

Makrobiotika

macros - znamená velký, dlouhý a *bios* - znamená svět, život

Filosofie – člověk je součástí přírody i vesmíru a jeho zdraví je podmíněno způsobem, jakým přijímá svět a jeho vztahy s okolím.

Kolébkou makrobiotické filosofie jsou Tibet a Čína.

Dle makrobiotického učení tvoří vesmírnou energii dvě síly, dva protichůdné a navzájem se doplňující póly: *JIN* a *JANG*. Jejich poměr určuje i nutriční hodnotu každé potraviny, která nemá nic společného s obsahem základních živin, vitamínů či minerálních látek.

Některé charakteristiky:

JIN	JANG
pasivita	aktivita
žena	muž
tma	světlo
chlad	teplo
měkké	tvrdé
hmota	energie
zem	nebe
pohyb zevnitř ven	pohyb zvenku dovnitř
voda	oheň
sladké	slané

Dělení potravin dle obsahu energie:

- jin (sacharidy, ovoce, zelenina)
- jang (maso, vejce)

Členění do 10ti stupňů

Stupeň	celozrnné produkty	zelenina	polévky	živočišné produkty	saláty a ovoce	sladké pokrmy	nápoje
7	100%						střídmě
6	90%	10%					střídmě
5	80%	20%					střídmě
4	70%	20%	10%				střídmě
3	60%	30%	10%				střídmě
2	50%	30%	10%	10%			střídmě
1	40%	30%	10%	20%			střídmě
-1	30%	30%	10%	20%	10%		střídmě
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	střídmě
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	střídmě

- *Čím vyšší stupeň, tím méně živočišných produktů, salátů a zeleniny a tím více obilnin*
- *Odmítají zásadně mléko, mléčné výrobky, ovoce, cukr, sůl a maximálně omezují příjem tekutin*
- *Zpočátku je strava doplňována o polévky, luštěniny, vařenou i kvašenou zeleninu, případně i ryby, ale cílem je konzumace pouze obilného zrna, které má dle Oshawy ideální poměr jin a jang.*
- *Výhody – dostatečný přísun ovoce (pouze z vlastního tropického pásma) a zeleniny, nízký příjem tuků*
- *Nevýhody – chybění mnoha živin (kvalitní bílkoviny, minerální látky, vitaminy)*

Škála potravin:

JANG
↑
sůl
vejce
savci
ptáci
ryby
tvrdé sýry
obilí
luštěniny
zelenina
semena
mléko
ovoce
sladkosti
cukr, med
drogy
↓
JIN

Obiloviny – základ makrobiotického jídelníčku,
nejvyrovnanější složka jídelníčku

JIN ← → JANG
kukuřice oves ječmen žito rýže pšenice jáhly pohanka

Nejvíce jangovou obilovinou – **pohanka**

Jáhly – lze kombinovat s pohankou, sušenými plody, ječným sladkem

Pšenice – nejméně vhodná bílá mouka, vhodné – pšeničné zrno, kuskus, bulgur, špalda

Rýže – uprostřed – pololoupaná natural vhodnější

Žito – kombinace s pšenicí – vyrovnaná potravina

Ječmen – dále ječné kroupy

Oves – dále vločky

Kukuřice - nejvíce jin obilovina, rozhraní obilovina a zelenina