

Nie zjadaj wszystkich owoców

Makrobiotyka to życie w harmonii ze środowiskiem biologicznym i społecznym. To zrozumienie natury człowieka jako integralnej części Wszechświata. To świadomość, że wszystko się zmienia.

Podstawą takiego rozumienia jest pochodząca z Dalekiego Wschodu teoria jedności dwóch przeciwstawnych sobie, lecz wzajemnie się uzupełniających elementów – *YIN* i *YANG*.

Elementy te przyciągają się wprost proporcjonalnie do różnicy między nimi – im większa jest ta różnica, tym większa jest siła przyciągania. I odwrotnie, elementy tego samego rodzaju odpychają się: *yin* odpycha *yin*, *yang* odpycha *yang*.

Przykłady *yin* i *yang*: miłość – nienawiść, szczęście – nie-szczęście, rozproszenie – skupienie, ciepło – zimno, męskość – kobiecość, aktywność – bierność, analiza – synteza, itd. Przykłady można mnożyć w nieskończoność.

W *Kanonie medycyny chińskiej*, sformułowanym przed tysiącami lat, czytamy: *Prawo „Yin-Yang” to przyczyna wszystkich procesów*. Uważa się ponadto, że nie ma nic całkowicie *yin* lub *yang*: wszystko jest sumą współlistnienia tych dwóch tendencji. Nie ma też nic neutralnego: zawsze przeważa *yin* bądź *yang*. Nadmiar jednego z tych elementów powoduje kompensatę drugim, są więc one w nieustannym ruchu. Filozofia ta jest w gruncie rzeczy bardzo praktyczna.

Jesteś tym, co jesz – mawiał Gerge Oshawa, który zaadaptował zasady makrobiotyki na potrzeby Zachodu. Jedzenie jest naszą krwią, kośćmi i umysłem. Bez jedzenia nie funkcjonowałby organizm ludzki, nie zachodziłyby żadne procesy życiowe. Sposób odżywiania i jakość wprowadzanego do organizmu pokarmu kształtuje nasze myślenie i działanie.

Celem odżywiania jest utrzymanie organizmu ludzkiego w stanie równowagi wspomnianych wyżej sił *yin* i *yang*, aczkolwiek idealny stan praktycznie nie istnieje – możemy tylko mówić o nieustannym do niego zbliżaniu się przez całe życie...

Zaburzenie równowagi *yin* – *yang* (nadmierne odejście w „lewo” lub „prawo”) w medycynie orientu nazywa się *CHOROBA*. I właśnie choroba jest przyczyną, dla której wielu ludzi, którym medycyna konwencjonalna nie pozostawiła żadnej nadziei, zaczyna interesować się makrobiotyką. Istnieje wiele udokumentowanych przypadków wyleczeń z ciężkich postaci chorób, tzw. degeneracyjnych (zwyrodnieniowych), jak np. rak czy choroba serca.

Makrobiotyka jako taka też ma swoją stronę *yin* i *yang*. Strona *yang* jest bardziej konkretna, fizjologiczna. Jest po prostu dietą. Stroną przeciwną, dopełniającą, jest duchowość (*yin*), której nie można zobaczyć, dotknąć lub zjeść...

Podstawą makrobiotycznego odżywiania są pełne, nie-łuszczone ziarna zbóż, najwyższa forma ewolucyjna w świe-

cie roślinnym. Ziarno jest jednocześnie nasieniem i owocem, źródłem skomasowanej energii dającej życie. Jak udowodnili archeologowie, żywotność tej energii może trwać tysiące lat. Jednak z ziarna przekrojonego lub zmielonego nic już nie wyrośnie, dlatego też zaleca się spożywanie całych i nieprze- parowanych ziaren. Ziarna (np. pełny ryż, jagły, kukurydza) stanowią 50 – 60% diety makrobiotycznej.

Ziarna dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych dla życia węglowodanów, białek i tłuszczu, natomiast warzywa – enzymów i witamin, które usprawniają i przyspieszają przebieg reakcji chemicznych. Brak enzymów może spowodować trudności w rozłożeniu i przyswojeniu pokarmu.

Warzywa zajmują przeciętnie 25 – 30% całości pokarmowej. Pozostałe 5 – 10% to glony morskie i fasolki oraz 5% zupy, w tym zupa z pasty sojowej *miso*. „Dozwolone” są nasiona i orzechy (prażone), owoce (gotowane) i okazjonalnie mięso białych ryb, a także dodatki, takie jak *miso*, glony, nasiona sezamu, śliwki *umeboshi*, sosy *shoyu* i *tamari*, które pełnią w diecie szczególną rolę.

Zalecenia dietetyczne nie są bynajmniej jednakowe dla wszystkich. Każdy człowiek jest inny i różne są jego potrzeby. Potrzeby te zmieniają się codziennie, a nawet parę razy w ciągu dnia, tak więc sztywne, rygorystyczne stosowanie zasad naturalnego żywienia może przynieść niezbyt pożądane rezultaty.

Najistotniejszym aspektem praktyki żywieniowej jest przeżuwanie, ponieważ węglowodany są trawione głównie przy pomocy śliny, która jest zasadowa. Źle strawione ziarna zakwaszają organizm. Żyjmy więc dobrze...

Przejdźmy teraz do strony *yin* w makrobiotyce – duchowości. Świat ducha jest nieskończony, wolny i dostępny dla wszystkich. Ba, ale jak tam się dostać? Uczeń George’a Oshawy proponuje dwa sposoby.

Pierwszy z nich – to rezygnacja z tego, co lubisz, drobnych zachcianek i pragnień. Następny etap – to próba uwolnienia się od pożądań, np. drogiego samochodu, pięknej kobiety i domu z ogródkiem... Rezygnacja z pożądań jest przejawem najwyższego osądu. Umysł jest wówczas spokojny i wszystkie procesy metaboliczne przebiegają prawidłowo.

Drugi sposób – to dawanie. Dawniej ludzie czynili ofiary Bogu z tego, co było dla nich najcenniejsze. Do dnia dzisiejszego przetrwał zwyczaj ofiarowywania miseczki ryżu na domowym ołtarzu.

A więc jeżeli masz ogród, a w nim drzewa owocowe, nie zjadaj wszystkich owoców. Daj trochę sąsiadowi. Zjesz wówczas mniej. Ofiaruj także swój czas i pomoc, nie tylko jedzenie. Czas to życie, ofiaruj go więc innym. W ten sposób będziesz rozwijać swoją duchowość.