

Любите свой вес, не боритесь с ним, но снижайте, не спеша!  
На страницах <http://vladblog.info> Вы узнаете 'Как это можно осуществить'

# Макробиотика

## Краткое описание:

### Что это?

### В чем суть макробиотической диеты?

### Правила относительно самого приема пищи. Основа рациона в макробиотике



Макробиотика (в переводе с греческого языка означает: "макро" - большой и "био" - жизнь) - это система созданная для продления жизни. Принципы макробиотики применялись монахами дзен-буддистских монастырей еще 5000 лет назад. Возможно, мы так никогда бы о ней и не узнали, если бы не японский философ и врач Джорж Осава. Исцелившись с ее помощью от тяжелой формы туберкулеза, он популяризировал учение и стал основоположником современной макробиотики.

По убеждению Осава, кровь в организме человека ежедневно обновляется на 1/9 часть. Если правильно питаться, организм сможет самостоятельно исцелиться за 10 дней практически от любой болезни. Лекарства больше не нужны, считает Осава, природа - самый лучший доктор.

Известно, что в течение многих лет макробиотической диеты придерживались Мадонна, Джулия Робертс, Кристина Агилера, Гвинет Пэлтроу и многие другие звезды.

### В чем суть макробиотической диеты?

Нужно употреблять только натуральные продукты растительного происхождения. Они должны быть выращены в естественных условиях, без применения удобрений и обработки пестицидами.

Есть нужно лишь тогда, когда возникает чувство голода, и только то, что выращено в той местности, где мы живем. Так что бананы, апельсины, ананасы и прочие южные фрукты автоматически оказываются под запретом.

Важен также способ приготовления пищи: можно варить, готовить на пару, запекать или тушить. Но только на газовой плите, электрическая плита и микроволновка не годятся для приготовления здоровой пищи.

Воду лучше использовать родниковую, на худой конец из бювета, но, ни в коем случае не дистиллированную.

Готовить нужно на один день, а не впрок, при этом важно, чем заняты наши мысли: через пищу передается энергия любви, равно как и негативная энергия разрушающих эмоций.

### **Правила относительно самого приема пищи**

Необходимо, чтобы кухня была чистой и комфортной, блюда - красиво оформленными, атмосфера - теплой и дружеской: это улучшает аппетит и активизирует пищеварение. Пищу нужно очень тщательно пережевывать: каждый кусочек - не менее 30 раз, а еще лучше - 50. Секрет в том, что пока мы пережевываем пищу, в мозг поступает сигнал о насыщении. В итоге мы съедаем меньше, чем, если бы набросились на еду и поспешно глотали все подряд.

Согласно восточному учению, в каждом продукте преобладает либо инь (женская энергия, энергия тела), либо ян (мужская энергия, энергия духа). Для хорошего самочувствия необходим баланс этих двух энергий в рационе. Поплывшая талия, "ушки" на бедрах и ненавистный целлюлит - результат избытка инь (шоколад, мед, выпечка, картофель, помидоры, баклажаны).

### **Основа рациона в макробиотике**

Ее составляют зерновые, овощи и бобовые - в них гармонично сочетаются обе энергии. Приветствуются рис, гречка, кукуруза, ячмень, овес, капуста всех видов, горох, чечевица, белая рыба, морские водоросли, сыр тофу, из напитков - негазированная вода и травяные чаи.

Употребление картофеля, хлеба, мяса, молочных продуктов, яиц желательнее ограничить, поскольку в них преобладает инь, ведущая к полноте. От кофе, шоколада, газировки и сахара, разумеется, придется отказаться. Вредным считается все, что содержит консерванты, красители, усилители вкуса и прочую "химию".

Макробиотика рекомендует незначительно менять диету в зависимости от сезона: в холодное время организму требуется больше пищи ян, в жаркое - инь. Жителям умеренного климата (нам с вами) лучше воздержаться от острых приправ, отдавать предпочтение растительным маслам и зерновому уксусу.

Необходимо также учитывать индивидуальные особенности: пол, возраст, состояние здоровья. Если мужчины могут позволить себе более разнообразные блюда с приправами, то "женские" кушанья должны быть легкими и меньшими по объему. Пожилым - как мужчинам, так и женщинам - рекомендуется исключить соль, жаренную и животную пищу.

Макробиотика - система питания, основанная на философии взаимосвязи

человека с природой. Ее приверженцы верят в то, что приобщение через пищу к энергии жизни и света действительно способствует хорошему эмоциональному и телесному самочувствию, ведь человек - триединство тела, души и духа.

Макробиотика - гармоничное, умеренное питание с достаточным содержанием макро- и микроэлементов, витаминов, полиненасыщенных жирных кислот, растительных белков. Для славян эта система будет еще более эффективной, если добавить в меню животные протеины: нежирные сорта мяса, рыбы, морепродукты.

Макробиотика практически не имеет противопоказаний, она подходит всем, кто хочет хорошо себя чувствовать и замечательно выглядеть.

---

Источник: Блог Владимира Иванченко

«Любите свой вес, не боритесь с ним, но снижайте, не спеша!»

<http://vladblog.info>