

✦  
Потрясающая фигура без хлопот

# Японская диета

Восхищайте  
секреты  
красоты!



Я привлекаю здоровье!



Юлия Матюхина

**Японская диета**

«Научная книга»

## **Матюхина Ю. А.**

Японская диета / Ю. А. Матюхина — «Научная книга»,

Каждая женщина, даже та, которая не показывает виду, мечтает о красивой фигуре. Это факт. Немаловажное значение играет не только наличие совершенных пропорций, но и их сохранность на долгие годы. Ведь часто бывает так, что некогда безупречная фигура спустя определенный интервал времени превращается в нечто непонятное и пугающее... Чтобы не допустить подобного извращения, воспользуйтесь японской диетой, которая отражает лучшие японские традиции в плане кулинарии. Уважаемые читатели, желаем вам успехов в применении прочитанной информации. Главное, не переусердствуйте, т. к. любая, даже самая замечательная диета является таковой не для всех и подходит не для всякого образа жизни. Об этом и о многом другом в отношении японской диеты вы прочтете в нашей книге.

© Матюхина Ю. А.

© Научная книга

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ЗАЧЕМ НАМ ХУДЕТЬ	8
ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ МЫ ПОЛНЕЕМ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Ю. А. Матюхина, Н. А. Троянская, Е. Морылева Японская диета

## ВВЕДЕНИЕ

*Не сотвори, а найди и открой!  
Древние японские кулинары*

Давайте, уважаемые читательницы и читатели, примем за утверждение то, что если мы хотим чего-нибудь достичь, то к этому непременно следует стремиться, об этом следует мечтать. В данном конкретном случае мы с вами будем стремиться похудеть, т. е. стать красивыми и здоровыми.

Для того чтобы наши мечты и стремления осуществились, мы с вами разработаем план, ясный и конкретный, который поможет нам в достижении поставленной цели.

Давайте будем оптимистами и сразу убедим себя, что у нас все получится. И неважно, сколько вам лет и чем вы в жизни занимаетесь. У нас в любом случае гораздо больше шансов победить, чем проиграть.

В исполнении ваших планов поможет наша книга, основанная на различных секретах похудения, в том числе на японских традициях культуры еды. Об этом мы и будем говорить на страницах данной книги.

Все знают, что питание – одно из главных условий существования человека. Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, современность и регулярность приема решающим образом влияют на жизнедеятельность организма. Вот почему искусство приготовления пищи (кулинария) является одной из самых древних областей человеческой деятельности, берущей свое начало еще от первобытных людей.

Особенности в питании каждого народа складывались на протяжении многих веков. Кулинария появляется впервые еще в далеком каменном веке, много тысяч лет назад. Тогда пища была исключительно простой и здоровой (у каждого народа в разных частях света – своя, но при наличии множества общих черт, обусловленных природными и религиозными факторами).

Постепенно, столетие за столетием, создавались национальные кухни, являющиеся неотъемлемой частью всякой национальной культуры. В основе каждой национальной кулинарии лежат два главнейших фактора, тесно связанных между собой: набор исходных продуктов и технологический способ их обработки.

Понятно, что набор исходных продуктов зависит почти полностью от географического и климатического положения страны, а на способ приготовления пищи влияют религия, культурные запреты, старинные обычаи, образ жизни.

Народы южных стран создали очаги, в которых для приготовления пищи используют открытый огонь (жарка на вертеле, решетке). Такой очаг часто располагался вне жилища, так как благодаря теплему климату оно (жилище) не нуждается в постоянном обогреве.

Национальная кулинария создается национальной общностью людей, но это не значит, что национальная кухня есть нечто замкнутое, застывшее раз и навсегда. Кулинария – одна из наиболее восприимчивых частей национальной культуры. Существует постоянное взаимодействие и взаимовлияние национальных кухонь, не исключая их самобытности.

Японская кулинария – одна из самых оригинальных и непохожих на другие кухни. На страницах нашей книги мы подробно расскажем обо всех ее особенностях.

Одна из составных частей кулинарии – это традиции застолья. Их можно назвать зеркалом души народа, так как они являются отражением его образа жизни. Японская кулинария представляет собой непревзойденное мастерство создавать натюрморты на тарелке. Кроме того, в отличие от более древней китайской, это чрезвычайно простая кухня.

В последние годы японская кухня приобретает все большую популярность во всем мире. Повсюду открываются японские рестораны, бары и т. д. В чем же заключается такой успех почти не воспринимаемой ранее восточной кухни? Происходит это не только потому, что люди потянулись за экзотикой, за чем-то новым, необычным и непривычным. Японская кухня привлекает гурманов всего мира именно своей здоровой натуральной основой и уважением к первоначальному виду и вкусу продуктов.

За малым исключением, традиционная японская еда содержит очень мало жиров, имеет приятный, часто непривычный нам вкус и легко усваивается.

Эстетизм традиционной японской кухни сомкнулся с современными веяниями в мировой диетологии. Это породило, в частности, моду на суши-бары и на японскую кухню вообще. В связи со все более ухудшающейся экологической обстановкой и ее отрицательным влиянием на здоровье людей во всем мире стали обращать внимание на необходимость улучшения питания.

Прочитав нашу книгу, вы узнаете, что японская кулинария практически является синонимом здорового питания из-за преобладания растительной пищи над животной, низкой калорийности, а также из-за множества секретов, которые мы обязательно раскроем.

Но сначала мы бы хотели убедить вас в том, что перемены в нашей жизни почти всегда к лучшему. Многие из нас боятся перемен, страшатся изменить свой образ жизни и из-за этого годами мучаются, не живут, а существуют. Мы с вами достойны того, чтобы все изменить!

В каком бы пессимистичном состоянии вы сейчас не находились, помните: выход всегда есть. И мы поможем найти его. Главное – напярчь все силы и задавать себе вопросы вместо утверждений, как советует это делать известный в России тренер-психолог Игорь Добротворский: «Как это сделать?», а не «это не поможет», и «что еще от меня требуется?», а не «я уже все испробовал».

Чтобы вам было легче поверить в себя, в свои силы, приведем несколько примеров из жизни, когда человек, поверив в свои силы, уже в немолодом возрасте добивался всего, чего хотел:

- Поль Гоген занялся живописью в возрасте 40 лет, бросив карьеру бухгалтера и уехав от всех друзей на остров Гаити;
- Микеланджело Буонарроти было 71, когда он расписал Сикстинскую капеллу;
- Агата Кристи исполнила свою мечту стать писательницей только в возрасте 40 лет;
- Док Коусилман в 58 лет стал самым старым человеком из всех переплывавших Ла-Манш, так как всю жизнь мечтал об этом.

Это только несколько примеров того, как люди смело меняли себя и свою жизнь и достигали огромных успехов. Нам с вами гораздо легче: вы всего-навсего хотите привести в порядок свою внешность и здоровье, а не покорять Северный полюс в одиночку. Так давайте вооружимся нашими знаниями и вашими желаниями – и в путь!

Наша книга поможет не только узнать, как и почему появилась в обществе проблема лишнего веса. На страницах книги мы расскажем о правильном и здоровом питании, секретах загадочного японского народа, в том числе об истории возникновения и секретах японской кухни, дадим конкретные советы по питанию и массу полезных советов по здоровому образу жизни.

Мы обещаем, что не будем делать скучных надоевших предложений, а только расскажем о некоторых особенностях нашего организма и о том, как мы можем без особого труда стать более привлекательными и здоровыми.

Почему мы выбрали именно японскую диету, вы будете узнавать на протяжении всей книги. Об одном скажем сразу: японская культура уже тем интересна и неповторима, что ее представители к телу человека относятся со спокойствием, справедливо считая, что без него сама жизнь стала бы невозможной. Японцы очень любят обсуждать еду, болезни, бани, утренний «стул» и т. д.

На страницах нашей книги мы расскажем, почему японцы редко, значительно реже, чем европейцы, страдают от ожирения и вообще хронических заболеваний, поделимся другими секретами.

Вы узнаете, как правильно готовить рис, какие вкусные и полезные блюда можно приготовить из морепродуктов, познакомитесь с рецептами блюд национальной японской кухни. Мы расскажем, как можно есть вкусно и не поправляться и многое, многое другое.

Помните, что исполнение заветной мечты зависит в большей степени от силы желания, от правильно выработанного конкретного плана и от последовательного следования по пути, предложенному нами.

Мы, со своей стороны, очень надеемся, что поможем вам в достижении заветной цели.

## ГЛАВА 1. ЗАЧЕМ НАМ ХУДЕТЬ

*Всякий излишек противен природе.*

*Гиппократ*

Исследования долгожителей, проживших более 100 лет, выявили любопытные факты. Прежде всего, оказалось, что работников умственного труда среди долгожителей очень мало – всего 4 %, абсолютное большинство из них (60 %) были заняты в сельском хозяйстве. Вывод напрашивается сам собой: хочешь дольше прожить – сажай капусту, руби дрова и меньше думай!

Найти зависимость между питанием и долгожительством ученые пытались на протяжении многих столетий. Связь такая есть, хотя она, несомненно, противоречива. Большинство ученых говорят о несомненном вреде алкоголя для здоровья любого человека, а вот японская долгожительница Шигечихо Изуми дожила до 120 лет исключительно потому, как утверждает она сама, что при ней постоянно была фляжка с национальной японской рисовой водкой – sake, и она прикладывалась к ней после каждого приема пищи.

Наверное, важно не только, что ты ешь и пьешь, но и главное – сколько.

Многочисленные опыты показали, что лабораторные животные, содержащиеся на голодном пайке, живут значительно дольше, чем те, которые едят, сколько хотят.

Если вернуться к долгожителям, причем буквально со всех концов света, то практически все они признаются, что проявляют умеренность в еде. Поэтому одним из важнейших стимулов для того, чтобы похудеть, является стремление прожить именно здоровую долгую жизнь.

Для начала давайте разберемся в том, зачем нам действительно нужно худеть и всем ли желающим похудеть это на самом деле необходимо. Не будем говорить о девочках-подростках, изнуряющих себя постоянными диетами, голоданиями и различными шейпингами, аэробиками и бегом по утрам. У них критический возраст, им на самом деле хочется выглядеть так, как голливудские кинозвезды или фотомодели. И вообще это совершенно другая тема разговора.

Мы будем говорить об обычных среднестатистических российских женщинах и мужчинах, которые хотят похудеть потому, что лишний вес мешает устройству их личной жизни, а также часто подрывает здоровье. Надо помнить, что образование жира – ошибка, а не фатальная катастрофа, и, как любая ошибка, она должна быть исправлена.

Авторитетные медики утверждают, что люди с лишним весом – в большинстве случаев больные люди. Они более, чем худые, предрасположены к различным тяжелым хроническим заболеваниям, в том числе раковым опухолям. Полный человек редко чувствует себя по-настоящему хорошо.

Во-первых, ему приходится постоянно таскать на себе лишние килограммы, что лишает человека энергии и ухудшает его настроение.

Во-вторых, у людей с лишним весом затруднены дыхание и сердечная деятельность из-за излишков жира. Пульс и артериальное давление поднимаются до опасных величин, которые уже сами по себе дают серьезные осложнения.

В-третьих, полные люди не стремятся к физической активности, что лишает их радости спорта, подвижных игр и опять же способствует все большему накоплению жиров.

Кроме того, полные люди очень часто закомплексованы, особенно если страдают полнотой с раннего детства. Они, как правило, постоянно отрицательно думают о своей внешности, носят некрасивую темную одежду и из-за этого страдают заниженной самооценкой. Это влияет не только на общение с людьми, не только на складывание их личной жизни, но и на выбор той или иной профессии, успехи в карьере.

Давайте условимся. Вы – взрослые люди, и, если решили, что вам следует похудеть, значит, вам это действительно нужно. Если вы считаете, что полнота мешает жить, как хотелось бы, похудеть действительно надо.

Есть два совершенно разных аспекта похудения:

- 1) похудение для красоты;
- 2) похудение для здоровья.

Правда, зачастую они очень тесно взаимосвязаны между собой.

Поговорим сначала о похудении для красоты, для улучшения своего внешнего вида. При этом, уважаемые читательницы и читатели, нужно помнить, что полнота (здоровая полнота, а не ожирение) многим людям идет, делает представительниц слабого пола более женственными, а представителей мужского пола – более солидными. Все прекрасно знают, что многим мужчинам нравятся, несмотря ни на какие веяния современной моды, женщины с рубенсовскими формами. Но мы будем говорить о людях, которым излишний вес на самом деле доставляет множество проблем в жизни.

Итак, принимаем за аксиому, что отражение в зеркале не только не доставляет радости, но и ежедневно портит настроение, заставляет носить однообразную одежду темных тонов и пробуждает в вас комплексы. Значит, пришел день, когда с нашей помощью вы начнете сбрасывать лишние килограммы и одновременно улучшать свое настроение и здоровье.

Сразу скажем: голодать не придется, вас ждет похудение без мучения, но пойти на определенные «жертвы» и изменить привычную систему питания надо будет кардинально. Не мечтайте уже в следующем месяце походить на фотомоделю, мечтайте приобрести идеальную для себя форму. Помните, что нужно всегда оставаться самим собой со своими бедрами, плечами, ногами, которые достались от природы, только все это можно значительно улучшить и подправить.

Вы останетесь такими, какие от природы есть, но более гибкими, стройными, легкими в движениях и, конечно, более уверенными в себе. Как советуют многие специалисты по улучшению внешнего вида, можете повесить свою любимую фотографию того времени когда ваш вес еще не доставлял никаких проблем, на самом видном месте, и это будет лишним напоминанием о том, насколько вы можете быть красивы.

Устройте себе правильную динамичную жизнь, научитесь планировать свои ежедневные дела, и тогда у вас хватит времени на все, в том числе и на то, чтобы стать, точнее, начать становиться красивее. Кроме того, сама динамичность заставит вас чувствовать себя легкими, бодрыми, поможет обрести чувство собственного достоинства. Изменения динамичности приводят к тому, что жировая прослойка начинает таять, а тело становится более свежим, стройным и красивым.

В результате похудения в целях улучшить свою внешность, вернуть красоту и молодость, т. е. в целях эстетических, вы улучшите себе настроение, общее состояние и здоровье, избежите многих хронических заболеваний.

Японцы часто предлагают использовать зеркала, чтобы человек мог всегда вспомнить, чего бы он хотел улучшить в своей внешности, или полюбоваться собой, или спастись таким необычным способом от одиночества. Попробуйте тоже почаще смотреть на себя в зеркало не только критически, но с удовольствием отмечая все изменения к лучшему.

Можно еще использовать «систему тарелки», т. е. потреблять в пищу столько, сколько умещается в одной, желательной, красивой тарелке средних размеров. Причем кладете и мясо, и гарнир, и кусочек хлеба – все на одной тарелке. Вы так постоянно кормите не только себя, но и всех членов своей семьи – это пойдет им только на пользу. Самое важное в этой диете то, что никто ее практически не замечает.

Красоту портят не только лишние килограммы на талии и бедрах, но и плохой цвет лица, тусклые неживые волосы, ломкие ногти. Вред нашему организму наносят шлаки, годами накапливающиеся в различных органах. Поэтому, очистив организм от шлаков, токсинов и лишних жировых накоплений, вы сможете стать по-настоящему красивыми, помолодев при этом на несколько лет за счет блестящих волос и глаз, чистой кожи и стройнейшей фигуры.

Некоторые люди вполне довольны своей внешностью, даже имея лишний вес, но вот не вполне довольны своим здоровьем. На самом деле, очень часто лишние килограммы создают серьезные проблемы для человека: еще в довольно молодом возрасте начинаются неприятности с давлением, сердцем, сосудами, печенью и прочими, ожирение идет рука об руку с сахарным диабетом, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, поражением суставов. Человек не может радоваться жизни, потому что ему постоянно приходится бороться со своими заболеваниями. Не даром великий А. Шопенгауэр говорил, что «девять десятых нашего счастья зависит от здоровья».

В этих случаях похудание необходимо уже не для красоты и уверенности в себе человека, а для поправки, а иногда и спасения всего своего организма.

Вы поняли, что лишний вес тянет за собой груз болезней. Ожирение или просто лишние жировые накопления могут вызвать физическую вялость, слабость, даже полную потерю жизненной энергии.

Лишние килограммы являются причиной возникновения таких проблем, как отягчение, неловкость, нехватка воздуха, фатальное снижение жизненной активности. Все это, взятое комплексно, нарушает функции организма. Кроме того, вас обвиняют весы, не говоря уже о портнихе; дети начинают делать замечания... Это приводит к настоящей панике. Значит, пришло время заняться собой.

Итак, в любом случае – для красоты, или здоровья, или для того и другого – вы начинаете худеть. Значит, ваша главная цель – похудение. Вы должны сделать для себя такой небольшой плакат и повесить его на кухне:

«К такому-то сроку я достигну веса во столько-то килограммов и буду его постоянно поддерживать, не отклоняясь более чем на 3 кг. Для достижения поставленной цели я потеряю столько-то килограммов за следующие столько-то месяцев равномерно, т. е. по столько-то килограммов в месяц (в неделю). Также я ограничу количество потребляемой энергии с пищей до 2000 калорий в день и буду делать 20-минутную зарядку (пробежку) по утрам до завтрака».

К этому плакатику можно прикрепить свою фотографию, на которой ваше тело выглядит стройным и красивым, или фотографию любимой актрисы, это увеличит ваши шансы на похудение.

Вы худеете, чтобы измениться в лучшую сторону, значит, мы должны приветствовать любые перемены в нас, мы будем меняться и принимать эти изменения как дар свыше.

Для достижения нашей главной цели – похудения – следует для начала запомнить три основных правила.

Первое: надо точно знать, чего именно вы хотите.

Второе: определив цель, не сомневайтесь в ее значимости для вас.

Третье: надо всегда верить в себя, в свои силы.

Идя к цели, надо собрать все силы в кулак, не только идти к победе, но стать самой победой! В каждодневной жизни мы побеждаем постоянно. Например, вы – «сова», но вам надо вставать в 6 утра, и вы делаете это, потому что так надо. Или вам страшно идти к зубному врачу, но вы идете, иначе потеряете зуб – и это тоже победа. Вы полны усталости и пришли с работы, где начальник просто завалил вас всякими заданиями, а вам еще надо накормить свою семью, и вы делаете это!

И так происходит много раз на дню со всеми нами. Похудение – это тоже победа над собой, над своими слабостями.

Итак, что мы делаем, чтобы похудеть? Изучите внимательно следующие пункты, разработанные нами по принципу японской диеты.

1. Старайтесь употреблять продукты с низким содержанием жиров.
2. Ежедневно по три раза принимайте пищу, желательно в одно и то же время.
3. Завтрак должен быть сытным и вкусным.
4. Обед должен быть питательным и разнообразным.
5. Ужин должен быть как можно раньше и легче.
6. Если вы любите сладкое, старайтесь употреблять в пищу заменители сахара.
7. Отдавайте предпочтение ржаному хлебу или хлебу с отрубями. Белый хлеб можете позволить себе по праздникам.
8. Сосиски, сардельки и колбасы старайтесь не употреблять, как, между прочим, делают это японцы.
9. Ешьте побольше бобовых (горох, сою), картофель.
10. Пить желательно фруктовые соки со льдом (они вообще не дают организму калорий) или зеленый чай (он способствует очистке организма).
11. Фрукты, овощи и зелень должны быть всегда на вашем столе.

Прочитали? На страницах нашей книги мы подробно объясним, как и чем следует правильно питаться, но эти основные 11 пунктов надо помнить всегда.

Худеть нам нужно еще и затем, чтобы приблизиться к природе, стать лучше и чище. Ведь, пока человек не ушел далеко от своих корней, вряд ли он страдал болезнями цивилизации, в том числе и излишним весом. Инстинкт подсказывал ему, какие продукты лучше есть и в какое время.

Чем ближе человек к природе, тем он меньше болеет. Не зря ведь горожане страдают различными заболеваниями в два раза чаще, чем деревенские жители. Нам всем следует для поддержания нормального веса есть побольше сырых фруктов и овощей, которые непосредственно поставляют организму жизненную энергию, ничего не откладывая про запас. Горожане должны взять за правило в выходные выезжать на природу, больше времени проводить на свежем воздухе, совершать прогулки.

Похудение способствует оздоровлению тела, к которому необходимо относиться заботливо и внимательно. Здоровое тело – это совершеннейшая химическая фабрика. Поставляя ей доброкачественное сырье, мы сделаем ее способной создавать превосходные ткани и обладать хорошей сопротивляемостью против болезней и вирусов.

Мы говорим часто: «Как прекрасно Вы выглядите!», имея в виду не только лицо, но общее впечатление, которое произвел на вас человек. Вот для этого мы и худеем, чтобы не только наши друзья и знакомые, но даже враги и завистники вынуждены были при встрече говорить нам комплименты по поводу нашей внешности.

Древневосточные, в том числе японские, мудрецы утверждали, что имеется тесная взаимосвязь пищи с сознанием, здоровья тела – с самосознанием. Как только тело очищается от токсинов, жировых отложений, мышление сразу выходит на более высокий уровень, доставляющий большое наслаждение.

На основе древнеяпонских сочинений мы выработали десять основных заповедей здоровья:

- ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни;
- ты должен отказаться от всей неестественной, неживой пищи;
- ты должен питать свое тело только естественными продуктами;
- ты должен посвятить годы преданному и бескорыстному служению своему здоровью;
- ты должен восстановить свое тело путем правильного баланса работы и отдыха;

- ты должен постоянно очищать свои клетки и кровь чистым воздухом и солнечным светом;
  - ты должен отказаться от любой пищи, когда твой разум или тело неважно себя чувствует;
  - ты должен содержать свои мысли, слова и эмоции чистыми, спокойными и возвышенными;
  - ты должен постоянно пополнять свои знания законов природы и радоваться своему труду;
  - ты должен подчиняться законам природы.
- Ваше здоровье – это ваше право, пользуйтесь им.

Итак, мы худеем, чтобы стать красивыми и здоровыми, чтобы помолодеть и прожить долгую и счастливую жизнь без болезней. Японцы предлагают один интересный способ похудения, совершенно не связанный с питанием. Называется он «108 шагов по ручью».

Опустите гибкий шланг душа в ванну как можно дальше от сливного отверстия и откройте холодную воду. По дну побежит ручеек, по которому надо шлепать босыми ногами 108 раз (цифра чисто символическая – у древних китайцев эта цифра, насчитывающая девять дюжин, считалась наиболее «полным числом» для любых дел). После процедуры ноги не вытирать, а только промокнуть. Повторять такие процедуры по вашему желанию. И, конечно, здорово походить босиком по настоящему ручейку, да еще в красивом живописном месте.

Такая процедура оздоравливает весь организм, заставляет его работать на полную мощность и, как следствие, приводит к постепенному очищению и похудению.

Есть еще одна, скорее всего неожиданная для вас причина, по которой следует худеть. Дело в том, что ученые установили разницу в усвоении пищи для представителей разных групп крови и даже установили для каждой группы специальную диету. Чтобы вернуть красоту и хорошую фигуру, а также приблизиться к природе, необходимо прислушаться к их советам.

Сегодня все знают, что существует четыре группы крови. Каждый тип крови – это своя система защиты против инфекций, вирусов, бактерий. Защитные механизмы формировались на протяжении тысячелетий.

При потреблении пищи наша кровь вступает в химическую реакцию с едой. «Неподходящая» пища способствует тому, что в теле возле того или иного органа накапливаются лектины – вещества со склеивающим эффектом. Они нарушают работу «колесиков» и «винтиков» внутри нас.

Наоборот, пища, соответствующая определенной группе крови, не только питает, но и лечит. Правда, подобно лекарству, она тоже имеет дозировку. Существуют и нейтральные продукты, не приносящие ни лечебного эффекта, ни вреда никому. Например, яблоки. Исходя из этого, каждому человеку можно выбрать для себя правильное питание, помогающее наладить обмен веществ и способствующее здоровому образу жизни.

I группа крови – это «охотники», обладатели самой древней группы. Именно такая кровь текла еще у кроманьонцев. Они жили в окружении дикой первозданной природы, среди изобилующих всякой живностью лесов. Их система пищеварения приспособилась к богатой животными белками пище с низким содержанием углеводов. «Охотники» – это энергичные люди, готовые к риску, неистощимые оптимисты. Эти люди не могут дня прожить без куска мяса, но, как правило, совершенно равнодушны к продуктам из зерна.

Лекарство для «охотников»: мясо, особенно печень, морепродукты и жирные сорта рыб, тыквенные семечки и грецкие орехи. Подходящий напиток – сок из грейпфрута, ананаса или вишни.

Яд для «охотников»: все изделия из пшеницы, включая белый хлеб и макароны, молочные продукты и соусы на их основе (можно употреблять кетчуп вместо майонеза).

Безвредны для «охотников» гречка и рис, сыр и яйца, мед, шоколад (в ограниченном количестве), соя и черный хлеб.

II группа крови – «земледельцы». Это кровь вторая по древности и появилась у земледельцев около 20000 лет назад, когда они стали вести оседлый образ жизни, одомашнивая диких животных, используя для питания выращенные злаки. «Земледельцы» добродушны, терпеливы, исполнительны. Самый полезный тип питания для них вегетарианский – от мяса они полнеют.

Лекарство для «земледельцев»: все блюда из сои, любые семечки, орехи (грецкие, миндаль и арахис), тыква, шпинат, чеснок, сливы, персики, инжир и ананас. Полезная рыба – карп, треска, лосось. Из напитков – кофе и зеленый чай, красное вино. День должен начинаться со стакана воды с соком половины лимона – так удаляется из организма слизь.

Яд для «земледельцев»: любое мясо, рыба с нежным белым мясом (палтус, хек, камбала, белуга и зубатка), коровье молоко, творог, сыр и яйца, кукуруза, особенно если имеется лишний вес, бананы и апельсины, фисташки.

Безвредны для «земледельцев» йогурты, кефир, козье молоко.

III группа крови – «кочевники». Люди с III группой крови распространились по земле еще позднее, чем «земледельцы», – около 15 тыс. лет назад. Носители III группы крови – потомки азиатских кочевых племен. «Кочевники» путешествовали по свету, питаясь мясом и молоком скота и всем прочим, что удавалось отловить и отыскать по пути. Здоровое питание для них, значит, сбалансированное. «Кочевники» отличаются гармонией и уравновешенностью, они коммуникабельны, обладают изобретательным умом.

Лекарство для «кочевников»: не говядина, а баранина, оленина и крольчатина. Они могут есть все молочное, из рыб – треску, из круп – рис и овес. Специальный напиток, так называемая мемброзия, улучшает память и пьется утром натощак: в стакан любого фруктового сока добавляется по столовой ложке льняного масла.

Яд для «кочевников»: курятина, орехи и семечки, кукурузное и подсолнечное масла (замедляют обмен веществ), соевые продукты, все блюда из ржи, гречка, помидоры, хурма и гранаты.

Безвредны для «кочевников» яйца, картофель, капуста, все приправы, кофе.

IV группа крови – «новые люди». IV группа крови самая современная и редкая, ей всего около тысячи лет. Говорят, Иисус Христос имел такую кровь. Это самая загадочная группа крови, потому что ученые не знают, отчего она возникла. Во всяком случае в более древних захоронениях археологи не находили останков людей с такой группой крови. Кровь этой группы встречается всего у 5 % населения планеты. Из-за такого малого количества обладателей IV группы крови трудно выявить у них какие-либо общие черты. Известно только, что «новые люди» имеют более стойкий иммунитет, но более уязвимы для злокачественных опухолей и некоторых редких тяжелых заболеваний.

Лекарство для «новых людей»: соевые продукты, баранина, оленина, крольчатина, йогурт, кефир, сметана, арахис, рис, овес, виноград, ананас, чеснок. Ежеутренний напиток такой же, как у «земледельцев», только после него рекомендуется выпить сок из грейпфрута.

Яд для «новых людей»: говядина, свинина, курятина, гусятина, белая рыба (палтус, хек, камбала), моллюски, кукурузное и подсолнечное масла, бананы и манго, апельсины, соль и уксус.

Безвредны для «новых людей» кабачки, капуста, зеленый горошек, картофель, кофе и пиво.

Вот такое интересное открытие ученых. Причем и западные исследователи, и восточные согласны друг с другом в данном вопросе. Попробуйте такую диету – наверняка станете и красивее, и здоровее, а разве не такую цель вы преследуете?

«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты», – так уверяют современные исследователи здорового питания. Нам кажется интересным разработанный ими полушутливый тест.

1. Любите яблоки – вы усердны и немного старомодны.
2. Предпочитаете клубнику – у вас утонченный вкус и потребность окружать себя красивыми вещами.
3. Обожаете землянику – такие люди – находка для психоаналитика. Они любят раскладывать все, что происходит у них в душе.
4. Налегаете на салат – поздравьте себя с хорошими музыкальными способностями.
5. Часто используете лук – так поступают интеллектуалы с прекрасно развитым логическим мышлением.
6. Ваша страсть – морковь и шпинат – не поддавайтесь мрачным мыслям!
7. Ежедневно готовите блюда из капусты – вы покладисты в споре, никогда не даете денег в долг.
8. Без ума от картофеля – ваши сильные стороны – уравновешенность и терпимость к другой точке зрения.
9. С удовольствием едите помидоры – дети и семья составляют ваш образ жизни.
10. Ваш «конек» баклажаны и сладкий перец – основа вашего характера – целеустремленность.
11. Относитесь к категории сладкоежек – любовь к сладкому свойственна романтичным людям, способным на самопожертвование.
12. Потянуло на кисленькое – будьте начеку: в вас проснулся эгоизм!
13. Не отказались бы от соленого – вас распирает от радости, гордости и торжества, а, может быть, вы беременны?
14. Хочется супа или борща – вы чувствуете себя покинутым и одиноким.
15. Доставляет удовольствие холодная пища – побыстрее избавьтесь от тревоги и беспокойства!

Ну что, интересно было узнать, какие чувства вы испытываете в зависимости от предпочитаемой вами еды? Проверьте этот веселый тест на своих друзьях и близких. Мы рады, что доставили вам удовольствие.

Знаете ли вы, что японские женщины почти не страдают ожирением, гораздо легче европейских переносят гормональную перестройку организма, не знают раковых опухолей груди, реже болеют сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями. И мы с вами, следуя советам японской кухни, будем худеть просто на глазах, избавляясь одновременно от различных накопившихся проблем.

Похудение – это единственная потеря в жизни, о которой все женщины говорят с удовольствием и гордостью. Потерять 5 – 10 кг – подвиг, о котором все мы очень любим рассказывать. Вот опять-таки тема для разговора: вы похудели – и какая приятная тема! Похудев, человек чувствует, как возвращаются силы, желание жить, любить, творить, работать, дарить людям радость. А ведь это и есть наша жизнь, то, для чего пришли мы в этот мир.

Итак, мы выяснили, зачем и почему люди стремятся похудеть. Но вот откуда берутся эти ненавистные лишние килограммы, так мешающие вести нормальный образ жизни? Оказывается, причиной тому целый ряд факторов, с которыми мы вас и познакомим в следующей главе.

## **ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ МЫ ПОЛНЕЕМ**

*Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступить меру природы.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.