

МАКРОБИОТИКА

Макробиотика (греч. *μακρος* — большой, *βιολικός* — жизнь) — *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.

1. История

Эта система питания издревле используется в монастырях дзен-буддизма в Японии, где она называется Сёдзин рёри — «кухня, которая улучшает суждения».

Понятие «**макробиотика**» имеется уже в трудах Гиппократов. Но официально этот термин появился в книге немецкого врача Христофа Гуфеланда («Искусство продлить человеческую жизнь» в 1796 году.

Современную концепцию **макробиотики** разработал японский военный врач Сагэн Итидзука. В 1897 году он опубликовал свой большой труд «Химическая теория питания и долголетия». Через год он выпустил учебник по питанию, который выдержал 23 издания. Он успешно лечил больных, назначая им коричневый рис, овощи, морские водоросли. В 1908 году группа его последователей организовала «Общество лечения пищей», которое можно было бы назвать первой макробиотической организацией.

Книга Итидзуки попала в руки молодому студенту Юкиказа Сакуразаве, ставшего известным позже на Западе как японский философ и врач Джордж Осава (Georges Ohsawa) (1893–1966 г.г.). Последний, излечившись с помощью макробиотики от туберкулёза и других заболеваний, начал распространять это учение. Написал более 100 книг по **макробиотике**, восточной философии и медицине; побывал во многих странах с лекциями и семинарами по **макробиотике** и восточной медицине; основал «Школу для невежд», где обучал единому порядку и восточной философии.

На Западе **макробиотика** стала распространяться в середине 60-х годов XX века, после того как ученики Осава адаптировали её к западному образу мышления. Более 1000 макробиотических центров работают ныне в США, Канаде, Голландии, Италии, Великобритании, Германии, Франции, Испании, Южной Америке, Австралии, Японии, Швейцарии, Польше, Словакии, Австрии, Дании, Бельгии, даже на Аляске и в Африке.

2. Суть учения

В основу современной **макробиотики** положена система восточной философии, основанной на принципах равновесия Инь и Ян (известной уже более пяти тысяч лет), и некоторые аспекты западной медицины. *«Здоровье — это гармония "инь" и "ян", равновесие между нашей внутренней и внешней средой, между умственной и физической деятельностью, между растительной и животной пищей, между пищей термически обработанной и сырой».* Согласно учения о Инь-Ян равновесии, многие болезни происходят от преобладания в организме человека Инь- или Ян- энергии, что зависит от места проживания, климата, интенсивности деятельности и особенностей физиологии конкретного человека. **Макробиотика** утверждает, что выправить эту диспропорцию можно с учётом:

- выбора определённых продуктов питания;
- определённым способом их приготовления;
- соблюдением некоторых правил приёма пищи.

Причём, **макробиотика ничего не запрещает, она только рекомендует.!!!**

2.1. Выбор продуктов питания

Все болезни **макробиотика** делит условно на "Ян" и "Инь". Инь - заболевания рекомендуется лечить Ян-пищей, и наоборот. Все продукты питания в макробиотической диете: Инь-продукты имеют кислотную реакцию, Ян-продукты — щелочную. Употребляя в пищу

соответственно Инь- или Ян-продукты, можно поддерживать в организме динамическое равновесие этих энергий.

Однако при выборе продуктов не так важно знать, что надо есть, гораздо важнее знать — чего не надо есть. Рекомендуется избегать:

- сильных Инь- и сильных Ян-продуктов (сахар, фрукты, ягоды, рыба, мясо, сыры). Внесённый ими в организм дисбаланс может вызвать неестественное чувство голода;
- химически, гормонально и генетически изменённых продуктов (рафинированный сахар и продукты из него, все консервы, любая пища и напитки с химической окраской (чай, содержащий искусственные красители)).

Избыток сахара и неестественных продуктов создает недостаток энергии, поэтому телу требуется слишком много Ян-энергии, возникает потребность в протеинах, жажда красного мяса. При недостатке протеина организм начинает «поедать» собственные ткани, что со временем приводит к потере веса. Слишком худые оказываются подвержены *инфекциям, туберкулезу, пневмонии, другим заболеваниям*. За этим следуют различные виды атрофии: *мышечная атрофия, склерозы, артриты и т.п.*

Избыток сахара и достаточное количество протеинов делают тело слишком полным, что влечёт свой «букет» заболеваний.

Предпочтение отдаётся блюдам из цельного зерна и овощей, *выросших в месте проживания* и не подвергавшихся промышленной переработке, в соответствии с сезонами года. Также употребляется рыба, морские растения, различные растительные приправы, продукты ферментации бобовых, орехи и семечки, фрукты.

Дж. Озава разработал 10 лечебных режимов питания, начиная с режима питания для тяжелобольных, который состоял из 100% злаков в течение 10 дней (7 диета – монастырская или лечебная), и по мере выздоровления рацион питания изменялся, соответственно уменьшался процент злакового питания, сменяясь овощами, фруктами, супами и т.д. (см таблицу). В зависимости от соотношения вышеперечисленных продуктов питания в **макробиотике** выделяется десять режимов, из которых можно выбрать как для обычной, «среднестатистической» жизни, так и для полного вегетарианства:

Состав ингредиентов в суточном рационе^[6]

Диета №	Злаки	Овощи	Супы	Мясо птица	Салаты фрукты	Десерты	Напитки
3а	10%	30%	10%	30%	15%	5%	Как можно меньше
2а	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
1а	30%	30%	10%	20%	10%	—	
1	40%	30%	10%	20%	—	—	
2	50%	30%	10%	10%	—	—	
3	60%	30%	10%	—	—	—	
4	70%	20%	10%	—	—	—	
5	80%	20%	—	—	—	—	
6	90%	10%	—	—	—	—	
7	100%	—	—	—	—	—	

- Диеты 1а,2а,3а — мягкие, желателно применять пореже;
- Диеты 1,2,3,4 — обычные;
- Диеты 5,6,7 — жёсткие, лечебные или монастырские.

2.2. Приготовление пищи

Это тоже целая «наука». Сюда входят методы хранения, сушки, замена кислых или сладких продуктов, добавление приправ.

Основное правило в приготовлении — **готовьте только на один приём пищи**, максимум — на день.

Злаковые (неочищенные цельные зерна) употребляются в необработанном виде, в варёном, в виде настоя, с водой или без неё, истолчёнными и испечёнными.

2.3. Правила приёма пищи

1. Пережёвывайте пищу, как минимум, до 60 раз. Это даст:

- уменьшится количество поглощённой пищи и улучшится последующее её усвоение;
- хорошая и необходимая для вашего тела пища доставит ещё большее удовольствие, а вредная — вызовет отвращение;
- процесс пережёвывания превратится в медитацию и вы быстрее усвоите философию **макробиотики** (для чего рекомендуется жевать каждый кусочек 100—150 раз).

2. Употребляйте поменьше жидкостей в чистом виде. Макробиотическая пища содержит достаточно много воды: варённый рис, например, — 60—70% воды, овощи — 80-90%. Большие количества жидкости лишь перегружают почки, поэтому в **макробиотике** рекомендуется отдавать предпочтение кашам вместо супов.

2.4. Советы по переходу на макробиотическое питание

- Не забывайте о благоразумии и систематичности.
- Рекомендация по ограничению приёма жидкостей относиться к макробиотам «со стажем». А на переходной стадии, пока идёт перестройка организма, не следует резко ограничивать себя в питье.
- Для начала ограничьте потребление мясных продуктов и сладостей. Мясопродукты замените рыбой и блюдами из бобовых. Сладости (в том числе и печёные сладости) замените свежими и сушёными сладкими фруктами (чернослив, урюк, финики).
- Затем заменяйте гарниры кашами и варёными овощами. Но делайте это постепенно, иначе может нарушиться баланс минеральных веществ в организме.

3. Влияния макробиотического питания

Макробиотика – это воплощение Закона Природы в нашем питании и питье. Если человек живёт в согласии с этим Законом, то он может достичь физического, нравственного и психического здоровья, что означает:

1. Отсутствие усталости.
2. Хороший аппетит к пище и сексу.
3. Глубокий и хороший сон.
4. Хорошая память.
5. Хорошее настроение.
6. Ясность мыслей и дел.
7. Жизнь в согласии с Природным порядком.

Вытекающие из законов природы принципы **макробиотики** позволяют выбирать, готовить и есть именно ту пищу, которая подходит только данному человеку. В конечном счёте, она позволяет добиться крепкого здоровья и высокого энергopotенциала при относительно низких финансовых и временных затратах.

4. Макробиотическое питание с использованием каш "Самарский Здоровяк"

Основу макробиотического питания составляют цельные зерна злаковых и крупяных культур, которые перед употреблением в пищу:

- Тщательно промывают

- Обжаривают (сушат) на сковороде без масла вплоть до пригорания
- Расталкиваются в ступке
- Добавляют в виде порошка, ну например, корешок одуванчика
- Разводятся любой жидкостью (водой) до состояния "крема" и в таком виде употребляется в пищу

Каши "Самарский Здоровяк" – макробиотическое питание т.к. при приготовлении каш в качестве основного сырья применяются цельные зёрна: пшеницы, риса, ржи, проса, гречки, кукурузы, которые обрабатываются следующим образом:

- Зерно подвергается глубокой очистке с промывкой;
- Далее зерно подвергается кратковременной термической обработке;
- Термически обработанное зерно измельчается;
- Далее добавляется в виде шротов (порошка): спирулина, ламинария, топинамбур, лён, шиповник и т.д.;

Перед употреблением в пищу, приготовленный таким образом продукт, разводится любой жидкостью температурой не выше +60°C. Это может быть вода, бульон, фруктовый или овощной соки, молочные или кисломолочные продукты. Варить кашу нельзя, т.к. высокая температура уничтожит полезные свойства добавок.

Сама же методика использования каш "Самарский Здоровяк" с лечебной целью на первый взгляд предельно проста: для того что бы получить лечебный эффект необходимо в течение 10 и более дней употреблять только её.

Результат не заставит себя ждать!!! Приятного аппетита!!!