POVÍDÁNÍ O MAKROBIOTICE

Knihovna Zvole – dne 24.6.2010 – Věra Špačková

Makrobiotika je komplex, který zahrnuje všechny oblasti života tak, aby se člověk znovu dostal do harmonie s přírodou. Patří sem strava, systém cvičení, automasáže a v neposlední řadě i filozofie vztahu člověka k přírodě, k životu, lidem i k sobě.
Lidé se k makrobiotice dostávají dvěma způsoby. Nejčastěji kvůli nemoci. Nebezpečí je v tom, že pokud změní jen stravu a nezmění smýšlení, nemoc se jim může vrátit. Pro jiné lidi je makrobiotika jakýmsi schůdkem na jejich duchovní cestě.

Jak přecházet na makrobiotiku:
a/ nemocní rychle. Mezi klasickou stravou a změnou se jí dva dny jen rýže s vařenou zeleninou.
b/postupně deseti kroky.

DESET KROKU PŘECHODU NA MAKROBIOTIKU

1.Velmi omezit sůl a přesolená jídla: uzeniny a slané sýry.
2.Ke každému jídlu přidávat nějakou formu zeleniny.
3.Naučit se připravovat a jíst blanšírované (spařené) zeleniny, které uvolňují.
4.To nám umožní velmi omezit a potom zcela vyloučit cukr a vše, co je slazeno cukrem.
5.Zcela vyloučit maso hovězí, vepřové i králičí. Nahradit je masem rybím a drůbežím.
6.Zcela vyloučit mléko a mléčné výrobky. Nahradit je pravidelným příjmem luštěnin a sojovými jogurty.
7.Během celé doby pomalu zvykat organismus na obilné vločky a celá obilná zrna. Nejlépe ve formě ranních kaší doplněných zeleninou.
8.Vyřadit bílé pečivo, nahradit ho částečně kváskovým chlebem, částečně celozrnnými těstovinami a celými zrny.
9.Vyřadit brambory a nahradit je rýží Natural.
10.Během celé doby vyřazovat postupně všechny živočišné tuky a nahradit je rostlinnými oleji za studena lisovanými.

TABULKA ROZDĚLENÍ POTRAVIN PODLE ENERGIÍ

V makrobiotice jsou všechny potraviny rozděleny do dvou skupin podle energie, která převažuje:
JIN energie: uvolňující, chladná, měkší, vlhčí...pohlavím tomu odpovídá žena.
JANG energie: stahující, zahřívající, tvrdší, rychlejší...pohlaví muž.

Uprostřed tabulky je pásmo zdraví. Patří sem rýže, obiloviny(oves, žito, ječmen, kukuřice), zelenina kořenová, kulatá a listová, semena, ořechy, ovoce naší zóny a nearomatické čaje...to vše směrem k jinu. Směrem k jangu sem patří obiloviny: pohanka, jáhly a pšenice, dále ryby a mořští živočichové. Makrobiotika jí jen to, co je v pásmu zdraví. Jen v malém množství oleje, drůbež, sůl, sojovou omáčku a sojovou pastu miso, které jsou mimo pásmo zdraví.

CO SE V MAKROBIOTICE NEJÍ

PAPRIKY A RAJČATA: jsou ze zeleniny nejvíce jinové a mají pro nás nepříznivý poměr sodíku a draslíku.

BRAMBORY: ideální poměr sodíku a draslíku v potravině by měl být 1:5 – 1:7. Brambory mají tento poměr 1:300. Uvolňují a ochromují činnost vylučovacího ústrojí, hlavně ledvin. Říká se, že indiáni dali brambory kolonizátorům jako trest za kolonizaci a úmyslně je nenaučili je připravovat. Indiáni je pečou v ohni, takže vyrovnají jin brambor jangem přípravy, zatímco my jin brambor zvětšujeme ještě jinovým vařením ve vodě. Bramborový jed kompenzujeme kmínem.

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY: člověk má mléko přijímat jako dítě jen do věku, než mu vyrostou stoličky. Do té doby jeho brzlík rozkládá mléčný cukr laktózu. Potom tuto funkci přestává plnit a zařazuje se do obvodu imunitního systému. Člověk tak neumí mléko řádně zpracovat. Vzniká tuhá mastná hmota, kterou se tělo snaží uklidit mimo důležité orgány. Podle toho, s čím mléko jíme, se škodliviny ukládají: mléko+cukr ve formě jogurtů...cysty a rakovina prsu, neboť cukr je energie jin, stoupající. Pokud jíme mléko+sůl, vznikají cysty a problémy s vaječníky, prostatou, neboť sůl má energii jang, klesající.
Mléko má hodně bílkovin. Při jejich zpracování vzniká kyselina mléčná a močová, které okyselují organismus. Tělo to vnímá jako nebezpečí, protože správné pH krve je 7,35-7,43, tedy slabě zásadité. Snaží se to proto neutralizovat minerály, které jsou potom vyloučeny močí. Mléko sice obsahuje vápník a další minerály, ale ve spojení s tuky se vytvoří mazlavé mýdlo, ze kterého organismus není schopen minerály využít.
Léčba osteoporózy: čaj Banča, sezamová, slunečnicová a dýňová semínka, mořské řasy, tofu.

CUKR: patří sem klasický cukr, med a ovocný cukr. Nejsou spojeny složitou vazbou, takže se rychle vstřebávají do krve. Zvyšuje se krevní cukr, vyplaví se inzulin, cukr rychle klesne a zase jíme. Ke své práci potřebuje inzulin chróm, kterého přijímáme v jídle málo. Proto když inzulin potřebujeme často, hladina chrómu klesá a je ho v těle nedostatek.
Cukr je silná zásada a v organismu působí silně kyselinotvorně. Dochází ke stejnému stavu jako u zpracování bílkovin mléka: k okyselení organismu. Protože s sebou cukr nenese žádné minerály, které by tělo mohlo použít k neutralizaci, vyplavují se minerály z kostí a odcházejí močí. Důsledkem je řídnutí kostí, křeče v lýtkách a bolesti pat u dětí.
Cukr mění pH střev. Není tam proto přirozená mikroflóra, která tvoří vitamíny skupiny B, potřebné ke správné funkci mozku. Při jejich nedostatku pokulhává paměť a vybavování si věcí, lidé jsou podráždění a roztěkaní.
Makrobiotika přijímá ovocné cukry ve formě sušeného ovoce nebo ovoce dušeného se špetkou soli. Dále přijímá složené cukry polysacharidy z obilovin. Pro vstřebávání je třeba narušit jejich složité vazby. Do krve tak vstupují postupně, hladina krevného cukru nekolísá. Protože v makrobiotice jíme dohromady obiloviny, luštěniny a zeleninu, je v jídle dostatek minerálů.

MASO: člověk vznikl jako býložravec. Odpovídá tomu stav chrupu (vyvinuté stoličky na drcení), zásadité pH slin, pohyb čelistí do stran a dlouhé střevo. Maso neobsahuje žádnou vlákninu, proto ve střevě zahnívá. Vzniká řada nebezpečných látek: indol, ketolátky..., které způsobují chronickou otravu organismu.
Nejčastější námitkou je to, že maso obsahuje všechny aminokyseliny. Je to pravda. V rostlinných bílkovinách nejsou zastoupeny všechny. Například pšenice obsahuje málo lyzinu, zato luštěniny a sója ho mají dostatek. A protože makrobiotika vždy jí obiloviny a luštěniny dohromady, sejdou se vždy i potřebné aminokyseliny. Drůbež a ryby 3x v týdnu.

VEJCE: obsahují cholesterol, stahují játra. Jíme je jednou týdně v zimě a jednou měsíčně v létě. Jen vajíčka z domácího chovu.

BÍLÁ MOUKA: tím, že je obroušená slupka zrna, má nedostatek vlákniny, vitamínů a minerálů. Lepek zahleňuje.

TROPICKÉ OVOCE: obsahuje hodně draslíku, aby ochlazovalo a uvolňovalo. Naše ovoce má naopak hodně sodíku, zahřívá a stahuje.

CO JÍME

Makrobiotický talíř tvoří:
5O-6O% obiloviny: ve formě celých zrn nebo celozrnných těstovin
3O-35% zelenina: 1/3 dlouhodobě tepelně připravená
1/3 krátkodobě tepelně připravená
1/3 syrová a kvašená, tzv. pickles
1O-15% bílkoviny: luštěniny nebo sojové výrobky: tofu, tempeh, seitan, natto
5% polévky: zeleninové nebo luštěninové
5% dezerty, mořské řasy, nápoje, ovoce.....

Důležité je mít na talíři 5 chutí:
kyselá: játra a žlučník
hořká,pražená: srdce, tenké střevo
sladká: žaludek, slezina, slinivka
pikantní: plíce, tlusté střevo
slaná: ledviny, močový měchýř

a 5 barev:
zelená: játra, žlučník
červená: srdce, tenké střevo
žlutá: žaludek, slezina, slinivka
bílá: plíce, tlusté střevo
černá: ledviny, močový měchýř

JAK TO JE V PRAXI

Ráno:
Potřebujeme povzbudit a dodat energii. Děláme si kaše z jahel, kuskusu, ovesných vloček, z celých zrn, která pomeleme. Přidáváme gomasio (rozdrcená sezamová semínka se solí), opražená semena, pickles, spařenou nebo vařenou zeleninu. Na jahelnou kaši můžeme přidat kokos a podušené ovoce se špetkou soli.

Oběd:
Když jsme doma, vaříme klasický talíř a polévku. Pokud jsme v zaměstnání, bereme si s sebou hustou polévku zeleninovou nebo luštěninovou, do které jsme dali uvařenou obilovinu.
Večeře:
Klasický talíř. Potraviny nás musí stáhnout na noc. Méně vody, víc soli, pečená jídla.
Důležité je každé jídlo dokonale prožvýkat.

S ČÍM JE TŘEBA POČÍTAT

Chuť: některým lidem, zvláště dětem, makrobiotika zpočátku nechutná. Jsou zvyklé na ostrá koření a hodně soli. Vylučte cukr, mléko a mléčné výrobky a stav se upraví.

Hubnutí: organismus a hlavně střeva jsou od dětství zvyklá na trávení a zpracovávání jiného druhu potravy, zvláště jednoduchých cukrů, tuku a živočišných bílkovin. Nějaký čas to trvá, než si vzpomenou na trávení celozrnných potravin.

Eliminace: tělo se čistí od nánosů za celá léta. Normálně se usazeniny vylučují močí, potem a stolicí. Když to nestačí, nastupuje rýma, záněty, nánosy v čelních dutinách, cysty v prsou a na vaječnících, ledvinové a žlučové kameny. Při makrobiotice je povzbuzena pročišťovací schopnost organismu, proto jsou eliminace. Jde o pozitivní proces, i když ho můžeme vnímat negativně: rýma, výtoky, průjmy, časté močení, kožní vyrážky, odcházení kamínků....

Literatura:
Herman Aihara: Základy makrobiotiky
Michio Kushi: Makrobiotika – Preventivní energetická medicína budoucnosti
Strnadelová, J. Zerzán: Radost z jídla
Jarmila Průchová: Byznys se zdravím, Křižovatky zdraví
Dagmar Lužná: Makrobiotické nedělní vaření, Nemoc není nepřítel

Kurzy:
paní Dagmar Lužná, Olomouc
Makrobioklub Dobruška

Zpracovala dne 23.6.2010
Věra Špačková