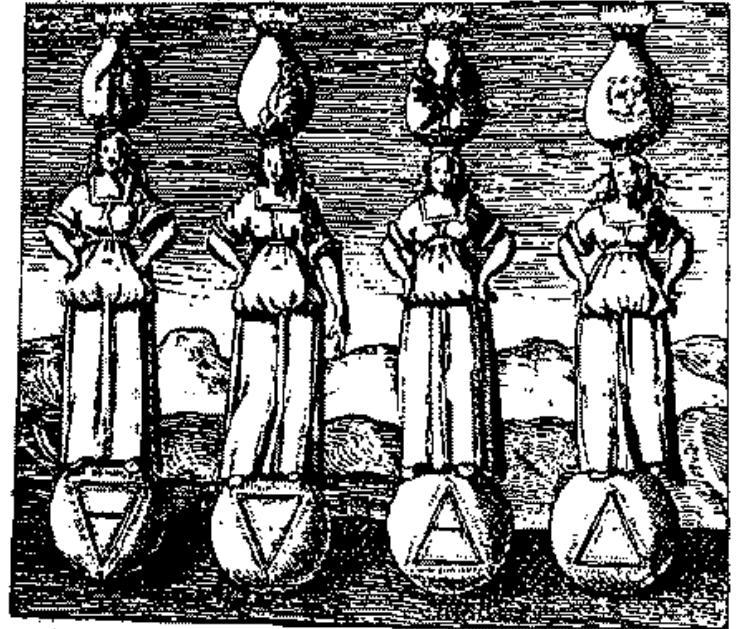
Жиры представляют собой другие вещества, в отличие от крахмала и белка. В растениях жиров меньше, чем в животных. Человеку нужны жиры либо из растительного царства, либо из животного царства, если он должен как следует питаться. Из жира возникают два вида веществ: одно вещество это глицерин а ддругое.

Белок — это то, что, собственно, формирует человека, развивает его, это первоначальное, то, что лежит в основе. Все остальное в теле должно сначала сформироваться из белка. Точно так же, как белок необходим для возникновения, так белок также необходим, чтобы человек вообще жил.

Соли действуют так что из пищи образуется своего рода фосфор, так что пища не просто поднимается вверх в голову. Мы солим свою пищу не просто потому, что у нас, скажем, получается приятная кислинка во вкусе, но мы солим свою нишу по той причине, чтобы мы вообще могли думать.

4 стихии определяющие образ жизни и питания

- Четыре стихии были частью средневековой армянской философии, космологии, и культуры питания и жизнеобеспечения в целом. Оно перешло в наследство от древнегреческих философов Аристотеля, Гиппократ и Галена.
- Организованная вокруг четырех элементов земли, воды, воздуха и огня; четырех качеств холодной, горячей, влажной, и сухой; и четырех физических качеств определялось поведение всех сотворенных вещей в том числе человеческого тела и его образа жизни.



В основе теории осмысленного питания у Армян было принято что Человек заболевает в результате еды и выздоравливает в результате питания.



Меланхолик

Юмор: **черная желчь**
Элемент: **Земля**
Сезон: **Зима**
Возраст: **старость**
Качества: **холодная и сухая**
Орган: **Сплин**
Планета: **Сатурн**



Флегматик

Юмор: **Слизь**
Элемент: **Вода**
Сезон: **осень**
Возраст: **Срок погашения**
Качества: **Холодный и Влажный**
Орган: **Мозг**
Планета: **Луна**



Холерик

Юмор: **желтая желчь**
Элемент: **Огонь**
Сезон: **Лето**
Возраст: **Детство**
Качества: **Горячий и Сухой**
Орган: **Желчный пузырь**
Планета: **Марс**



Сангвиник

Юмор: **Кровь**
Элемент: **Воздух**
Сезон: **Весна**
Возраст: **Подростковый возраст**
Качества: **Горячий и Блажный**
Орган: **Сердце**
Планета: **Юпитер**

Говорили что Болезнь это неправильное протекание чувств, а правильные чувства прежде всего понимание вкусов и ароматов, и результат - правильное питание.

Во времена раннего христианства врачигцелители считали что болезни бывают 2 видов: физические и душевные.

Когда сила тяжести проникает в силу света – возникают душевные болезни.

Когда же сила света охватывает силу тяжести – возникают болезни тела.

И всегда считалось что Физическая болезнь является результатом болезни моральной.

Необходимо было достигнуть душевного равновесия и гармонии с природой.

Все это можно было исправить посредством осознанного питания, так как пища имела непосредственное влияние на мышление, характер и поведение людей.



Необходимо было достигнуть душевного равновесия и гармонии с природой.

Все это можно было исправить посредством осознанного питания, так как пища имела непосредственное влияние на мышление, характер и поведение людей.

Итак:

Вода – определяла чувства (что мы пьем)

Земля – содействовала мысли (что мы едим)

Воздух – влиял на мужество (что мы дышим)

Огонь – регулировал волю и настроение (что нам светит)

Согласно этой же теории определялись и вкус и аромат, выбор ингредиентов и приправ, место проживания и климат, и т.д.



Спасибо за внимание !

Уважающий Вас

Армен Меграбян

armentea@gmail.com