



BeMacroBio

Základní ebook

Zuzana Terešová

Mějte radost ze svého jídla

„Zákonitosti přírody se mění. Makrobiotický způsob života, stravování a vaření musí plout s proudem času. Naše tělo a každá jeho buňka se během jednotlivých ročních období mění, každý den, každou chvílí. A s tím se mění i naše „výživové“ potřeby. Obměňujte svoji stravu při každém jídle v souladu se svými potřebami. Nebud'te rigidní ohledně vaření a stravy; užívejte si života a buďte kreativní. Zvu vás k vyzkoušení receptů v této knize, ale pozor, jsou míněny jako jemné popostrčení k vašemu vlastnímu kreativnímu sebevyjádření. Až je jednou nebo dvakrát vyzkoušíte, přizpůsobte si je tak, aby vám chuťově vyhovovaly a stejně tak aby vyhovovaly potřebám vaší rodiny. Být svobodný znamená být sám sebou v souladu s přírodou a jejími zákonitostmi.“

Lima Ohsawa (1899-2000)

Úvodní citát krásně vystihuje jeden z hlavních principů makrobiotiky – naplňování osobních potřeb v souladu s přírodou, kreativitu, svobodu. Učí nás to, co naši předkové znali a používali naprosto přirozeně – jak s pomocí jídla procházet rok po roce celým životem, jak energie potravin a způsob jejich přípravy ovlivňují naše zdraví. Neměli zdaleka tolik informací co máme dnes my. Možná to bylo jejich štěstí. Byli více vnímaví, intuitivní a také pokorní k životu. My se to můžeme znovu naučit – stát se úžasnou „anténou“ pro nejlepší možné přijímání a vysílání signálů.

Trochu historie a teorie:

Macrobios, makrobiotika – název pochází z latiny a znamená velký, dlouhý život. První toto slovo použil Hippokrates jako výraz pro zdravé lidi, kteří se dožili vysokého věku. Další, kdo použil slovo makrobiotika, byl německý lékař Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836), a sice ve své knize „*Makrobiotika, neboli umění, jak život lidský prodloužit*“. Hufeland byl profesorem lékařství v Jeně a později prvním děkanem medicíny na univerzitě v Berlíně. Podle jeho názoru lze nemocem zabránit především správnou výživou a životosprávou. Základy moderní makrobiotiky byly položeny na přelomu 19. a 20. století v Japonsku, a záhy byly přeneseny do Severní Ameriky a Evropy. Mezi hlavní průkopníky a učitele patřili a patří George Ohsawa, Michio Kushi, Herman Aihara, Alex Jack, Bill Tara, Denny Waxmann,

Co je vlastně makrobiotika? Je jedním z prostředků, který nám pomáhá **udržet si či obnovit stav rovnováhy a zdraví**. K tomu využívá zákonitosti vesmíru a přírody. **Popisuje energii všeho, co příroda nabízí a učí nás, jak jí využívat v každodenním životě, a to včetně jídla a jednotlivých technologií při jeho zpracování. Učí jak jídlo a jeho příprava ovlivňují během roku naše jednotlivé orgány, jak pomáhají v těle aktivovat samoléčebné procesy a tím podporují naše zdraví.** Ať se nám to líbí nebo ne, strava je každodenní součástí života, takže její skladbě a přípravě je dobré určitou pozornost věnovat. Má podstatný vliv na stav našeho fyzického těla. A o to, jako o přibytěk naší duše, bychom se měli s láskou starat po všech stránkách.

Zároveň je makrobiotika jediný systém, který v rámci všeobecných jednoduchých pravidel celkem detailně **rozlišuje individuální potřeby jednotlivce**, kdy bohatost a především **správná vyváženost jídelníčku** se odvíjí od kondice, konstituce a zdravotního stavu každého. Od toho, zda jste muž, žena či dítě, jak aktivní zaměstnání či činnost provozujete, či jaké roční období právě probíhá. Pro vážně nemocné lidi je určena relativně striktní dieta, kterou se rozhodně nebudou řídit těhotné či kojící ženy, sportovci, fyzicky aktivní lidé, děti a mládež. Ty mají naopak talíř pestrý a vydatný. Někde mezi se pak nachází jídelníček pro lidi se sedavým zaměstnáním.

Zdraví, to je oč tu běží. A co to vlastně zdraví je? Zjednodušeně řečeno to je harmonie těla, mysli a duše a současně volné proudění energie dovnitř, v nás a směrem ven. Že tento soulad má trhliny a proudění není volné většinou zaregistrujeme až když jsme fyzicky či psychicky v nepohodě nebo dokonce nemocní. Prevencí by nám měl být náš každodenní způsob života v souladu s přírodou, kdy k pochopení jejich zákonitostí nám slouží 2 základní energie – **jin a jang, aneb energie uvolňující a stahující**. Abychom byli zdraví, je důležitá jejich **vzájemná dynamická rovnováha**. Nic statického, nic extrémního. Je jen na nás, v jak velkém rozpětí se chceme pohybovat. Čím víc „statičtí“ a stereotypní budeme, tím hůř se budeme rozhýbávat k čemukoli. Čím ve větších extrémech se pohybujeme, tím víc energie potřebujeme na navrácení se do rovnováhy a tato energie nám bude chybět jinde.

Současně je dobré si uvědomit, že tělo málokdy bývá v naprosté rovnováze, **jedna z energií většinou více či méně převládá**. To, co je ale dobré vědět, a co nás mimojiné makrobiotika učí, je být si vědom toho, v jak velkém „výkyvu“ se zrovna nacházím a pokud jeho rozsah a intenzita mi už není příjemná, tak jak se vrátit do místa, kde mi příjemně, přijatelně a zdravě je. Pokud vím jak, „pracují“ jednotlivé potraviny a co dělají s mým tělem, není nic zakázáno. Neberte proto rady zde zmiňované rigidně, ale jako doporučení. Vyzkoušené, ověřené, fungující. Nicméně pokud s vámi nebudou souznít, nenuťte se, nepřemáhejte, hledejte dál. Ačkoli jsou prokázány a lékařsky potvrzeny léčebné účinky makrobiotiky, nemusí být nutně cestou pro každého. Je to životní styl, ke kterému dospějete či nikoli. A pokud se nestane vaší cestou, nic se neděje. Věřím, že se vám podaří najít jiná cesta, ta vaše.

Cílem by mělo být zlepšení stravovacích a dalších každodenních návyků, pokud ty současné nám spíš škodí než prospívají. Ne ve snaze být 100% dokonalí, ale alespoň vědět, co jím, uvědomit si na základě čeho si jídlo vybírám, co se mnou zvolené jídlo dělá, s mými potřebami, tělem, emocemi, a i to, jak vzájemně jsou všechny tyto složky propojeny. Nekonzumovat automaticky ani život, ani vztahy, ani jídlo. Je dobré začít něčím jednoduchým, zvládat jednotlivé výzvy postupně. Nemá smysl ukousnout si velké sousto a pak mít pocit, že to je nezvladatelné. A pokud uděláte chybu, nevádí. Příště se to určitě povede lépe.

Od teorie k praxi

Hlavní termíny

Jin – uvolňující, ochlazující energie – vše tekuté, jemné, rostlinné, studené, syrové, mražené
- žena, země, noc, zima, minus, odpočinek, draslík

Jang – zhutňující, stahující, zahřívající energie – oheň = var, teplo, tlak, sůl, pevné, hrubé, živočišné
- muž, nebesa, den, teplo, plus, aktivita, sodík

Konstituace - základ, který jsme zdědili od předků

Kondice - náš současný stav, který se v průběhu života stále mění; největší vliv na ní mají tři základní každodenní činnosti – to, jak myslíme, to, co jíme a to, jak se hýbeme

5 elementů / energií – výraz pro prvky charakterizující 5 ročních období a příslušné orgány :

- Jaro - Dřevo (Strom) – játra + žlučník - dětství
- Léto – Oheň – srdce + tenké střevo – puberta, mládí
- Pozdní léto – Země – slezina, slinivka + žaludek – střední věk
- Podzim – Kov – plíce + tlusté střevo – stáří
- Zima – Voda – ledviny, močový měchýř + pohlavní orgány – umírání, znovuzrození

	Dřevo	Oheň	Země	Kov	Voda
Chuť	kyselá	hořká	sladká	pikantní	slaná
Orgány	játra žlučník	srdce tenké střevo	slezina žaludek	plíce tlusté střevo	ledviny močový měchýř
Smysly	zrak /oči	řeč /jazyk	chuť / ústa	čich / nos	sluch / uši
Tkáně	šlachy	cévy	sliznice, svaly	kůže / vlasy	kosti / vlasy
Směry	východ	jih	střed	západ	sever
Emoce	vztek	radost	soucitění	smutek	strach
Barva	zelená	červená	žlutá	bílá	modrá

Tabulka bývá kreslena jako kruh, představující energeticky životní cyklus v jeho proměně.

Chutě :

- **kyselá** – nejvíc jin – umeocet, rýžový ocet, kvalitní vinný či jablečný ocet, šťáva z citronu, šťáva z kysaného zelí, umekonzentrát,...
- **pikantní** – křen, zázvor, wasabi, řeřicha, cibulka, pepř, chilli, ostrá hořčice,...
- **sladká** – nejvyváženější, pokud je jejím zdrojem obilí, zelenina, ovoce; představuje až 70% našeho talíře - po dobrém rozžvýkání má totiž lehce nasládlou chuť většina jídel

obilné slady a sirupy, jablečná, hrušková, mrkvová šťáva, džemy, mirin, amasaké, bílé miso

- **hořká / pražená** – gomasio (pražená semínka se solí), pampeliška, rukola, tekka,...
- **slaná** – nejvíc jang – sůl, gomasio, sojové omáčky, miso, umeboshi, mořské řasy,...

- **Správně sestavený vyvážený talíř** obsahuje kromě dobře nakombinovaných surovin a různých technik jejich přípravy vždy min. tři z uvedených chutí. Je-li chuťově nevýrazný, máme potřebu se dojídat, často chuťově extrémními nezdravostmi.

Dva základní typy talíře:

- **letní** – víc ochlazující (jin) efekt – 30-40% obilí, 40% zeleniny, 10% luštěnin, 10-20% ostatní
- **zimní** – víc zahřívající (jang) efekt – 50% obilí, 30% zeleniny, 10-15% luštěnin, 10% ostatní
(**ostatní** – ryby, ořechy, semena, ovoce, dezerty, nápoje,.....)

Snídaně – jeden z nejdůležitějších momentů dne – s její pomocí startujeme trávení – má být teplá, spíš řidší a zásadotvorná – ideální je polévka nebo obilná kaše se zeleninou (napařenou nebo kvašenou, tzv. pickles). Problémem může být sladká snídaně s jednoduchými cukry, které zpomalí či zcela zablokují trávení složitých cukrů z obilnin, které se tak nestráví, kvasí ve střevech a mohou být jednou z příčin nadýmání (které rádi svalujeme na luštěniny). Pokud máte chuť na sladkou snídani, použijte na doslazení kaše obilný slad (nejlépe povařený s kuzu) než med či ovoce.

Tip : Projděte si spolu s jídlem a s dalšími technikami celým ročním cyklem. Pravda, bude to chtít začít přemýšlet jinak. Především o tom, co kupuji a proč to kupuji a ne, coby pomyslný výtěžek dnešní doby, koupit kdykoli cokoli. Může to ze začátku působit jako omezení, ale každodenní praxí to postupně půjde, jako vše nové, co se teprve učíme. Vaše chutě a vnímání se zjemní, a vy budete vědět, co nejlepšího svému tělu v konkrétní situaci dát, co zrovna potřebuje, co mu udělá dobře. Jak rychle se buňky vašeho těla zregenerují a obnoví (včetně krve), ukazuje orientačně následující tabulka. Podstanou zásluhu na tom má přirozená strava.

Stupně změny :

- po 20 dnech - regenerace krevní plazmy
- po 30-60 dnech - regenerace bílých krvinek (zbavení se extrémních jinů)
- po 90-120 dnech - regenerace červených krvinek
- 1 rok - základní regenerace v rámci 5 elementů (při používání léků a hormonů a extrémně nezdravé stravy trvá tato regenerace až 3 roky)
- 7 let - regenerace / výměna většiny buněk v těle

Výhody a zisky přirozené stravy:

- větší vitalita a chuť do života
- čas, zdraví, energie
- jasnější paměť, emoční stabilita, zklidnění
- větší bystrost, vnímavost, intuice
- flexibilita a adaptabilita, psychická i fyzická
- prevence či léčba nemoci, odolnější imunitní systém

Tabulka potravin z hlediska energií jin a jang

JIN

směrem nahoru stoupá převaha uvolňující energie

drogy, léky, chemické látky
alkohol, káva, ostré koření
med, všechny druhy cukru
potraviny a nápoje obsahující cukr
ovocné šťávy a džusy
tropické ovoce a tropická zelenina
kečupy, majonézy, průmyslové omáčky
oleje, tuky
mléko a mléčné výrobky
houby, brambory, rajčata

Vyvážené potraviny

ovoce našeho klimatu
ořechy, semínka, mandle
listová zelenina
kulatá zelenina
kořenová zelenina
mořské řasy
luštěniny
kukuřice, kroupy, oves, žito
RÝŽE (pomyslný střed tabulky)
jáhly, pšenice, pohanka
ryby a plody moře

tvrdé sýry
vepřové maso
drůbež a bílé maso
hovězí maso, zvěřina
vejce
sůl a slaná specifika

směrem dolů roste převaha stahující energie

JANG

Tabulka technologií vaření zeleniny z hlediska energií jin a jang

JIN

mražení

šťáva

klíčení

syrová zelenina

lisované saláty

kvašení, pickles

blanšírování

napařování

s použitím oleje

tempura

smažení na pánvi

sotéování

kinpira

NISHIME

(zelenina vařená 10-15 minut v minimu vody, pomyslný střed tabulky)

restování na sucho

sušení

vaření v tlakovém hrnci

pečení v troubě

JANG

Poznámka :

- zelenina je z rostlinné říše, proto její základní energie je jin, který mohu podle potřeby dále posílit či zmírnit konkrétním způsobem přípravy
- listová zelenina je v rámci zeleniny nejvíce jin, kulatá nejvíce ve středu, kořenová nejvíce jang, je ale rozdíl, zda sním mrkev syrovou nebo pečenou v troubě – je to pořád mrkev, ale jednou v jin podobě (syrová), podruhé v jang podobě (pečená)
- u vaření v tlakovém hrnci nebo pečení v troubě záleží co vaříme či pečeme a jak dlouho (čím déle, tím větší jang), všeobecně jsou ale obě techniky tzv. jangovější
- sušení je samostatná technika – tím, že surovinu zbavíme vody, zbavíme jí její jin složky
- vyrovnání extrémního jinu či jangu – 1. krok = ubrat to, co je v nadbytku
2. krok = přidat to, co je v nedostatku nebo chybí

Jak začít

aneb několik návrhů, které vám mohou pomoci se změnou stravy

1. krok

Vařte si!!!! Nemám na mysli ohřátí zmraženého polotovaru v mikrovlnce. Mám na mysli vaření z čerstvých, pokud možno lokálních a sezónních surovin.

2. krok

Minimalizujte či zcela vylučte konzervy, tropické ovoce a mražené potraviny. Kupujte potraviny, které nejsou chemicky ošetřené, různě rafinované či jinak zpracované (polotovary si nechte na dovolenou). Je sice ideální jíst tzv. bio stravu, to však samo o sobě nestačí. Dnes se dá koupit i bio cola, bio hamburgery,... Je to trochu systém „vlk se nažere a koza zůstane celá“ aneb „stačí si dát něco bio a hned budu zdravější“. Působení energie jednotlivých potravin je přitom nepopíratelné, a tak je kolikrát lepší mít dostatek zeleniny, i když ne vždy v bio kvalitě, než denně tabulku bio čokolády.

3. krok

Zdravá kuchyně je založená na **obilninách, luštěninách a zelenině**. Z těchto tří složek **začněte zeleninou** – přidávejte si ji ke každému jídlu, nejlépe krátce vařenou, napařenou, nishime, ve formě lisovaného salátu či kvašené zeleniny (tzv.pickles). Díky vláknině je výborným „kartáčem“ na střeva a díky enzymům výborná pro trávení.

Postupně **začněte přidávat luštěniny** – na noc namočené a pak 45-60 minut vařené v tlakovém hrnci s kouskem řasy Kombu a případně s nějakou bylinkou (tymián, yzop, saturejka, majoránka, ...) pro jejich lepší stravitelnost.

A souběžně či jako zlatý bod programu začněte zařazovat jednotlivé druhy **obilnin**.

4. krok

Omezte či vylučte ze svého jídelníčku jednoduché cukry (lze nahradit obilnými slady), bílou mouku (a moučné výrobky vůbec), mléko a mléčné výrobky (není nutno nahrazovat sojovým či obilnými mléky), vejčička, maso a výrobky z něj. Nadkonzumace některých těchto výrobků v posledních 50-60 letech dosáhla extrému, proto se jako protiextrém objevily i výživové směry, které nejen že tyto výrobky nedoporučují, ale vůbec je nemají v jídelníčku zastoupeny. Důvody mohou být v případě masa, mléka a vajec i etické a ekologické.

5. krok

Naučte se používat principy jin/jang (uvolňující/stahující energie) při výběru potravin a technik vaření a vyvarujte se tak extrémů ve stravě (viz tabulka). Postupně se uče **vařit podle jednotlivých ročních období** a plánovat si jídelníček. Doporučuji účast na živých kurzech vaření, případně diagnostiku a rady zkušeného lektora (minim.15-20 let praxe). Časem vám toto vše přejde do krve a budete vařit samostatně, s lehkostí, radostí, intuicí.

6. krok

Naučit se zacházet se solí a slanými specifiky jako je shoyu, tamari, miso, gomasio, mořské řasy, umeocet. Jejich množství a kvalita jsou pro zdravé vaření velmi podstatné! Nadbytek soli nás bude táhnout k protikladu = sladkostem. Nedostatek bude mít za následek, mimo jiné, nedostatečné trávení a ochablost svalstva.

7. krok

Naučit se pracovat s **kyselostí a zásaditostí** jednotlivých potravin a případné překyselení umět stravou vyrovnat (kniha Hermana Aihary „Kyseliny a zásady“)

8. krok

Žvýkat!!! Doporučuje se žvýkat každé sousto min.50x. Dojde tím k jeho mechanickému rozmělnění, díky kterému mají enzymy obsažené ve slinách (a které se v další části zažívacího traktu již nevyskytují, především ptyalin) šanci oddělit od sebe bílkoviny (ty jsou dále tráveny v žaludku) od škrobu (což je základní rostlinný polysacharid). Štěpení sacharidů je pak dokončeno zásaditou pankreatickou šťávou (pokud nám správně funguje slinivka). Důsledným žvýkáním tak nastartujeme proces trávení, ulevíme svému zažívání a výrazně tím zvýšíme využití živin z jídla, které jsou vstřebávány v tenkém střevě. Díky tomu se může postupně zmenšit velikost našich porcí a my nebudeme své tělo zaměstnávat prací navíc, kterou pro něj trávení je a na něž potřebuje vynaložit určité množství energie. Čím lehčí, vyrovnanější a zdravější jídlo dobře požvýkáme, tím více energie bude mít naše tělo na jinou činnost a my nebudeme tolik unavení.

9. krok

Nesrovnávat se s nikým jiným. Každý jsme jedineční, čili unikát. Každý z nás stojíme na jiné startovací čáře, každý jsme dostali jinou výbavu a úkol do života, každý s tím nakládáme po svém. Každý proto bude mít jiné výzvy k řešení (ať na fyzické, psychické či duchovní úrovni, stejně jsou vzájemně provázány), každý bude mít zatížené jiné orgány, Co někomu nevadí, jinému může škodit. To podstatné, co při zásadní změně stravy a způsobu života potřebujeme, je **trpělivost a být laskaví sami k sobě.**

10. krok

...nebo první**naučit se správně dýchat, cvičit, meditovat, chodit do přírody, udržovat přátelské vztahy, být vděčný za to, co mám.....**

A hlavně mít se rád a pochválit se za každý dosažený úspěch.

Pár poznámek na závěr aneb něco k zamyšlení....

- Být šťastný, zdravý a v pohodě není náhoda. Důležitým krokem je naše rozhodnutí a **každodenní práce**, pozornost, vnímavost. Často žijeme v iluzi snadných a rychlých řešení, nebo bychom byli rádi, kdyby to tak bylo. Účinná a trvalá změna ale není otázkou pár dní, bývá pozvolná, postupná, někdy i nenápadná. A to, že se zrovna nekoná revoluce, neznamená, že se nic neděje. Je to jako písek v přesýpacích hodinách, který se taky nesype najednou, ale po zrníčkách. Tak i proměna skrze holistický přístup a stravu může stát na zdánlivých drobnostech, které se ve finále spojí a....z kukly vyletí motýl (nic proti kukle!!!) **Neříkám, že to je snadné, ale že to za to stojí !!**
- **Podle čeho si vybíráme jídlo ?** Co nás nutí se najíst? **Hlad a chuť**. Zároveň formují i to, co si dáme. Hlad je věc instinktivní, automatická. Chuť zde představuje touhu, především pak naši chuť do života. Z těchto dvou impulzů se odvíjejí další – **zvyk** (souvisí s minulostí a s konkrétním stavem), **cena, reklama** (že po něčem budeme štíhlí, sexy,...), **smysly** (chuť, textura, barva, teplota,..), **kvalita** aneb jaká kvalita v nás potřebuje být vyživena? (např. fastfood = rychle se odbýt, polotovary = „instattní“ uspokojení,...), **úsilí vynaložené na vaření**,...Zamyslete se nad svojí volbou a plně podpořte a vyživte svůj život!
- Stravování nebylo nikdy dříve předmětem tolika diskusí a nikdy nebylo v této oblasti tolik nejasností a zmatku jako v posledních letech. Mnoho omylů na tomto poli vzniká i díky komerčnímu vlivu. Přitom většina sporných otázek by se dala zodpovědět porozuměním přírodě a našemu vztahu s ní. A ačkoliv je známo, že současné „klasické“ stravování je jedním z hlavních faktorů přispívajících ke vzniku „nemocí z blahobytu“, jako bychom si to nechtěli připustit, slyšet, natož něco měnit. Ještě stále si možná chceme myslet, že nás se to netýká, že nám se to třeba nějak vyhne.

Základní „stavební kameny“ tohoto způsobu života :

- celistvost, holistický přístup, vnímání souvislostí
- harmonie a harmonizace
- lokálnost, čerstvost, sezónnost, dostupnost surovin
- jednoduchost, střídmost, kvalita
- snadná použitelnost, přirozené kombinování surovin
- důvěryhodnost, srozumitelnost
- radost, hravost, otevřenost, inspirace
- zodpovědnost – za svůj život a své zdraví, za používané zdroje
- zdravý selský rozum, samostatnost, trpělivost

Hodně zdraví, radosti a fyzické i psychické pohody nám všem!!!!



Základní ebook

© Zuzana Terešová
www.bemacrobio.cz
2016