

makrobiotyka

DROGA DO ZDROWIA
I DŁUGOWIECZNOŚCI

madhavi guemoes



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina
ZDJĘCIA: Maria Schiffer

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-031-8

Copyright © Kamphausen Media, Madhavi Guemoes 2017
Original Title: makrobiotik – IN FÜLLE LEBEN
Photos by Maria Schiffer

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Zakočałam się po uszy w wyrobach ceramicznych Tiny Kami. Od razu zapytałam ją, czy chciałaby ozdobić nimi moją książkę. Pasują do niej idealnie! Ceramikę, która tak mnie zachwyca, Tina produkuje w Hamburgu pod swoją marką Uglyduckly. Ma niesamowite poczucie estetyki i wyczulony zmysł dotyku, a jednocześnie uwielbia niedoskonałość i przypadkowość. Znajduje to również odzwierciedlenie w jej wyjątkowym sposobie produkcji wyrobów, które toczy na kole garncarskim lub formuje ręcznie. Inspiracją dla ceramiki Tiny Kami jest jej wieloletnia fascynacja – japońska koncepcja wabi-sabi. Tina jest samoukiem, a wszystkie swoje niepowtarzalne i kunsztowne wyroby wykonuje ręcznie. Jestem wielką fanką i kolekcjonerką jej dzieł. www.uglyduckly.com

makrobiotyka

DROGA DO ZDROWIA
I DŁUGOWIECZNOŚCI

madhavi guemoes



Ta książka jest dla ciebie	6
Wstęp	9
Jak odkryłam makrobiotykę	12
Czym jest makrobiotyka?	16
Yin i yang	22
Jak możesz skorzystać z tej książki	33
Co jemy w diecie makrobiotycznej	38
Produkty, których powinieneś unikać	42
Jak radzić sobie z wilczym głodem	49
Jak najlepiej zaplanować danie	53
Przydatne akcesoria kuchenne	56
Techniki krojenia	63
Różne techniki gotowania	66
Jakich olei używam	68
Co to jest miso?	69
Produkty makrobiotyczne, które powinieneś mieć w kuchni	72
Przepisy	78
Jak przyrządzać zboża	81
Jak przyrządzać rośliny strączkowe	84
Jak przyrządzać przyprawy makrobiotyczne	85
Śniadanie	91
Lunch i kolacja	112
Słodycze	141
Przekąski	165
Chleby i pasty	184
Zastrzyki odporności	197
Sosy i dressingi	202
Marynaty	206
Napoje i herbaty	215
Wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia	221
Twój próbny 3-dniowy plan	234
Podziękowania i polecana literatura	238



Ta
książka
jest
dla
ciebie!

Nawet sobie nie wyobrażasz, jak bardzo się cieszę, że trzymasz tę książkę w rękach. To projekt płynący prosto z serca! Tworzenie „Makrobiotyki. Drogi do zdrowia i długowieczności” było ekscytującą podróżą ze wspianymi ludźmi, którzy Marii Schiffer i mi okazali niewiarygodne zaufanie i – przede wszystkim – pozostawili swobodę. Dotyczyło to również naszego zamiaru przedstawienia tematyki żywności tak autentycznie i szczerze, jak to tylko możliwe. Bardzo nam na tym zależało.

Właśnie o to chodzi także w makrobiotyce: by czuć się wolnym, zrównoważonym i spełnionym. Pragnę ci to umożliwić. Przede wszystkim musisz żyć wolniej. Ludzie mają tendencję, by gnać przez życie bez chwili wytchnienia, jeść posiłki w pośpiechu i dziwić się, że stale są zestresowani i niespokojni. Współczesny tryb życia, przepełniony zawrotnym tempem i ciągłym hałasem, może na dłuższą metę ogromnie zachwiać równowagę ciała, umysłu i duszy. Wszystko, po co sięgasz – i nie mam tu na myśli tylko produktów spożywczych – ma wpływ na twoje życie i dobre samopoczucie.

Nie chcę cię udoskonalać. Moja książka ma pomóc ci znaleźć drogę pełną miłości, prowadzącą do równowagi i wewnętrznego spokoju. Inteligentne odżywianie na różnych poziomach pozwoli ci kształtować swoje codzienne samopoczucie. Jeśli chcesz, możesz całkowicie odmienić swoje nastawienie do życia. Nigdy nie jest za późno!

Nie jestem zwolenniczką dogmatów, ale maksymalnej swobody... i mam nadzieję, że odnajdziesz to w tej książce.

Serdeczności, Madhavi



Wstęp

Moja książka „Makrobiotyka. Droga do zdrowia i długowieczności” to swego rodzaju podsumowanie wszystkiego, czego się nauczyłam i dowiedziałam o makrobiotyce od moich licznych nauczycieli w ciągu ostatnich 20 lat. Dla mnie makrobiotyka jest drogą do osiągnięcia wewnętrznego spokoju i harmonii. Magiczną drogą! Ten sposób odżywiania niezmiernie wzbogaca moje życie. Chciałabym podzielić się z tobą moimi doświadczeniami, a jednocześnie zależy mi na tym, aby moje sugestie dobrze współgrały z twoim życiem. Nie należę do żadnego konkretnego środowiska makrobiotycznego ani nie trzymam się sztywnych zasad. Nie ma idealnego sposobu odżywiania. Makrobiotyka również nim nie jest. Moim zdaniem krótkowzroczność i dogmatyzm mijają się z celem, także w odniesieniu do odżywiania. W dzisiejszych czasach nauki dietetyczne traktowane są jak religie, a ich zwolennicy często skaczą sobie do gardeł, nad czym bardzo ubolewam. Wszystko, czym odżywiamy nasze ciało, umysł lub duszę, powinno nas doskonalić, a nie osłabiać – lub niepotrzebnie komplikować nasze życie. Moje motto brzmi: „Przed wszystkim prostota” i całkiem dobrze się sprawdza na co dzień. Być może w tej książce odnajdziesz siebie i zapragniesz włączyć makrobiotykę do swojego życia. A może chcesz tylko poznać kilka pomysłów na dania i nie zagłębiać się zbytnio w pozostałe informacje na temat odżywiania. Jesteś wolnym człowiekiem i to, jak z tej książki skorzystasz, ma odzwierciedlać twoje potrzeby w danym momencie. Posłuchaj swojego wewnętrznego głosu – zresztą powinieneś go słuchać zawsze – i rób wszystko w swoim tempie! Życie i tak bywa czasami wystarczająco wymagające; zachowaj swoją wolność!

To wielki luksus, że w ogóle możemy zastanawiać się nad tym, co ma stanowić nasze pożywienie na wszystkich poziomach. Wielu ludzi nie ma takiej możliwości. Codzienne okazywanie wdzięczności za żywność, którą mamy, jest dla mnie bardzo ważne. Możemy wybierać. Jakież to ogromny dar!



przede wszystkim prostota



Jak odkryłam makrobiotykę

Moja podróż z makrobiotyką rozpoczęła się w 1997 roku. Pragnęłam lepiej zrozumieć swoje życie. Chociaż już aktywnie praktykowałam jogę i codziennie medytowałam, brakowało mi czegoś ważnego. Jednak nie wiedziałam czego. W pewnym momencie uświadomiłam sobie, że problemem był mój sposób odżywiania. Ale nie miałam zielonego pojęcia, jak odżywiać się prawidłowo, by czuć się lepiej z samą sobą. Z ajurwedą, siostrzaną nauką jogi, nie mogłam się zaprzyjaźnić. Nie wpływała pozytywnie na moje ciało. W pewien duszny, letni dzień odkryłam na targu staroci zniszczoną książeczkę o makrobiotyce, która z miejsca mnie oczarowała. Kupiłam ją i przez następne dni chłonełam wszystko na temat makrobiotyki. To podejście bardzo mi się spodobało. Oddałam się bez reszty tej cudownej diecie i od razu poczułam się lepiej na ciele i na duszy. Byłam zafascynowana. Nie miałam jeszcze wtedy żadnego doświadczenia i nie do końca wiedziałam, jakie cuda może zdziałać żywienie. Stosowałam już wprawdzie dietę wegańską, ale tylko dlatego, że nie lubiłam produktów pochodzenia zwierzęcego. Dosłownie brzydziłam się mięsem i przetworami mlecznymi, dlatego też wyeliminowanie ich z mojego życia było dla mnie logicznym posunięciem. Aspekt etyczny pojawił się dopiero później. Każdy, komu pełna zachwyty opowiadałam o moim nowym odkryciu o nazwie „makrobiotyka”, kręcił tylko głową lub śmiał się ze mnie. Nazywali mnie ziarnojadem. Co też było zrozumiałe, ponieważ makrobiotyka miała wtedy (i ma poniekąd także dzisiaj) złą reputację, gdyż zdaniem wielu oznacza jedzenie samego ryżu.



To był trudny okres, również dla mojego portfela. Oddaliłam się od wszystkich znajomych. W tamtym czasie litr mleka ryżowego kosztował jeszcze 6,99 marki niemieckiej. Dla takiej młodej dziewczyny jak ja było to bardzo dużo. Mimo to pozwalałam sobie na takie kosztowne produkty i nie szczędziłam czasu ani wysiłku, aby zrozumieć makrobiotykę. Całymi dniami jadłam tylko kleik ryżowy, ponieważ w mojej książeczce było napisane, że jest on niesamowicie zdrowy. Dziś nie pozostaje mi nic innego, jak tylko się z tego śmiać, bo wtedy na temat makrobiotyki nie miałam zielonego pojęcia. Na szczęście w mojej grupie medytacyjnej była pewna kobieta, która już aktywnie zajmowała się makrobiotyką, i dała mi mnóstwo rad. W czasach, gdy nie było jeszcze Google'a i niełatwo było znaleźć ludzi o podobnych poglądach, byłam wdzięczna za każdą otrzymaną wskazówkę. Wzięłam udział w moich pierwszych kursach gotowania - wszystko było dla mnie szalenie skomplikowane i zawile. Niemniej jednak sprawiało mi przyjemność. A ponieważ czułam, że się rozwijam, nie zrezygnowałam z obranej drogi. Niestety, osób zajmujących się makrobiotyką było wówczas niewiele. W dodatku były one bardzo dogmatyczne, więc i ja zaczęłam się tak zachowywać. Istniało dla mnie tylko gotowanie i wiele zakazów. Oczywiście sądziłam, że mój styl życia jest właściwy. W trakcie zwykłych spotkań z przyjaciółmi przy jedzeniu perorowałam, jak złe było to, co oni zjadali ze smakiem. Trzymałam się dogmatów w każdym najdrobniejszym aspekcie. Zawsze byłam „cudakiem”, który wcinał same dziwactwa. To był po prostu inny okres. Dziś moje pouczenia nie byłyby z pewnością aż tak ekscentryczne. Z biegiem czasu zaczęłam gotować dla przyjaciół i znajomych z zajęć jogi, aby zasmakowali w makrobiotyce i poznali ją bliżej. Mój plan wypalił.

Na spotkania ze mną przyjaciele zaczęli przygotowywać makrobiotyczne potrawy, ponieważ im również smakowały. Oczywiście ku mojej uciechu. Uważam, że to najlepszy sposób na przekonanie innych ludzi – nie słowem, lecz czynem, dając im przykład. Niestety, mimo to nadal pozostałam dla innych troszkę dziwna. Nie zmieniło się to nawet wtedy, gdy Madonna zaczęła stosować dietę makrobiotyczną (zresztą miałyśmy tego samego nauczyciela, który, niestety, już nie żyje).

Gdy coś mnie interesuje, chcę wiedzieć na ten temat wszystko w najdrobniejszych szczegółach. Odwiedziłam więc wielu różnych nauczycieli makrobiotyki, którzy udzielali mi lekcji. W końcu lepiej zrozumiałam ten sposób odżywiania i zdałam sobie sprawę, jak wiele błędów popełniałam. Teraz, po ponad 20 latach zajmowania się makrobiotyką, wiem już, że mogłam podejść do tego wszystkiego na większym luzie. Chciałam po prostu robić wszystko poprawnie. Dzięki tej książce pragnę oszczędzić ci krążenia naokoło i zachęcić cię do znalezienia swojej własnej makrobiotycznej drogi. Odżywianie się powinno sprawiać ci przyjemność, wzbogacać twoje życie i nie stanowić dodatkowego balastu. Gotowanie to piękna forma medytacji. Może w cudowny sposób zbliżać do natury, dodawać sił, łączyć ludzi i wypełniać świat miłością i pokojem. Dla mnie jest duchową praktyką, ale więcej na ten temat znajdziesz w dalszej części książki. Moje przepisy mają posłużyć ci na co dzień. Zależy mi na przedstawieniu podstaw makrobiotyki w sposób tak prosty, jak to tylko możliwe. Nie chcę niepotrzebnie komplikować tej tematyki. Od tego mamy niezliczoną ilość innych książek. Mam nadzieję, że mi się to uda i moja książka sprawi ci dużą radość.

Czym jest makrobiotyka?

W ramach makrobiotyki występują różne kierunki, liczne poglądy i koncepcje. Wielu ludziom wydaje się, że makrobiotyka to dieta bez smaku, składająca się tylko z ziaren zbóż i całkowicie rozgotowanych produktów. Pewna kobieta opowiadała mi niedawno, że zawsze utożsamiała makrobiotykę z witarianizmem. Inni znów twierdzą, że makrobiotyka to religia, sekta lub filozofia totalitarna.

Po prostu zapomnij o wszystkim, co kiedykolwiek słyszałeś o makrobiocyce. Uwolnij całkowicie swój umysł i pozwól sobie wszystkiego nauczyć się na nowo. W makrobiocyce chodzi o to, by znów żyć w harmonii, by przywrócić w sobie uniwersalny porządek. Możesz stosować dietę wegetariańską, a nawet wegańską, i mimo to jeść zupełnie niezdrowo. Makrobiotyka to mądra droga, która ponownie zbliży cię do twojego wnętrza. Ja reprezentuję wegański, jogiczny i nowoczesny pogląd na dietę makrobiotyczną.

Jogiczny oznacza, że w dużej mierze rezygnuję z wszystkich odmian cebuli i czosnku. Nie są to jogiczne produkty. Trwale burzą spokój umysłu, który staje się porywczy, i wyeliminowanie ich jest dla mnie lepsze. Dopuszczam ich stosowanie w wyjątkowych sytuacjach, ale nie na co dzień. Jeśli ty czujesz potrzebę doprawiania swoich dań cebulą lub czosnkiem, śmiało, rób to!

Słowo „makrobiotyka”
pochodzi z greki i oznacza
„wielkie życie”.

Nie słowa, lecz czyny!



IMAGINE
PEACE.

Celem jest żyć bardziej energicznie, z większym wewnętrznym rozmachem i głębią – z jednej strony poprzez zorientowanie na porządek naturalny, kosmos, a z drugiej strony uwzględniając dietę, która w tym porządku ma swoje źródło. Obejmuje ona produkty, które wyrosły w sposób naturalny w odpowiednim dla siebie klimacie. Przez makrobiotykę chcemy odzyskać lepsze zdrowie, szczęście i spokój. Jej istota opiera się na pochodzącej z Chin filozofii yin i yang, która opisuje zjawiska przeciwstawnych i jednocześnie współzależnych sił. Makrobiotyka to oddalenie się od codziennych skrajności, krótkowzroczności i pośpiechu i obranie drogi środka, zadowolenia, zdrowia i harmonii. Dzięki niej nauczysz się pielęgnować równowagę i niezmacony umysł. Dziś wszyscy mówią o zrównoważonym rozwoju. Obierając ścieżkę makrobiotyki, dążysz do równowagi fizycznej i psychicznej oraz do zrównoważonego rozwoju. Dlaczego jest on istotny? Ponieważ sprawi, że z czasem staniesz się bardziej uważny, będziesz robił zakupy bardziej świadomie i wyrzucił znacznie mniej produktów. Makrobiotyka to droga środka i pokoju, która nauczy cię, jak spokojnie prowadzić swoje życie i zachowywać umiar. Umiar to dla mnie ważny aspekt. Nie potrzebujesz wiele. Nie komplikuj sobie życia. Im mniej posiadasz, tym wyraźniej widzisz. Nie jest też tajemnicą, że w dzisiejszych czasach ludzie brną przez życie coraz bardziej niemrawi, zmęczeni, niemalże wypaleni i totalnie skrępowani. Po prostu godzą się na to i nie próbują tego zmienić. Stała dostępność, przepracowanie, zbyt dużo kawy z bezużytecznych papierowych kubków, zbyt mało snu, pośpiech i oczywiście brak ruchu sprawiają, że są prawie jak zombie. I choć obecnie zwraca się uwagę na dobre odżywianie, wielu ludziom brakuje prawdziwej świadomości. Niestety, często kompletnie pomijają się pieczołowite przyrządzanie i spożywanie codziennych posiłków w spokoju. Osoba, która rano w pośpiechu połyka czekoladowego croissanta i kubek kawy w drodze do pracy, na dłuższą metę nie będzie zrelaksowana, energiczna i roztropna. Zakwaszenie

jest nieuniknione. Wprawdzie nasze społeczeństwo stale zajmuje się żywnością i na każdym kroku spotykamy mądrych doradców, ale niestety na gotowanie i jedzenie poświęca się niewiele czasu. Brakuje jakości, zamiatania, składników odżywczych i wycucia. Wybrane produkty i sposób ich spożywania wpływają na psychiczną i fizyczną gospodarkę energetyczną. Niestety, jest się również zdecydowanie zbyt wiele. Nie potrzebujemy tak dużo pożywienia, a już na pewno nie tak wiele przekąsek między posiłkami. W żołądku zawsze powinno być wolne miejsce, na talerzu również. Czasami w serwisach społecznościowych widzę zdjęcia, na których talerze są pełne po brzegi. Wypełnić można tylko życie, jeśli wewnątrz i na zewnątrz jest jeszcze miejsce. A niezrównoważona dieta w dłuższej perspektywie prowadzi do chorób – zbyt dużo cukru czyni nasze ciało nabrzmałym, a zbyt dużo chleba zakleja je od środka.

Makrobiotyka to wspiana i inspirująca droga powrotna do środka. Daje ci narzędzia do stosowania w życiu codziennym, które postawią twoje życie w zupełnie nowym świetle. Poczujesz większą swobodę, zdrowie i energię. Twoja kreatywność wzrośnie i staniesz się bardziej elastyczny na wszystkich płaszczyznach. Celem makrobiotycznego trybu życia jest osiągnięcie uniwersalnej równowagi. Jeśli zastosujesz choć kilka porad, które opisuję w tej książce, poczujesz większą pełnię życia.

>> Zdrowie to stan pełnej harmonii ciała, umysłu i ducha. Kiedy jesteś wolny od ograniczeń fizycznych i psychicznych, otwierają się bramy duszy.<< B.K.S. Iyengar

Yin i yang

Cały wszechświat składa się z przeciwieństw. W dalekowschodniej filozofii nazywa się je yin i yang. To dwie właściwości, które przeczą sobie nawzajem i jednocześnie doskonale się uzupełniają. Makrobiotyka dąży do zachowania równowagi między nimi. Obecnie zanadto oddajemy się skrajnościom, a makrobiotyka i zasada yin i yang mogą pomóc nam w osiągnięciu zdrowej równowagi w życiu. Siła koncentryczna nazywana yang tworzy energię skupiającą i jednolitość. Zasada yang obejmuje więcej wytrzymałości, siły, aktywności i ruchu. Rozszerzająca siła zwana yin ma lżejszą i bardziej przenikalną naturę. Dzięki swej lekkości generuje siłę wzrastającą. Tworzy chłód, lekkość, otwartość i przejrzystość. Stawia mniejszy opór ze względu na mniejszą gęstość. Jest skierowana bardziej na zewnątrz, opadająca i łagodniejsza. Reprezentuje to, co elastyczne, słabe, ciche, kruche, lekkie, bierne i spokojne. Yin i yang nie mogą bez siebie istnieć i wzajemnie się uzupełniają. W makrobiotyce zawsze staramy się zachować między nimi równowagę oraz nie angażować się zanadto w skrajności, odciągające nas od środka. Im mniej czasu poświęcam ekstremom, tym bardziej zrównoważone jest moje usposobienie i mój organizm.

Wyobraź sobie, że po nocy mocno zakrapianej alkoholem wracasz do domu i masz ogromną ochotę na paczkę chipsów. Popadasz z jednej skrajności w drugą. Alkohol jest skrajnie yin, a twoja potrzeba zjedzenia chipsów gna cię w drugie ekstremum. Twoje ciało desperacko próbuje dojść do środka, przywrócić harmonię, co nie jest jednak możliwe.

Yin

Yang

Konsekwencje to stres, zmęczenie i złe samopoczucie. Jeśli w życiu nie zapewnisz sobie nigdy chwili spokoju, będziesz stale chory. Oczywiście nie chodzi mi o to, że nie możesz od czasu do czasu spałaszować paczki chipsów czy też napić się piwa. Zawsze dobrze jest zachowywać umiar we wszystkim.

Jeśli zimą pijesz litry zielonych smoothie z owoców tropikalnych i rano jesz zimny jogurt z przestodzonymi płatkami kukurydzianymi, przeziębienie nie powinno cię dziwić. Powszechnie mówi się, że owoce tropikalne lub jogurt w zimie są bardzo zdrowe. Wcale tak nie jest! Owoce tropikalne, np. pomarańcze, i jogurt są yin i wyziębiają nasze ciało, a ono potrzebuje zimą czegoś wręcz przeciwnego – energii rozgrzewającej. Ludzie, którzy stosują naprawdę zbilansowaną dietę i przestrzegają zasad yin i yang, sprawiają wrażenie spokojniejszych, bardziej zrównoważonych i mają lepsze wibracje. Relacja między yin i yang ciągle się zmienia. Zima przechodzi w wiosnę, wiosna w lato, lato w jesień. Noc staje się dniem. Nic nie jest tylko yin lub tylko yang. Wszystko należy traktować jako całość i unikać skrajności. Potrzeba czasu, aby odpowiednio zrównoważyć te dwie właściwości. Stale uczymy się mądrze reagować na wewnętrzne i zewnętrzne okoliczności oraz zachowywać elastyczność. Spędzając zimą w Indiach, odżywiam się odpowiednio inaczej, niż gdybym przebywała w Niemczech. Filozofia yin i yang uczy nas coraz bardziej przystosowywać się do życia w jego zmieniającej się formie.

Właściwości yin i yang

Yin

kobięcy // Księżyc

rozszerzający się

wzrastający, pionowy

chłodniejszy

wilgotniejszy

lżejszy

większy

dłuższy

łagodniejszy

rzadszy

ciemniejszy

Yang

męski // Słońce

koncentryczny

opadający, poziomy

gorętszy

suchszy

cięższy

mniejszy

krótszy

ostrzejszy

gęstszy

jaśniejszy







Produkty, skrajnie yin

cukier
miód
owoce tropikalne
ser żółty
ser biały
jogurt
pomidory
papryka
drożdże
szparagi
ziemniaki
kawa
czarna herbata
piwo
wino
mleko

Produkty, umiarkowanie yin

słód ryżowy
amazake
owoce regionalne
mus orzechowy
orzechy
zielona herbata (ekologiczna)
wysokiej jakości oleje roślinne

Twoje

Produkty, znajdujące się pośrodku

zboża

warzywa

rośliny strączkowe

algi

nasiona

pestki

kawa zbożowa

herbata bancha

Produkty, skrajnie yang

mięso

jajka

sól kuchenna

drób

notatki



Jak możesz skorzystać z tej książki

Chciałabym, aby ta książka była dla ciebie miłym towarzyszem. Pozwól jej żyć. Notuj i rób zakładki, aby zapamiętywać wybrane fragmenty. Jeżeli uważasz, że do jakiegoś przepisu lepiej pasowałby inny składnik, zmień przepis. Uwolnij się od sztywnych reguł. Każdy człowiek jest inny. Nie podążaj za żadnym dogmatem. Nie bądź wobec siebie nadmiernie surowy, ponieważ jest to dokładne przeciwieństwo tego, co chciałabym osiągnąć i co w ścisłym rozumieniu oznacza makrobiotyka. Dowiedz się dzięki tej książce, w jaki sposób możesz bardziej zrównoważyć swoje codzienne życie. To twoja droga, która jest tak samo wyjątkowa, jak ty. Uzbrój się przy tym w cierpliwość, ponieważ nowego sposobu odżywiania i nowego sposobu życia nie można nauczyć się z dnia na dzień. A bardzo byśmy tego chcieli. Również wieloletniego zaniedbania w kwestiach odżywiania nie da się wymazać jednym ruchem. Daj sobie i swojemu organizmowi czas na przyzwyczajenie się do wszystkich tych nowości.

Chciałabym bardzo, byś przyrządzał potrawy z lekkością i radością oraz zachowywał opanowanie, gdy danie nie wyjdzie tak, jak tego oczekiwałeś. Spokojnie gotuj je częściej, by nabrać wprawy.

Przepisy w tej książce są przeznaczone dla dwóch osób – jeśli jest inaczej, odnotowałam to w stosownym miejscu. Często używam określeń „szklanka” i mam przy tym na myśli wersję o pojemności 250 ml. Zwracaj uwagę, by kupowane przez siebie składniki były w miarę możliwości ekologiczne, zwłaszcza miso, algi i inne japońskie produkty. Są one wprawdzie dostępne w sklepach z produktami azjatyckimi, ale wierz mi: po pierwsze – odczujesz ogromną różnicę w smaku; po drugie – niektóre artykuły spożywcze z takiego sklepu zawierają dodatki, takie jak glutaminian, którymi w żadnym wypadku nie powinieneś się faszerować. W makrobiotyce używamy najlepszych dostępnych składników.

Jak wprowadzać harmonię i równowagę

Jeśli chcesz długotrwale odżywiać się w smaczny i zrównoważony sposób, zacznij od małych kroków. Przygotowanie raz w tygodniu makrobiotycznej potrawy z pełnym zaangażowaniem i zastosowanie zasad makrobiotycznego stylu życia to już bardzo dużo.

Wybieraj co tydzień jakiś produkt, który zastąpisz innym, bardziej harmonijnym. Zamiast kawy wypróbuj kawę zbożową lub herbatę bancha. Zastąp mleko wariantem roślinnym – ryżowym lub migdałowym. Nie słódź herbaty tradycyjnym cukrem, ale syropem ryżowym lub wcale. Także w tym aspekcie bądź dla siebie wyrozumiały. To eksperyment i nie ma w nim przegranych. W każdym razie zawsze jest wygrana – wiedza. Przekonasz się, jak reagujesz na różne produkty: co daje ci energię i co raczej pozbawia cię siły. Nie bądź zbyt pochopny w swoim osądzie. Twoje ciało musi najpierw przestawić się na to, co nowe, i może początkowo to odrzucać. Daj sobie czas. Próbuje. Oczywiście ważne jest zapewnienie sobie wystarczającej ilości ruchu i – jeśli tego chcesz i jesteś na to gotowy – poświęcenie czasu również na medytację. Gotowanie może stać się twoją całkowicie osobistą formą jej praktykowania. I to jest piękne! W podrozdziale *Ćwiczenia uważności i medytacja* przedstawię to bardziej szczegółowo.

