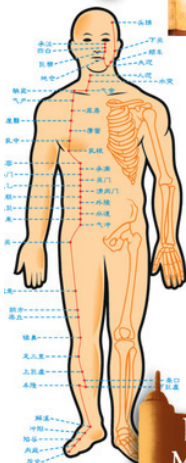


# ВОСТОЧНЫЙ ПУТЬ САМОМОЛОЖЕНИЯ



ВСЕ ЛУЧШИЕ  
ТЕХНИКИ  
И МЕТОДИКИ



ВОСТОЧНАЯ  
МЕДИЦИНА  
ЛУЧШЕЕ



**Галина Алексеевна Серикова**  
**Восточный путь**  
**самоомоложения. Все**  
**лучшие техники и методики**  
**Серия «Восточная медицина. Лучшее»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8205276](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8205276)*

*Серикова, Галина Алексеевна Восточный путь самоомоложения. Все  
лучшие техники и методики: АСТ; Москва; 2014  
ISBN 978-5-17-086370-9*

### **Аннотация**

Восточная культура оставила человечеству поистине бесценный дар – искусство укрепления здоровья и продления жизни. Практически во всех известных ныне восточных традициях смысл человеческого существования представлялся в служении высшим идеалам, основывался на гармонии тела и духа и сохранении духовного здоровья. В разное время на Востоке сформировались такие уникальные методики как йога, цигун, тайчи, макробиотика, системы медитации и энергетического дыхания, которые приносят несомненную пользу как физическому, так и психическому здоровью человека, поэтому они никогда не утратят своей актуальности. Данное

издание в доступной форме раскрывает сущность перечисленных и некоторых других восточных методик и предлагает читателям рекомендации по их практическому использованию.

# Содержание

Предисловие	6
Макробиотика, или энергетическое питание, как искусство достижения долголетия	8
Принцип взаимодействия инь и ян	16
Энергия пяти элементов	23
Меридианы человеческого тела	27
Основы макробиотического питания	33
Пищевая ценность макробиотических продуктов	47
Подготовка к переходу на макробиотическое питание	52
Словарь макробиотических терминов	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

**Галина Серикова**  
**Восточный путь**  
**самоомоложения. Все**  
**лучшие техники и методики**

© Серикова Г. А., 2013

© ООО «Издательство АСТ», 2014

# Предисловие

Человек появляется на свет, чтобы быть счастливым, и каждый из нас с рождения наделен всем необходимым для этого. Внутри нашего организма содержится целительная сила, которая дана нам Творцом. Она призвана помогать нам, если потребуется. Но с возрастом человек перестает доверять этой целительной силе и постепенно забывает о ней, а нередко всем своим поведением начинает препятствовать ее работе.

Целительная сила принадлежит энергетической природе. Она функционирует, только если энергетика человека не подвергается негативным изменениям. Искажающими факторами являются нездоровый образ жизни, неправильное питание, неверные ментальные установки. Но стоит лишь придать поведению и мыслям нужное направление, как целительная сила начинает действовать.

При соблюдении этих условий человек может жить до 200 лет, сохраняя ясность ума и здоровье. В настоящее время это кажется недостижимым. Тем не менее среди нас есть долгожители, которым по 120, 130 и даже 140 лет. Следовательно, ничего невозможного в этом нет. Когда человек осознает свою истинную сущность, поймет, что он частица Вселенной, очистит свои мысли и тело, приобретет мудрость, он перестанет губить себя вредными продуктами, негативными

мыслями, отсутствием движения и будет жить долго и счастливо.

Обратим свой взгляд на Восток, который многое дал человечеству в плане достижения долголетия. Среди восточных целительных практик – энергетическое питание и дыхание, медитация, методики очищения организма, йога и др. Попытаемся разобраться в этих непростых вопросах, проникнемся духом Востока и, возможно, приобретем средство, которое продлит нашу жизнь, сделает ее качественнее и лучше.

# **Макробиотика, или энергетическое питание, как искусство достижения долголетия**

Не одно тысячелетие человечество озабочено проблемами кратковременности жизни, неизбежности ее конца и поиском способов достижения долголетия. Не заглядывая так далеко в глубь истории, достаточно вспомнить, что еще в Средние века алхимики активно искали философский камень, пытались получить эликсир молодости. Да и современная наука не один десяток лет проводит исследования в этом направлении, предлагает различные средства для борьбы со старением.

Известный немецкий врач К. В. Хуфеланд (Гуфеланд), живший в XVIII в., положил начало отрасли медицины – геронтологии, которую он сам называл макробиотикой (др. – гр. μακρὺς – «большой» и βίωτικὺς – «жизнь»). В своем основополагающем труде «Искусство продлить человеческую жизнь» (1797 г.) он высказал собственное представление о факторах, от которых зависит долголетие, заложил фундамент учения о продлении молодости, сформулировал рекомендации по вопросам личной гигиены, режима питания, труда и отдыха,

борьбы с разного рода излишествами. Главную цель мак-



робиотики Гуфеланд видел в увеличении продолжительности жизни. Он считал, что основное условие активного долголетия – организация рационального образа жизни, прежде всего питания.

Книга получила широкий резонанс в обществе того времени, выдержала пять изданий, была переведена на разные языки, в том числе и на русский. Главная мысль, которая красной нитью проходит через все повествование и остается постулатом современной макробиотики, – это констатация неразрывной связи между телесным и духовным состоянием человека. «Физическое и моральное совершенство так прочно связаны между собой, как тело и душа, одно без другого не может существовать», – пишет ученый.

Гуфеланд связывал долголетие с количеством жизненной энергии, имеющейся в теле. Именно ее он считал источником всех остальных сил, существующих в природе. Деятельное состояние жизненной энергии и есть сама жизнь.

В процессе физического и духовного существования идет постоянное поглощение этой силы. Причем разрушается как сама жизненная энергия, так и органы – ее носители. Это приводит к истощению. Но оно может быть отложено в теле с более выносливыми органами по сравнению со слабым организмом. То есть процесс поглощения и воспроизводства жизненной силы у различных людей протекает с разной скоростью. Потому и продолжительность жизни неодинакова, несмотря на то что сила и органы у всех одни и те же.

Процесс истощения уподобляется сгоранию свечи: скорость последнего во много раз больше в кислородной среде, чем в пространстве, наполненном обычным воздухом.

Если замедлить истощение жизненной силы, то можно продлить долголетие. Тот, чья жизнь протекает более активно и напряженно, насыщена событиями, быстрее растрчивает энергию и сокращает свой век.

Таким образом, есть четыре наиважнейших фактора, от которых зависит продолжительность жизни:

- 1) сумма жизненных сил;
- 2) прочность органов;
- 3) скорость истощения организма;
- 4) качество восстановительных процессов.

При соблюдении баланса всех этих условий (ни одно из них не должно преобладать над другими) долголетие обеспечено. Шансы на продолжительную жизнь возрастают при соответствии названным факторам пищи, одежды, занятий, образа жизни и климата.

Гуфеланд считал, что тело неразрывно связано с душой. Вера в ее бессмертие повышает ценность земного существования, дает человеку возможность стойко переносить трудности и тяготы жизни.

Поскольку в человеке сочетаются материальное и духовное начала, то высокоорганизованное мышление позволяет овладеть жизненной силой. Необходимо соблюдать равновесие между духовным и физическим. Нельзя допускать пере-

напряжения умственных и душевных сил (изнурение наступает быстрее, например, если частота пульса составляет 100 ударов в минуту, чем в случае, когда она равняется 50 ударам в минуту). Важно побеждать негатив в виде страха, беспокойства, печали, зависти и прочих отрицательных эмоций, которые истощают жизненную силу и приближают старость.

Желающим достичь долголетия ученый советует не предпринимать никаких сверхчеловеческих усилий. Он рекомендует прислушиваться к себе и следовать путеводителю, которым природа наградила каждого из нас. Внутренним голосом природы является усталость: если она возникла, значит, нужно отдохнуть. Немалая роль в этом принадлежит сну. Гуфеланд писал: «Сон – одно из самых мудрых установлений природы. Он приостанавливает и уменьшает истощение, которое влечет за собою жизненная деятельность. Ничто так не ускоряет истощения и ничто так более не способно преждевременно состарить человека, как недосыпание. Сон замедляет все жизненные отправления, компенсируя дневные потери, ибо во время сна в нашем теле совершается процесс восстановления и питания, равно как и процесс отделения веществ бесполезных и вредных. Ложась и снимая белье, надо так же слагать с себя житейские заботы и беспокойства, чтобы и ум оставался в покое».

Важную роль в задаче продления жизни Гуфеланд отводил браку. Благодаря ему человек застрахован как от полного воздержания, так и от разгульного образа жизни, что оди-

наково вредно. Все известные долгожители состояли в браке.

Автором современной концепции макробиотики является японский специалист по питанию Юкикадзу Сакурадзава (более известный как Джордж Озава), который сыграл важную роль в деле популяризации учения в Европе и Америке.

В середине XX в. увидели свет его книги «Макробиотический дзен, или искусство омоложения и долголетия», «Философия и медицина Дальнего Востока», «Единый принцип философии и медицина Дальнего Востока» и др. Но принципы, положенные в основу макробиотики Озавой и его последователями, коренным образом отличаются от описанных выше.

В настоящее время макробиотика – это не просто диета, а совокупность взглядов, мировоззрение, краеугольным камнем которого является стремление сохранить физическое и психическое здоровье, достичь активного долголетия с помощью жизненной энергии пищи.

В основе учения лежит попытка регулирования функций организма с учетом двух категорий информационных факторов пищи – ян и инь. Главный тезис восточной философии – двойственность, существующая в природе (примерно то же, что в европейской системе называется законом единства и борьбы противоположностей). Согласно этому положению в пище представлены «теплые» (ян), «холодные» (инь) и нейтральные элементы. Это соответствует различным состояниям человека – теплоте, холоду и уравновешенно-

му. Пища способна оказывать на организм как согревающее (стимулирующее), так и охлаждающее (угнетающее) воздействие.

Озава принадлежит классификация продуктов питания, опирающаяся на преимущественное содержание в них «теплых» и «холодных» элементов. Это позволило на основе двойного кода (своеобразных плюса и минуса) воздействовать через пищу на те или иные функции организма. Исходя из данных принципов Озава разработал несколько режимов питания для лечения заболеваний. Так, на острые (янские) воспалительные процессы он предложил влиять охлаждающей (иньской) пищей. И наоборот, на иньские состояния (например, переутомление), по мнению ученого, следует воздействовать согревающими (янскими) продуктами.

Элементная система питания не является открытием Озава. Известно, что еще Авиценна в «Каноне врачебной науки», говоря о пище и лечении, оперировал понятиями «холодное» и «теплое». Медики Тибета указывали на необходимость поддержания в организме оптимального баланса между «теплыми» и «холодными» элементами с целью достижения здоровья. Они также подразделяли продукты и целебные растения на согревающие, охлаждающие и нейтральные.

Сторонников макробиотики нельзя назвать строгими вегетарианцами, поскольку они не отказываются от мяса, рыбы, птицы. Тем не менее Дж. Озава склонен считать современных людей перевозбужденными (с преобладанием ян)

и, следовательно, нуждающимися в охлаждающей (иньской) пище. Поэтому стандартное макробиотическое питание является типично вегетарианским. Примерно на 50–60 % оно состоит из злаков. Важно, чтобы все продукты были произведены в той климатической зоне, в которой проживает человек. Помимо этого, диета должна варьироваться в соответствии со временем года, возрастом, полом, особенностями трудовой деятельности и индивидуальными свойствами организма.

Сторонники и последователи Озавы свидетельствуют, что макробиотическое питание позволяет излечивать различные заболевания, не поддающиеся стандартной терапии. В частности М. и А. Куши еще в 1985 г. писали: «Макробиотика постепенно улучшает физическое и умственное состояние. Физиологические функции, когда-то нарушенные, поэтапно восстанавливаются. Начинается обновление нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мочевой системы, нормализация функции кишечника. Тем самым достигается долгая и счастливая жизнь с высокой работоспособностью».

Но они не скрывают и того, что, подобно другим видам диет, макробиотика может причинить вред, если злоупотреблять ею. Данная система питания предполагает определенные ограничения. Стандартный рацион может быть рекомендован только здоровым людям (дети и старики не входят в эту группу, но об этом далее). Диета, составленная на ос-

нове только злаковых культур, должна применяться от 3 до 10 дней и обязательно под врачебным контролем. При всех этих условиях нельзя не признать, что отдельные положения макробиотики в комплексе с другими методами оздоровления могут использоваться в терапии ряда заболеваний.

Теперь поговорим более подробно об отдельных макробиотических положениях, прежде всего об энергии Вселенной и человека.

# Принцип взаимодействия инь и ян

Элементы, составляющие Вселенную, непрерывно движутся и изменяются. И это ежедневно наблюдает каждый из нас: ночь переходит в день, трудовая деятельность уступает место отдыху, люди рождаются, растут, взрослеют, стареют и умирают, в смерти заключается начало новой жизни. Необходимо понимать происходящие изменения, которые определяют бытие человека и природы. Осознав связь между противоположными, но одновременно дополняющими одна другую тенденциями внутри этих трансформаций, можно привести в гармонию тело и дух.

Энергия мира, который нас окружает (японцы называют ее «ки», китайцы – «ци»), неоднородна и объединяет энергию неба (ян) и энергию земли (инь). Таким образом, философскую основу макробиотики составляет принцип взаимодействия инь и ян (на рис. 1 представлено их схематическое изображение). Понимание и следование ему есть путь достижения хорошего здоровья и долголетия.



*Рис. 1. Взаимодействие инь и ян*



Принцип взаимодействия инь и ян утверждает, что в любом предмете есть противоположные силы, которые, объединяясь, дополняют одна другую. Наиболее известный пример – мужчина и женщина. Несмотря на то что они во многом полярны, между ними есть взаимозависимость. Поэтому только в единстве полов, когда представители каждого из них что-то получают и взамен что-то отдают, возможно существование человека как вида.

В истории человечества принцип инь и ян по-разному объяснялся теми, кто его постулировал. Например, в китайской традиции всеохватывающий процесс изменений называли Дао. В индийской трактовке высший абсолют, Брахман, приобретая другое обличие, воплощается в виде бога Шивы и богини Парвати, от космического танца которых берет начало все, что происходит во Вселенной. Древнегреческий философ Эмпедокл называл борьбой и любовью противоположные и взаимодополняющие силы. В иудаизме символической реализацией принципа инь и ян стала шестиконечная звезда Давида (прямой треугольник – инь, перевернутый – ян).

Силы инь и ян составляют основу всего, что имеется в материальном мире. Через их соотношение можно понять любые процессы – образование, изменение, развитие, взаимодействие. Изучая формы энергии во всяком предмете, будь то растение, пища или человек, можно увидеть в них преоб-

ладание одного или другого начала. Однако в мире все относительно, и нет ничего, что могло бы нести признаки исключительно инь или ян.

Главное – постичь тенденции взаимодействия двух сил в человеческом характере. После этого можно понять, как добиться баланса и гармонии в отдельно взятом индивидууме и в жизни в целом.

В природе все, что соотносится с солнцем, жарой, летом, несет в себе тенденцию ян. В противоположность этому луна, холод, зима связаны с инь. В функционировании человеческого организма тоже всегда есть проявления этих двух начал. Например, при дыхании легкие расширяются (инь) и опадают (ян). Если сравнивать животных с растениями, то первые активнее вторых, поэтому в них преобладает ян.

Для ориентации в этом вопросе в табл. 1 представлено соотношение признаков инь и ян.

## **Таблица 1**

### ***Соотношение признаков инь и ян***

<b>Фактор</b>	<b>Инь</b>	<b>Ян</b>
Тенденция	Расширение	Сжатие
Позиция	Снаружи	Внутри
Положение	Центральное	Периферийное
Структура	Пространство	Время
Направление	Вверх	Вниз
Функция	Рассеивание	Слияние
Поведение	Спокойное	Активное
Биоориентация	Растительная	Животная
Климат	Умеренный	Тропический
Цвет	Фиолетовый	Красный
Вкус	Сладкий	Соленый
Внешний вид	Длинный, тонкий	Короткий, толстый
Температура	Низкая	Высокая

Фактор	Инь	Ян
Вес	Легкий	Тяжелый
Размер	Больший	Меньший
Влажность	Более влажный	Более сухой
Пол	Женский	Мужской
Носитель	Вода	Огонь
Приготовление пищи	Кратковременный нагрев	Долговременный нагрев
Атом	Электрон	Протон
Элемент	Калий, кислород, кальций, азот, фосфор и др.	Натрий, водород, сурьма, углерод, литий, магний

Все, что происходит в мире, – это результат взаимодействия инь и ян. Поскольку человек – часть Вселенной, то он тоже подчиняется ее законам. В нем также идет постоянное взаимодействие инь и ян, энергии неба и энергии земли. (Именно поэтому состояние организма зависит от климата, времени года, солнечного излучения.) Во Вселенной инь и ян уравновешены. То же самое должно быть и в нас. И до тех пор, пока сохраняется такой баланс, мы здоровы.

К сожалению, так происходит не всегда. Люди не склонны подчиняться законам Вселенной, что приводит к нарушению равновесия между силами инь и ян. Первопричинами этого являются расстройство гармонии чувств, восприятия окружающего мира, подзарядка не энергией природы, а тем,

что дает механистический мир городов. Кроме того, люди неправильно питаются, сдвигая равновесие в сторону либо инь, либо ян.

Задача, стоящая перед человеком, – как можно дольше сохранять здоровье. Для этого он должен получать из внешнего мира энергии инь и ян в их гармоничном сочетании. Если одна из них начинает превалировать над другой, развивается болезнь, потому что при превосходстве инь слабеет ян, и наоборот.

Проявляется это по-разному. На преобладание ян указывают повышение температуры, покраснение лица, лихорадочный блеск глаз, возбужденное состояние, учащенный пульс, шумное дыхание, судороги и т. п. Люди, в которых доминирует ян, в большей степени подвержены инсультам, параличам, запорам, бессоннице. У них отмечается особый характер болей, которые бывают хотя и кратковременными, но всегда очень сильными и резкими.

Если верх берет инь, картина иная. Человек бледнеет, дрожит в ознобе, лицо приобретает землистый оттенок, голос становится тихим и глухим, дыхание – поверхностным и слабым, урежается пульс, ощущается слабость в конечностях. Люди с преобладанием инь страдают от простуд, лихорадок, кашля, диареи, они сонливы, испытывают постоянные ноющие или глухие боли.

Конечно, инь и ян не могут сохранять устойчивое равновесие в организме, тем более что и сам человек непрерывно

меняется. Поэтому колебания между двумя этими силами – явление нормальное.

Плохо, если смещение равновесия наступает резко и приобретает постоянный характер. Это говорит о том, что целевые силы внутри организма функционируют не так, как нужно, что природные механизмы, которые должны поддерживать внутренние процессы в состоянии гармонии, не работают. Но есть средство, способное восстановить это равновесие. И называется оно правильным питанием.

# Энергия пяти элементов

Помимо гармонии инь и ян, в природе наблюдается баланс пяти элементов, или стихий – Огня, Воды, Металла, Земли и Дерева. Все, что есть во Вселенной, состоит из них, складывается из их движения и взаимодействия.

Энергия весны, которая благоприятствует росту и развитию, принадлежит элементу Дерево.

Энергия середины лета, соответствующая максимальной активности, относится к Огню.

Энергия конца лета, спада активности, успокоения, связана с Металлом.

Энергия осени несет покой, минимум движения и ассоциируется со стихией Воды.

Энергия зимы, равновесия, на котором, как на стержне, зиждется гармония, соотносится с Землей.

Рост, развитие, пик и спад активности, покой – это процессы, которые в природе непрерывно сменяют друг друга. Мы наблюдаем их как чередование времен года, дня и ночи. Эти процессы должны последовательно протекать и в человеческом организме, потому что закон гармонии является всеобщим. Только в этом случае можно достичь здоровья и долголетия. Но чаще люди испытывают дефицит одних энергий и избыток других. Такой сдвиг приводит к болезням и сокращению жизни.

Энергия разных стихий необходима определенным органам и частям тела. Так, печень, мышцы и глаза нуждаются в энергии Дерева; сердце, сосуды и язык – в энергии Огня; селезенка, поджелудочная железа, соединительные ткани и ротовая полость – в энергии Земли; легкие, нос, кожа, волосы – в энергии Металла; кости, почки и уши – в энергии Воды. Отсюда вытекает теснейшая связь организма человека с окружающей средой.

Рассмотрим это на примере, допустим, печени. Она относится к элементу Дерево, который олицетворяет энергию весны. Замечено, что в это время года заболевания печени проявляются меньше, а летом могут излечиваться. Но если не происходит последнее, осенью болезнь обостряется, поскольку энергии весны уже недостаточно. Если не наступает летальный исход, зимой состояние стабилизируется и с наступлением следующей весны улучшается.

К болезни может приводить не только дефицит какого-либо элемента, но и его избышек. Например, если избыточна энергия Огня, человеку грозят заболевания сердца; от перенасыщения энергией Воды страдают почки и т. д.

Следует также сказать, что избышек того или иного элемента сказывается на внешности человека, что наглядно представлено в табл. 2.

## **Таблица 2**

*Отражение избытка энергии того или иного элемен-*



## *та на облике и характере человека*

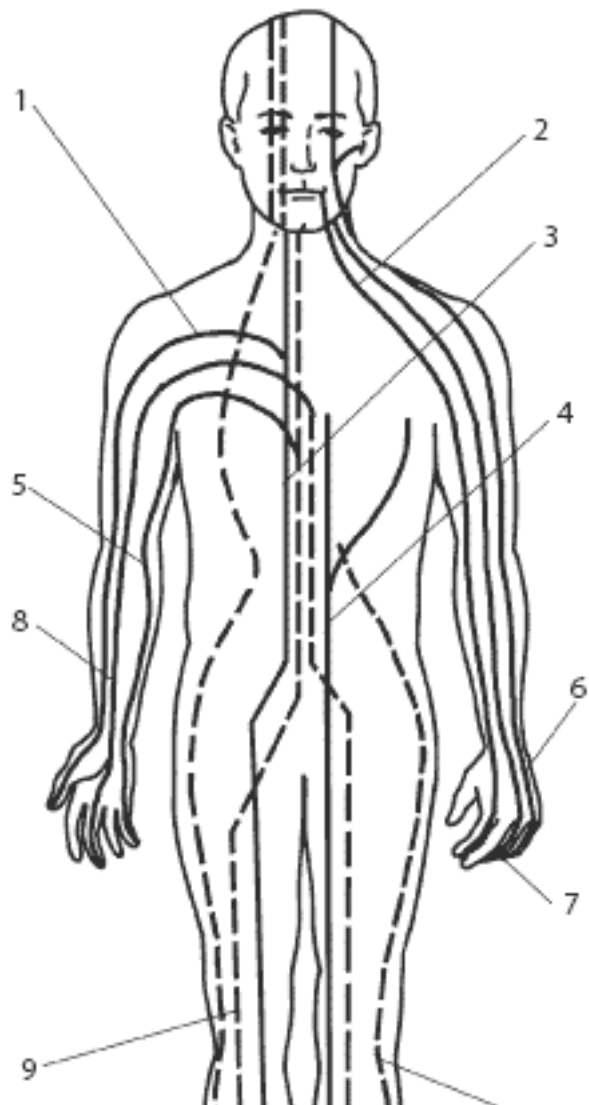
Элемент	Характеристика человека
Дерево	Кожа землистого оттенка; высокий рост, широкие плечи при маленьких конечностях;

Элемент	Характеристика человека
	люди Дерева способны к обучению, являются хорошими исполнителями, но не бывают лидерами, подвержены гневу
Огонь	Лицо румяное, склонно к покраснению; фигура округлая, бедра и живот выступающие; походка энергичная, быстрая; люди своевольны и любвеобильны, подвержены чрезмерным проявлениям чувств, перевозбуждению
Земля	Кожа желтоватая, лицо округлое, тело мощное; люди Земли спокойны, добры, скромны, чужды славы и честолюбия, но отличаются тревожностью
Металл	Кожа белая, плечи узкие, конечности длинные, голова небольшого размера; люди Металла характеризуются наивностью, осторожностью, склонны предаваться переживаниям даже при отсутствии реального повода
Вода	Кожа смуглая, плечи узкие, голова крупная, спина длинная, живот округлый и выступающий, несмотря на общую худощавость; люди Воды подвижны, отличаются угловатыми движениями, способны на хитрость и нечестность, боязливы, подвержены беспричинным страхам и опасениям

Равновесие энергий элементов необходимо так же, как баланс между инь и ян. Гармонизировать их поможет правильно организованное питание.

# Меридианы человеческого тела

Каким образом энергия неба и земли, природы и пищи поступает в организм и достигает каждого органа? Восточная медицина давно дала ответ на этот вопрос: по меридианам – энергетическим каналам, которые пронизывают тело человека (рис. 2).



**Рис. 2.** Упрощенное изображение двенадцати меридианов: 1 – легких; 2 – толстой кишки; 3 – желудка; 4 – селезенки; 5 – сердца; 6 – тонкого кишечника; 7 – тройного обогревателя; 8 – перикарда; 9 – мочевого пузыря; 10 – почек; 11 – желчного пузыря; 12 – печени

Существует двенадцать главных меридианов: легких, толстой кишки, желудка, селезенки, сердца, тонкой кишки, перикарда, мочевого пузыря, почек, желчного пузыря, печени и особый меридиан трех обогревателей. Эти каналы проходят через весь организм, но остаются невидимыми, поскольку представляют собой не ткани, а потоки энергии.

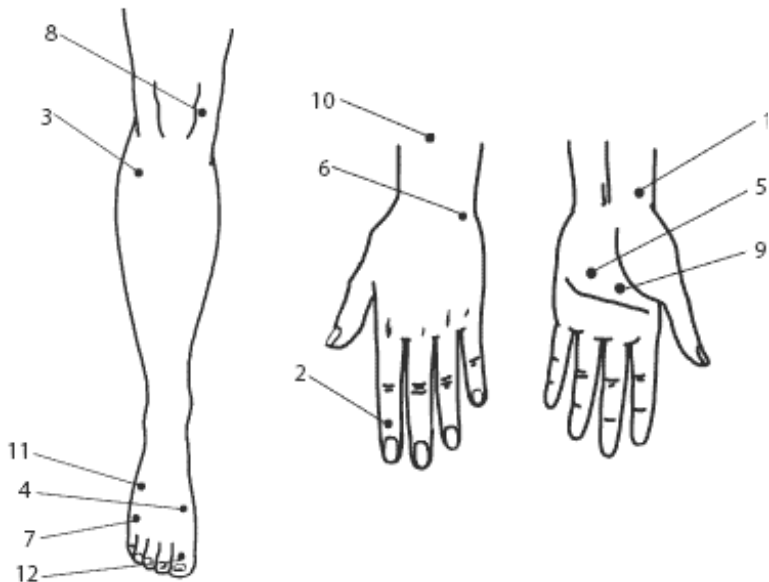
Если состояние организма сбалансировано, то энергия правильно циркулирует по меридианам. В этом случае человек здоров. При застое энергии развиваются болезни. Он возникает, если энергетический канал закупоривается. При этом органы и системы не получают необходимого количества жизненной силы.

Отличительной особенностью восточного мировоззрения является представление человека не в виде набора отдельных органов, а в виде единой системы, в которой все взаимосвязано. Если боль ощущается в какой-либо части тела – это знак, говорящий о том, что весь организм болен. Значит, по каким-либо причинам нарушено течение энергии. Простое устранение боли не излечивает недуг, а загоняет его внутрь, и он обязательно проявляется, как только создаются подхо-

дящие условия. Поэтому необходимо лечить не болезнь, а весь организм. Медицина должна не избавлять человека от боли, а возвращать ему здоровье, то есть приводить его в состояние гармонии с природой. Благодаря этому болезни исчезнут сами.

Для восстановления правильной циркуляции энергии восточная медицина практикует различные способы, в частности иглоукалывание, прижигание, точечный массаж и др. Суть этих манипуляций сводится к тому, чтобы воздействовать на определенные точки энергетических каналов. В результате устраняется застой, избыток или дефицит энергии. Например, для снятия почечной боли достаточно прижать согнутый мизинец ноги к стопе; при воздействии на точку, расположенную книзу от наружного края коленной чашечки и названную точкой от ста болезней, можно улучшить здоровье и продлить жизнь.

Для нормализации энергетического потока следует воздействовать на конкретные точки (рис. 3), имеющиеся на каждом меридиане. Надо сказать, что на теле человека примерно 700 точек, но, как правило, активно используются только 150 из них.



**Рис. 3.** Биологически активные точки: 1 – канала легких; 2 – канала толстого кишечника; 3 – канала желудка; 4 – канала селезенки и поджелудочной железы; 5 – канала сердца; 6 – канала тонкой кишки; 7 – канала мочевого пузыря; 8 – канала почек; 9 – канала перикарда; 10 – канала трех обогревателей; 11 – канала желчного пузыря; 12 – канала печени

Чтобы поддерживать нормальную циркуляцию ци по организму, вполне достаточно знать, где находится главная точка, и ежедневно стимулировать ее.

Точка 3 (канала желудка) называется точкой от ста болезней (или точкой долголетия). Чтобы быть здоровыми, воздействуйте на нее по утрам первые восемь дней лунного месяца.

Есть разные способы стимуляции биологически активных точек. Один из них – прикладывание нагретых на солнце морских камешков. При этом важно соблюдать время, когда воздействие наиболее эффективно: для точек 1, 2, 3 и 4 – с 4 до 10 часов; для точек 5, 6, 7 и 8 – с 12 до 18 часов; для точек 9, 10, 11 и 12 – с 18 до 2 часов.

Еще одна возможность активизировать точки – массаж. Его можно осуществлять, ритмично и сильно надавливая пальцем на нужный участок 3–5 минут либо совершая вращательные движения в течение того же времени (главное – не смещать пальцы).



# Основы макробиотического питания

Итак, человеку для долгой жизни необходима энергия. Более того, она должна быть сбалансирована в отношении инь и ян, пяти элементов и течь по меридианам, не встречая препятствий на своем пути.

Поскольку жизненную силу человек получает с пищей, то продукты следует выбирать особые, энергетические (табл. 3). Они способны улучшить здоровье эффективнее всякого лекарства. И наоборот, неэнергетическая пища оседает балластом, перегружает организм и разум, приводит к болезням и преждевременной смерти.

## Таблица 3

### *Продукты и напитки с точки зрения макробиотики*

Категория	Оценка					
	1 инь	2 инь	3 инь	1 ян	2 ян	3 ян
Злаковые	Дробленая пшеница, кукуруза, овес, пшено, рожь, ячмень	—	—	Бурый рис	—	Гречка
Овощи	Бело- и краснокочанная капуста, свекла	Зеленый горошек, сельдерей, чечевица	Баклажаны, бобы, шпинат, артишоки, помидоры, спаржа, картофель, батат, грибы, побеги бамбука	Салат-латук, стебли и листья одуванчика, лук, петрушка, редис, цикорий, чеснок	Кресс-салат, кресс водяной, корень одуванчика, лопух большой, мать-и-мачеха, морковь, тыква	Японский картофель (джиненджо)
Рыба и морепродукты	Камбала, карп, моллюски, омары, осьминоги, палтус, сазан, угорь, форель	—	—	Креветки, лосось, сардина, сельдь, семга	Икра рыб	—

Категория	Оценка					
	1 инь	2 инь	3 инь	1 ян	2 ян	3 ян
Продукты животного происхождения	Цыпленок, зайчатина	Говядина, конина, свинина, лягушки, улитки	—	Голубь, индейка, куропатка, утка, яйца	—	Фазан
Молочные продукты	—	Молоко коровье, сыры швейцарский, камамбер	Йогурт, сливочное масло, сливки, сливочный сыр, сметана	Сыры голландский, рокфор	Молоко козье	—
Фрукты, ягоды, орехи	Маслины, слива	Арахис, дыня, лайм, персик, миндаль, кешью, фундук	Ананас, апельсин, банан, грейпфрут, груша, инжир, манго	Вишня, земляника, каштан	Яблоко	—
Напитки	Вода минеральная, газированная, родниковая, настой тимьяна	Пиво	Кофе, фруктовые соки, вино, шампанское	Банча (японский чай), кокко (напиток из смеси злаковых),	Отвары Му, Хару, Драгон, Уэнь-Уэнь	Настой женьшеня

Категория	Оценка					
	1 инь	2 инь	3 инь	1 ян	2 ян	3 ян
Разное	Масла подсолнечное, кунжутное, сафлоровое	Масла арахисовое, кокосовое, кукурузное, оливковое	Мед, маргарин	—	—	—

Разумеется, таблица не может вместить все разнообразие продуктов. Тем не менее из нее становится понятно, что инь в пище преобладает над ян. Создавая человека, Творец предполагал, что в нем в равной степени будут сочетаться телесное и духовное. Но на практике в нас преобладает земное начало. Люди больше пекутся о теле и гораздо реже поднимают глаза к небу. В этом и заключается причина такого деления.

Из-за преобладания в рационе инь-продуктов страдают дух и тело. Энергия инь связана с расширением. Поэтому от ее переизбытка тело увеличивается в объеме, развивается ожирение, которое нередко называют болезнью нашего времени.

Достаточно перейти на макробиотическую кухню, и преобразится не только дух – тело станет сильнее, стройнее, моложе. Причем достигнутое равновесие будет не только внешним, но и внутренним, поскольку органы и системы начнут работать более эффективно и слаженно. Кроме того, при балансе инь и ян не возникнет тяги к нездоровым продуктам и алкогольным напиткам.

Попробуйте оценить собственный рацион и определить, какая пища в нем преобладает. Если это инь, значит, вы настолько привязаны к земле, что не даете подняться своему духу. Избыток ян-продуктов, напротив, говорит о том, что вы слишком оторвались от земли и ваше тело страдает. Необходимо привести рацион в равновесие. Причем обязательно контролировать это при каждой трапезе. Главное – поддерживать баланс в общем объеме пищи, принятой за день.

Таким образом, макробиотика не является строгой диетой, предписывающей отказываться от одних продуктов и отдавать предпочтение другим.

Основные требования – сохранять пропорции, правильные сочетания, выбирать такие способы приготовления пи-

щи, при которых не страдает ее энергия. Вот несколько правил макробиотического питания.

1. Исключите из своего рациона пищу, которая подверглась промышленной переработке. Готовьте самостоятельно из натуральных продуктов.

2. Основу рациона (50–60 % объема пищи, съеденной за день) должны составлять злаки, причем только цельные зерна.

3. На овощи и фрукты должно приходиться 25–30 % дневного объема пищи. Предпочтительно, если они будут сырыми или быстро отваренными. Как можно реже ешьте овощи из категории 3 инь (баклажаны, картофель, помидоры).

4. Не менее 5–10 % дневного рациона должны составлять бобовые культуры (фасоль, чечевица, горох и др.) и водоросли, например ламинария.

5. Каждый день следует варить супы из овощей и злаков. Их доля в суточном рационе должна быть 5–10 %.

6. Примерно 5–10 % рекомендуемого дневного меню – это рыба, орехи, семечки. Употребляйте их по желанию.

7. Мясо, в том числе птица, молочные продукты, жиры и яйца должны как можно реже появляться на вашем столе.

8. Кофе, черный чай, различные сладкие напитки под запретом. Лучше пить зеленый чай, напитки из злаков, настои трав и т. д.

9. Из способов кулинарной обработки пищи предпочтительна варка. Полностью откажитесь от жаренья.

10. Хлеб пекуте самостоятельно из муки грубого помола с отрубями и цельными злаками. Если это невозможно, то покупайте такие разновидности. Откажитесь от изделий из муки высшего сорта.

11. Во время приема пищи тщательно пережевывайте ее до тех пор, пока сохраняется вкус еды (не менее 50, лучше 100 раз). Это означает, что идет процесс впитывания энергии продуктов.

12. Не переедайте, по окончании трапезы вы должны ощущать легкий голод. Дело в том, что сигнал о насыщении достигает нужной зоны мозга не сразу, а приблизительно через 30 минут. Сделайте своим девизом древнюю мудрость: «Если ты встал из-за стола с чувством, что ты наелся, – значит, ты переел, если ты встал из-за стола с чувством, что ты переел, – значит, ты отравился».

В макробиотическом питании важно не только соблюдать правила обработки пищи, готовить ее из определенных продуктов и подбирать их согласно принципу равновесия инь и ян. Необходимо также грамотно сочетать вкусы. Слишком сладкая, кислая или горькая пища – это тоже нарушение баланса, которое означает, что энергии того или иного элемента отдается предпочтение. В результате возникает нарушение гармонии между ними, которое нужно устранять. При этом следует учитывать, что с каждым из пяти элементов соотносится определенная разновидность вкуса, например:

1) горький – Огонь;

- 2) сладкий – Земля;
- 3) острый (жгучий) – Металл;
- 4) соленый – Вода;
- 5) кислый – Дерево.

Вкус представляет собой еще одну форму жизненной силы. В восточной традиции он ассоциируется с сезоном, в котором данная пища является преобладающей, с энергией – согревающей или охлаждающей, с органом, для которого она служит источником питания и благотворного влияния. Все это наглядно показано в табл. 4.

**Таблица 4**  
*Разновидности вкуса*

Вкус пищи	Сезон	Энергия	Орган	Продукты
Кислый	Весна	Сжима- ющая и охлажда- ющая	Печень, желчный пузырь	Пшеница, уксус, ква- шеная капуста, лимон, дрожжевой хлеб

Вкус пищи	Сезон	Энергия	Орган	Продукты
Горький	Лето	Сухая, рас- сеянная	Сердце, тонкая кишка	Черные семена кунжута, отдельные сорта куку- рузы
Сладкий	Позднее лето	Питающая, снимающая напряже- ние, рас- слабля- ющая	Желудок, селезенка, поджелу- дочная железа	Цельное зерно, бобы, лук, тыква, капуста
Жгучий	Осень	Горячая, рассеива- ющая	Легкие, толстая кишка	Дайкон, лук-шалот, имбирь, перец
Соленый	Зима	Мощная, ориентиро- ванная вниз	Почки, мочевой пузырь	Морские водоросли, мисо, сливы уме- боши, сое- вый соус

В макробиотической пище преобладает сладкий вкус цельного зерна. Другие разновидности представлены соуса-ми, приправами, гарнирами. В соответствии с сезоном и со-стоянием здоровья тот или иной вкус можно несколько вы-делить.

Если в рационе наблюдается равновесие всех вкусов, то организм работает правильно. Так происходит потому, что каждый из органов подчиняется энергии конкретного вкуса. Если ее не хватает или, наоборот, слишком много, возникает неблагополучие. Когда все разновидности вкуса находятся в гармонии, органы не страдают от избыточной нагрузки и не чувствуют дефицита энергии.

Еще одна форма энергии – цвет. Он связан с пищей и органами человеческого тела. Так, зеленоватые или голубоватые продукты, как правило, бывают кислыми и подпитывают печень и желчный пузырь. Пища красноватого или оранжевого цвета, например кукуруза, воздействует на сердце и тонкую кишку. Желтые продукты (пшено, морковь, тыква) благоприятны для желудка, поджелудочной железы и селезенки. Пища белого цвета, например ячмень, даikon, рис, хороша для легких и толстой кишки. Темные продукты (морские водоросли, бобы) связаны с почками и мочевым пузырем.

Цвет в кулинарии имеет большое значение, потому что способен как повысить, так и понизить аппетит, вызвать радость или неудовлетворение от еды. В идеале оттенки продуктов должны гармонично сочетаться. Поскольку основу макробиотического рациона составляют злаки, а также овощи, то преобладающими цветами пищи являются желтый, оранжевый и светло-коричневый. Зеленый цвет всегда присутствует на столе (хотя бы в виде перьев лука). Его воздействие – умиротворяющее и успокаивающее.



В процессе приготовления пищи надо стремиться к тому, чтобы максимально сохранить естественный цвет продуктов. Это достигается, например, благодаря варке охиташа (когда овощи припускают или бланшируют). При этом оттенок продуктов только усиливается, цвет становится ярче.

И последнее: необходимо позаботиться о посуде, которая должна сочетаться с пищей, и о других аксессуарах, используемых в сервировке стола.

Помимо цвета и вкуса, продукты обладают собственной энергией. Она бывает горячей (имбирь, чеснок, лук-шалот), теплой (пшеница, зелень горчицы), средней (морковь, сельдерей, соя), прохладной (дайкон, огурец) и холодной (кузу, комбу, корень лотоса).

В холодное время года предпочтительны согревающие блюда, в жаркое – охлаждающие.

Кроме того, энергия одного и того же продукта в зависимости от кулинарной обработки может меняться с холодной на теплую. Так, если нагреть соль, то воздействие, которая она окажет на организм, будет согревающим, в то время как в холодном виде она дает охлаждающий эффект. Имеют значение добавки, время и способ приготовления пищи. Они также могут радикально изменить качество энергии. Вкус, цвет, температура – это составляющие всеобщего цикла, известного под названием «Пять трансформаций». А. Куши и А. Джек представили их в виде перечня (табл. 5).

## Таблица 5

### Пять трансформаций

Пять трансформаций	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Пять компактных органов	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
Пять расширенных органов	Желчный пузырь	Тонкая кишка	Желудок	Толстая кишка	Мочевой пузырь
Пять физических корней	Глаза	Язык	Губы	Нос	Уши
Пять физических систем	Ткани	Кровеносные сосуды	Мускулатура	Кожа	Кости
Пять физических ветвей	Ногти	Волосы на теле	Грудь	Дыхание	Волосы на голове
Пять направлений	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
Пять времен года	Весна	Лето	Позднее лето	Осень	Зима
Пять цветов	Синий	Красный	Желтый	Бесцветный	Черный
Пять разновидностей вкуса	Кислый	Горький	Сладкий	Острый	Соленый

Пять запахов	Маслянисто-жирный	Горелый	Ароматный	Рыбный	Гнилостный
Пять состояний среды	Ветер	Жара	Сырость	Сухость	Холод
Пять эмоций	Гнев	Смех	Удивление	Тревога	Страх
Пять злаков	Пшеница	Кукуруза	Просо	Рис	Бобы

Прежде чем переходить на макробиотическое питание, необходимо подготовить организм, поскольку трудно временно сделать шаг от неправильного к правильному. Для начала попробуйте оценить свое состояние с помощью простого теста. Его можно проходить в начале каждого месяца после вступления на путь макробиотики, чтобы понять, насколько вы продвинулись в нужном направлении. Охарактери-

ризуйте состояние своего организма на предмет проявления вышеперечисленных признаков.

1. Усталость. Она является настоящей причиной всех недугов. Если очень сильная усталость вам незнакома, то вы здоровы.

2. Аппетит. Если самую простую пищу вы едите с большим удовольствием, со здоровьем у вас все в порядке.

Помимо наслаждения от еды, обратите внимание на сексуальный аппетит. Нормальное половое влечение – один из показателей здоровья.

3. Сон. Если вы не засыпаете в течение 3–4 минут после того, как коснетесь головой подушки, если вы разговариваете во сне и, проснувшись, помните ночные видения, если ваш сон неглубок, беспокойен, вы не можете пробудиться в тот момент, который наметили для себя с вечера, – все это говорит о неблагополучии.

4. Память. Это очень важный фактор в жизни человека, основа его индивидуальности. Беспристрастно оцените свою память. Но при этом не будьте слишком самокритичны. Память обычного человека не сравнится с памятью настоящих йогов или христианских святых, которые были в состоянии помнить свои прошлые жизни.

5. Настроение. У здорового человека чаще всего хорошее настроение. Он испытывает чувство удовлетворения от своей жизни, не боится трудностей и с энтузиазмом преодолевает их, ему незнакомы страх или гнев. Если к вам это не

относится, с вашим организмом что-то не в порядке.

6. Ясность мышления. При хорошем здоровье человек способен трезво мыслить, без долгих раздумий находить и принимать верные решения.

7. Справедливость. Стремление к справедливости говорит о вашем желании жить в соответствии с порядком, царящим во Вселенной, на основе ее высшего постулата – принципа равновесия инь и ян.

Если вы не удовлетворены своими ответами, то поставьте себе 0 баллов. Если, по вашему мнению, вы не испытываете никаких проблем, то пункты 1, 2 и 3 оцените по 5 баллов каждый, пункты 4, 5 и 6 – по 10 баллов, пункт 7 – в 55 баллов. Таким образом, в сумме максимальное количество баллов равно 100. Если вам удалось набрать хотя бы 40, это уже очень хорошо.

Контролируя себя с помощью вышеприведенного теста, вы всегда будете иметь представление о своем состоянии и сможете планировать дальнейшие действия.

Существование хронически усталого человека становится серым и унылым. Он не в состоянии радоваться, быть счастливым, легко справляться с задачами, которые периодически ставит перед ним жизнь.

При правильном питании организм не знает усталости. В нем не аккумулируются вредные вещества, которые вызывают ее. Сбалансировав питание, энергию и свой дух, вы навсегда забудете об усталости.

При макробиотическом питании вы научитесь насыщаться малым. Небольшого количества пищи будет достаточно для того, чтобы поддерживать организм в норме, не прилагая каких-либо особых усилий. Переедание уйдет в прошлое.

Сбалансировав питание и соответственно энергетику, вы нормализуете сон. Исчезнут проблемы с засыпанием и пробуждением. Вы больше не вспомните про дневную сонливость, будете легко вставать по утрам, проспав 5–6 часов, и чувствовать себя бодро и уверенно.

Здоровый человек не испытывает обид, тревоги, раздражения, недовольства собой и окружающими. Он счастлив, полон сил и желаний, подобен ребенку, который радуется, получив даже небольшой подарок. Такое состояние для него естественно.

Чтобы настроение было хорошим, необходимо поддерживать баланс энергий в организме. Питаясь правильно, вы не только сохраняете отличное расположение духа, но и сообщаете его окружающим.

При макробиотическом питании мышление становится ясным, четким. Вы приобретаете способность быстро и точно действовать в соответствии с только что принятым решением и не позволяете проблемам накапливаться.

При правильном питании человек начинает понимать законы бытия, видеть истинные причины тех событий и явлений, которые раньше представлялись ему непостижимыми, осознавать, что порядок во Вселенной опирается на принци-

пы высшей справедливости.

Если вы больны, то причину болезни следует искать в вас самих. Вы не излечитесь до тех пор, пока ваш разум не будет приведен в гармонию с Вселенной. К вам придет осознание того, что, если ваше здоровье пошатнулось, значит, вы допустили разрушительные мысли или чувства либо вступили в противоречие с законами природы. Установив причину болезни, вы получите шанс пересмотреть свое поведение. Вы сможете настроить свои мысли на созидание и вернуть здоровье. Для этого надо правильно питаться, не отравлять свой организм, разум и чувства мертвой пищей.

# **Пищевая ценность макробиотических продуктов**

Макробиотические продукты обладают определенной пищевой ценностью, на которой необходимо остановиться отдельно.

В состав цельного зерна входят сложные углеводы, белки, жиры, минеральные вещества и витамины, причем их соотношение идеально и способно полностью удовлетворить потребности человеческого организма. В злаках содержится клетчатка, необходимая для пищеварения. Поэтому для систематического питания макробиотика рекомендует бурый рис, гречку, ячмень, овес, пшеницу, рожь, пшено, кукурузу.

В макробиотическом рационе широко представлены овощи. Они обеспечивают организм комплексом витаминов и минеральных веществ, важных для роста и жизнедеятельности. Овощи разнообразны по вкусу и цвету, могут быть приготовлены различными способами. Они придают легкость блюдам из злаковых культур. Овощи необходимо включать в меню в соответствии с сезоном. При этом следует избегать видов, привезенных из других регионов мира, поскольку они не удовлетворяют физиологических потребностей организма.

Важным компонентом макробиотического рациона являются морские водоросли. Они содержат огромное коли-

чество полезных веществ. Например, в бурых водорослях (келп) в 150 раз больше йода и в 80 раз больше магния, чем в овощах. Нори в 2 раза превосходят некоторые сорта мяса по содержанию протеина. В хиджики в 14 раз больше кальция, чем в молоке. Красные водоросли в 30 раз богаче калием, чем бананы, содержат железа в 200 раз больше, чем свекла, и т. д.

Сторонники макробиотики наряду со злаковыми вводят в рацион и бобовые культуры. Они насыщены растительным белком, а также содержат минеральные вещества и некоторые витамины. Однако количество бобовых, в том числе и сои, в рационе должно быть небольшим: 1: 7 в совокупности с овощами по отношению к цельному зерну.

В макробиотическом питании придается особое значение различным приправам. Они не только обогащают вкус и вид пищи, но и добавляют в нее питательные вещества и способствуют ее усвоению. Макробиотика рассматривает приправы в качестве дополнительного продукта, на долю которого отводится примерно 10 % всего объема пищи. Если зерновые, бобовые и овощные культуры составляют основу диеты, то добавки – это самая гибкая ее часть. Их количество может варьироваться в зависимости от предпочтений и потребностей конкретного человека.

Дополнительные продукты для систематического употребления: морская соль, соевый соус, натуральная горчица, приправа из водоросли нори, квашеная капуста, хрен, мисо,



лук, петрушка, гомасио (смесь 1 части морской соли с 10 частями кунжутных семян, предварительно поджаренных).

К дополнительным продуктам, которых следует избегать, относятся вино, уксус, маргарин, майонез, йодированная соль, карри, перец чили и пр.

Из макробиотического меню должны быть исключены ненатуральные подсластители, прежде всего сахар, патока, шоколад.

Иногда в рацион можно включать каштаны, сухофрукты, фрукты (как свежие, так и в составе блюд), особенно те, что произрастают в вашем регионе. Допускается небольшое количество (не более двух горсточек в неделю) различных орехов (миндаля, арахиса), а также тыквенных и подсолнечных семян.

Относительно растительных масел следует сказать, что в макробиотике предпочтение отдается нерафинированным кукурузному и кунжутному. Они не только лучше усваиваются организмом, но и содержат витамин Е, снижают уровень холестерина в крови, участвуют в образовании лецитина и т. д. Разрешается использовать в небольших количествах и другие нерафинированные масла – подсолнечное, оливковое, арахисовое, соевое. Хлопковое, пальмовое и кокосовое масла под запретом.

Поскольку макробиотическая кухня не вегетарианская, в ней могут присутствовать в умеренных количествах белая рыба и некоторые виды моллюсков.

Из питья макробиотика рекомендует различные сорта зеленого чая и кофейные напитки из поджаренных злаков. Алкоголь, пиво, черный чай, напитки типа пепси-колы как нездоровые должны быть исключены из рациона. Фруктовые соки, будучи очень концентрированными, нежелательны для регулярного употребления, но в жаркую погоду вполне допускаются.

Несколько раз в неделю можно порадовать себя и домочадцев десертами, например пудингом, печеньем, кексом, для приготовления которых используются натуральные сладкие продукты. Но разрешается вводить и небольшое количество естественных подсластителей (рисовый сироп, ама-саке, яблочный сок, с осторожностью следует добавлять кленовый сироп).

Что касается доступности продуктов для макробиотического рациона, то сейчас большинство из них вполне реально купить в супермаркете. Там вы найдете не только традиционные для нашей страны злаки и бобовые (гречку, чечевицу, горох, фасоль, пшено, перловую и кукурузную крупы, пшеницу и рожь), но и те продукты, что пока еще остаются для многих из нас непривычными, например бурый (коричневый) рис, сою, маш, бараний горох (нут), большой выбор соевого соуса, рисовый уксус, кунжут и др. Овощи и разнообразные орехи также представлены в ассортименте. Не проблема купить морскую соль или водоросли.

Некоторые продукты можно приготовить самостоятельно.

Например, купите обычный зеленый чай и прокаливайте его на сухой сковороде в течение 5–10 минут, чтобы он слегка потемнел. Вы получите банча, который несколько дней будет сохранять аромат и полезные свойства.

Для приготовления блюд желательно использовать родниковую воду. Но при ее отсутствии подойдет профильтрованная водопроводная или талая вода.

Отличительной особенностью макробиотической кухни является то, что ее рецепты – это не застывшие формулы. Их не стоит применять механически. Это означает, что те или иные отсутствующие ингредиенты можно легко заменить другими, имеющимися в данный момент. Например, вместо брокколи вполне подходит цветная капуста, вместо лука-порея – зеленый лук, вместо кузу и арроруты – кукурузный крахмал, и т. д.

# **Подготовка к переходу на макробиотическое питание**

Переходу на макробиотическое питание должно предшествовать очищение организма, ведь за годы нездорового образа жизни в нем накопилось немало вредных веществ, которые необходимо вывести. Для этого не существует лучшего средства, чем рис. Особенно хорошо нешлифованное зерно, в котором сохраняется все самое полезное.

При очищении организма придерживайтесь такого алгоритма:

- 1) Накануне вечером переберите 1 стакан риса и залейте его водой.
- 2) Утром слейте воду.
- 3) Переложите рис в кастрюлю с толстым дном, добавьте 2 стакана воды и варите на слабом огне до тех пор, пока жидкость не выкипит.
- 4) Откиньте рис на дуршлаг и тщательно промойте его под струей проточной воды.
- 5) Разделите рис на четыре части и съешьте его за день, соблюдая равные промежутки времени между приемами пищи. За 20 минут до еды выпивайте стакан зеленого чая с чайной ложкой яблочного уксуса и щепоткой морской соли.
- 6) Вечером снова замочите рис и повторите все манипуляции первого дня. Кроме того, разнообразьте свое меню

небольшим количеством отварной свеклы или свежих яблок.

7) В течение месяца проводите двухдневные курсы очищения с промежутком в 3–4 дня, после чего сделайте перерыв в 30 дней. Прodelайте то же самое в следующем месяце.

Подготовить организм к макpобиотическому питанию можно и с помощью пшeна. При этом каждый день варите столько крупы, чтобы ее можно было съесть в течение суток. Действуйте так:

1) Переберите пшeно, залейте его водой и варите до полуготовности.

2) Снимите кастрюлю с плиты, укутайте ее и оставьте на несколько часов.

3) Съешьте всю порцию в течение дня, выпивая в промежутках между приемами пищи по стакану зеленого чая.

4) В следующие 8 дней придерживайтесь той же методики, но дополните меню овощами и фруктами.

Очистить организм и заодно понизить вес можно и с помощью гречневой крупы, если питаться ею несколько дней. Придерживайтесь такого способа приготовления:

1) Переберите гречку, высыпьте ее на сухую сковороду и прокалите.

2) Положите крупу в кипящую воду (соотношение – 1: 3) и накройте кастрюлю крышкой.

3) Варите гречку 20 минут на слабом огне.

Пищевые пристрастия вырабатываются не один день и даже не год, поэтому изменить их сразу очень трудно. Начинать следует с малого.

Уменьшите употребление сахара, крахмала, жиров животного происхождения. Вводите в рацион блюда из цельного зерна (то есть не подвергнувшегося переработке и содержащего отруби, эндосперм, зародыш), овощей, бобовых и водорослей. Откажитесь от минеральных и витаминных добавок к пище.

Чтобы оценить вкусовую гамму макробиотических блюд, необходимо научиться их готовить, а также привыкнуть к ним. Потребуется время и для того, чтобы проявились результаты очищения организма: только тогда ваши вкусовые рецепторы адаптируются к новой пище. Поэтому не торопитесь, тем более что искусство питания постигается постепенно и нуждается в особом подходе. По мере улучшения физического и духовного состояния будут развиваться ваши интуиция, творческие способности и фантазия. Вы освободитесь от стереотипов и вкусовых предпочтений, сможете полнее ощутить оттенки вкуса натуральных продуктов. Приобретая опыт, вы придете к такому состоянию, когда отпадет нужда в кулинарных книгах и наставниках, потому что вы сможете полагаться на собственную интуицию в выборе продуктов, способах их переработки и подачи.

В приготовлении блюд макробиотической кухни помогут

терминологический словарь и табл. 6 и 7. Кроме того, следует учесть, что не всегда можно точно назвать количество того или иного ингредиента, поскольку многое зависит от размера посуды, предпочтений повара и др.

## **Словарь макробиотических терминов**

Абураге – тофу, обжаренный во фритюре.

Азуки – мелкие бобы темно-красного цвета.

Амасаке – густой, сладкий на вкус напиток, приготовленный из сброженного сладкого риса.

Араме – нитевидные водоросли черного цвета.

# 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.