

VEGETERJANSTVO IN MAKROBIOTIKA

VEGETERJANSTVO

... beseda izvira pa iz latinske besede vegetus, ki pomeni zdrav, čil, svež oziroma vitalen (homo vegetus je naprimer umsko in telesno vitalen človek). Izvorno ta beseda označuje način življenja, harmoničen s filozofskega in moralnega stališča, in ne zgolj prehrano, ki se sestoji iz zelenjave in sadja.

Zgodovina vegeterijanstva

Vegeterijanstvo se najpogosteje smatra za način prehrane, ki ne vsebuje mesa ali živalskih proizvodov. Pri večini vegeterijancev pa pomeni vegeterijanstvo slog življenja, ki naj bi izključeval nasilje. Tako je vegeterijanstvo le stopnica k boljšim medsebojnim odnosom z manj nasilja, tudi v družbi. Vegeterijanstvo so zagovarjali že Pitagora, Sokrat, Platon, Leonardo da Vinci, Milton, Newton, Rabindranat Tagore, Albert Schweitzer, Albert Einstein in številno drugi. Postalo pa je aktualno v zadnjih letih predvsem zaradi situacij, ki se dogajajo v živinoreji in novih boleznih, ki se prenašajo z mesom.

Številne religije so zagovarjale in še zagovarjajo vegeterijanstvo v bolj ali manj strogih oblikah. To zagovarjajo različne krščanske vere, budizem in različne sekte, ki so najbolj razširjene v Indiji. Vegeterijanstvo je dobilo veliki zamah po tem, ko je ustanovljeno v Angliji leta 1847 prvo vegeterijansko društvo. Ustanovljeno je v Machestru, kjer se je tudi prvič pojavila beseda vegeterijanec. Beseda je Latinskega porekla. Latinska beseda » Vegetus « ima več pomenov. Pomeni človeka polnega fizične in mentalne energije, pomeni pa tudi cilj, polnost, svežino in živahnost.

Smisel vegeterijanstva

V zadnjem stoletju, se je vegeterijanstvo razširilo po svetu zaradi svojega pacifističnega odnosa do življenja a tudi zaradi prepričanja o koristnosti vegeterijanske prehrane za mentalno in fizično zdravje. Istočasno pa se je postavilo vprašanje o človeku rastlino jedcu in uživalcu mesa. Številni odklanjajo uživanje mesa zaradi etičnega odnosa do nasilja nad živalmi in zagovarjajo, da je bil človek najprej rastlino jedec ter, da se je normalno razvijal in dozorel z vegeterijansko prehrano ter, da je ubijanje živali za hrano prva stopnica nasilja nad človekom. (Zgodba o Kajnu in Abelu, živinorejec-poljedelec).

Po mnenju nekaterih antropologov, pa je bil možen razvoj človeka le v kombinirani prehrani. Danes je človek vse jedec; mesojedec in rastlino jedec. Da pa se je oblikovala takšna oblika prehranjevanja, je bilo zato odgovornih več dejavnikov. To je pogojevalo okolje, socialno ekonomski odnosi, religiozni vplivi, odvisno pa je tudi od etičnih in filozofskih stališč.

Zagovorniki vegeterijanstva so dolga leta trdili, da lahko vegeterijanstvo prepreči nekatere bolezni, čeprav do nedavnega niso imeli podpore znanstvenih krogov. V zadnjih nekaj desetletjih pa so raziskovalci s področja medicine ugotovili, da je uživanje mesa tesno povezano s smrtnimi boleznimi, kot so bolezni srca, rak, zato danes povsem drugače gledajo na vegeterijanstvo.

Oblike vegeterijanstva

Vegeterijanski način prehrane je razširjen zaradi številnih vzrokov. Različni verski rodovi se prehranjujejo pretežno kot vegeterijanci:

Trapisti uživajo poleg rastlinske hrane le še mleko (laktovegetarijanci),

Kartuzijanci mleko in jajca (laktoovovegeterijanci).

Ovovegetarijanci pa uživajo poleg rastlinske hrane še jajca .

Adventisti so popolni vegeterijanci, poleg tega pa ne uživajo alkohola.

Strogi vegeterijanci imenovani Vegansi ne uživajo nobenega živalskega proizvoda: poleg mesa niti jajc, mleka, niti medu, izogibajo se tudi uporabi živalskih proizvodov iz usnja, volne in podobno.

Pesco vegetarijanci ne uživajo mesa, jedo pa ribe.

Frutarijanci pa uživajo le sadje.

Posebna manj stroga oblika je makrobiotična prehrana, ki zahteva le sezonsko in naravno predelana živila iz neposrednega okolja.

Uživamo vse dele rastline, izbiramo pa jih po principu Jing in Janga, ki zahteva načrt priprave hrane tako, da se hrana medsebojno dopolnjuje (meso- zelenjava, toplo - hladno, kislo – sladko...).

Semi ali delni Vegetarijanci pa niso pravi vegeterijanci saj le omejujejo uživanja mesa in izključujejo iz svoje prehrane vse rdeče meso in uživajo le ribe in perutnino.

Torej pravi Vegeterijanci uživajo le hrano rastlinskega izvora, obstojajo pa, kot smo videli različne stroge do manj stroge oblike prehranjevanja, ki omogočajo pretežno vegeterijansko obliko prehranjevanja velikemu številu ljudi.

Družba svetnikov in drugih, ki zagovarjajo vegeterjanstvo

Od začetka pisnih in zgodovinskih poročil vidimo, da je zelenjava naravna hrana človeških bitij. Vsi zgodnji grški in hebrejski miti govorijo o ljudeh, ki so prvotno jedli sadje. Stari egipčanski svečeniki niso nikoli jedli mesa. Mnogi veliki grški filozofi kot Platon, Diogen in Sokrat so se zavzemali za vegeterianstvo.

V Indiji je Shakyamuni Buda poudarjal pomembnost ahisme, načela, po katerem ne smeš škodovati nobenemu živemu bitju. Svaril je svoje učence, naj ne jedo mesa, sicer se jih bodo druga živa bitja začela bati. Buda je podal sledeče: "Uživanje mesa je le pridobljena navada. V začetku se nismo rodili z željo po mesu. Ljudje, ki uživajo meso, si iztrgajo svoje seme Velike Milosti. Ljudje, ki uživajo meso, ubijajo drug drugega in jedo drug drugega... v tem življenju jaz tebe in v naslednjem življenju ti poješ mene... in ves čas se nadaljuje na ta način. Kako naj potem sploh kdaj pridejo ven iz Treh kraljestev (liuzije)?"

Mnogi zgodnji taoisti, zgodnji kristjani in judje so bili vegetarijanci. V Svetem pismu je zapisano: "In Bog reče: Glejta, dal sem vama zelenjavo, ki rodi seme, katera je na površju vse zemlje in vse drevje, na katerem je sad drevesni, ki rojeva seme: bodi vama v hrano. Vsem Živalim pa na zemlji in vsem pticam pod nebom in vsemu kar lazi po zemlji, v katerih je duša živa, sam dal vso zelenjavo zeleno v hrano." (Geneza 1:29,30) Drugi primeri, ki prepovedujejo uživanja mesa iz Svetega pisma: "Vendar mesa s krvjo njegovo, ki je duša njegova, ne jejte." (Geneza 9:4) "pravi Gospod; sit sem žgalnih daritev ovnov in masti pitane živine ter krvi juncev in jagnjet in kozlov se ne veselim. Ko prihajate, da se pokažete pred obličjem mojim - kdo je zahteval to od roke vaše, da teptate veže moje? In ko iztezate roke svoje, skrivam oči svoje pred vami; ko tudi molite, ne slišim: roke vaše so polne krvi. Umijte se, očistite se, odpravite hudobnosti dejanj svojih izpred mojih oči, nehajte delati hudo;" (Izaija 1:11-16).

Sveti Pavel, eden Jezusovih učencev, je v pismu Rimljanom dejal: "Dobro je ne jesti mesa in ne piti vina." (Rimljanom 14:21)

Nedavno so zgodovinarji odkrili mnogo starodavnih knjig, ki mečejo novo luč na Jezusovo življenje in njegovo učenje. Jezus je dejal: "Ljudje, ki uživajo živalsko meso, postanejo svoje lastne grobnice. Pošteno vam povem, da bodo človeka, ki ubija, ubili. Človek, ki ubija žive stvari in uživa njihovo meso, je meso mrtvecev."

Indijska verstva se tudi izogibajo uživanju mesa. Rečeno je, da "Ljudje ne morejo priti do mesa, ne

da bi ubili žive stvari. Človek, ki prizadene živa bitja, ne bo nikoli deležen Božjega blagoslova. Zatorej izogibajte se mesa!" (hindujska izpoved)

Sveta islamska knjiga Koran prepoveduje "uživanje mrtvih živali, krvi in mesa."

Veliko slavnih pisateljev, umetnikov, znanstvenikov, filozofov in znamenitih ljudi je bilo vegetarijancev. Naslednji ljudje so se vsi z navdušenjem oprijeli vegetarijanstva: Shakyamuni Buda, Jezus Kristus, Virgil Horacij, Platon, Ovid, Petrarca, Pitagora, Sokrat, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russel, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H.G.Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Lev Tolstoj, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, in v današnjem času: Paul Newman, Madonna, princesa Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney in Candice Bergen, če jih imenujemo nekaj.

Albert Einstein je dejal: "Mislim, da so spremembe in očiščevalni učinki, ki jih ima vegetarijanska prehrana na človekovo naravo, kar dobrodejni za človeštvo. Zatorej je za ljudi, da izberejo vegetarijanstvo, to ugodno in tudi miroljubno." To je običajen nasvet mnogih pomembnih osebnosti in modrecev skozi vso zgodovino.

Vegetarijanstvo v Sloveniji

Lahko bi rekli, da je danes kar nekaj vegetarijancev, vendar še zdaleč premalo da bi lahko vplivali na omejitve mesne industrije, ki živi na račun tujih življenj. Glavno vlogo širjenja zavesti vegetarijanstva pri nas so prinesla predvsem razne duhovne skupine med katerimi vsekakor izstopa SKUPNOST ZA ZAVEST KRIŠNE s sedežem v Ljubljani. Ta na zelo aktiven način propagira vegetarijanstvo že od leta 1983. V vegetarijanskih centrih po vsem svetu, ki jih je okoli 600, imajo vsako nedeljo takomenovan Sunday love feast, kjer predstavljajo vegetarijansko hrano, ki je očiščena karme, ne samo teoretično in filozofsko ampak tudi s pogostitvijo.

Nekateri so postali vegetarijanci zaradi zdravstvenih težav, drugi zaradi bolezni norih krav, tretji zaradi mode itd., vendar pa je pomembno, da imamo tudi znanje o vegetarijanstvu, saj sentiment sčasom zbledi in kmalu imamo zopet star jedilnik na krožniku. Ljudi zato tudi izobražujemo o vegetarijanstvu kar je zelo pomembno, saj le z znanjem lahko ostanemo vegetarijanec.

Drugi zelo pomemben projekt, ki ga imajo je humanitarna organizacija Food for life (Hrana za življenje). To je organizacija, ki prav tako deluje po vsem svetu in deli vegetarijansko hrano lačnim in brezdomcem. Deluje na raznih, vojnih žariščih, naravnih katastrofah in obiskuje starejše ljudi ki potrebujejo pomoč. Za informacijo, vsaki 2 sekundi nekdo dobi krožnik z zdravo vegetarijansko hrano po vsem svetu z rok te organizacije. To so predvsem požrtvovalni člani Hare Krišna gibanja po vsem svetu, ki se trudijo da pomagajo ljudem.

Vegetarijanstvo in zdravje

Ljudje se za tovrstno prehranjevanje odločajo največini zaradi spleta zdravstvenih dejavnikov, ki obsegajo preprečevanje bolezni, uravnavanje telesne teže in dobro počutje po brezmesnem obroku. Tako več kot 50 odstotkov vegetarijancev kot ključni razlog za spremembo prehranjevalnih navad opredeljuje zdravje, kar ni naključje. Študije namreč to prepričanje potrjujejo, saj kažejo, da je umrljivost zaradi bolezni srca med vegetarijanci nižja za kar 30 odstotkov, poleg tega imajo vegetarijanci nižji krvni tlak kot mesojedci. Dokazano je tudi, da je uravnotežena, nizkokalorična vegetarijanska dieta zdrava izbira, ki zagotavlja človeku vse potrebne sestavine, zlasti železo, vitamine in minerale. Raziskave tudi potrjujejo, da pomaga vegetarijanska dieta tudi do 40 odstotkov zmanjšati tveganje za nekatere obroke raka. Vegetarijanska prehrana poleg tega zmanjšuje stopnjo holesterola v krvi in blaži zdravstvene težave, povezane z debelostjo. Še en zanimiv podatek: več kot 90 odstotkov zastrupitev s hrano je povezanih z uživanjem živalskih izdelkov!

Kaj je zdravo vegetarijanstvo

- Zavestna izbira bolj zdrave, okusne, etične in/ali ekološke prehrane.
- Premišljeno postopno spreminjanje starih navad, ki škodijo nam in okolju.
- Popestritev in obogatitev vsakdanjega jedilnika.
- Učenje novih kuharskih veščin in raziskovanje novih okusov.
- Spoštovanje, razumevanje in strpnost do drugačnih (nevegetarijancev, a tudi do sebe).
- Etična drža, čuteč svetovni nazor in ekološka ozaveščenost

Prehrana

Na izbiro je nešteto kombinacij iz naslednjih živil:

- Vse vrste stročnic (grah, fižol, čičerka, bob, soja, leča, mungov fižol ...) so pomembni in ceneni viri beljakovin. - Iz polnozrnatih žit dobimo obilo kompleksnih ogljikovih hidratov, mineralov in vitaminov ter tudi nekaj beljakovin; s kombiniranjem stročnic in žita (zlasti riža in mungovega fižola ali leče) dodatno povečamo absorpcijo beljakovin.
 - Poskrbimo, da bo v shrambi čimveč različnih semen (sezamovo, laneno, bučno, sončnično ...) in oreškov (lešnikov, orehov, mandeljnov, indijskih oreškov, pistacij ...), iz katerih bomo dobili pomembne beljakovine in maščobne kisline. Laneno seme je najboljši vir omega-3 maščobnih kislin, sezam pa je fantastičen vir kalcija.
 - Eksperimentirajmo z zelenjavo, pomembnim virom vlaknin (ne razkuhajmo je do neprepoznavnosti!); zelenolistna zelenjava je odličen vir železa in kalcija, pomaga še, če jo prelijemo z limoninim sokom.
 - Preizkušajmo nove začimbe (koriander, kajenski poper, kurkumo, ingver, koromač, triplat ...) in zelišča (koper, rožmarin, koriandrove liste, timijan, origano ...). Poskusimo jih dodati tudi jedem, v katerih jih običajno ne uporabljamo.
 - Kalčki (sojini, alfalfa, čičerkini ...) so neprecenljiv vir vseh pomembnih mikroelementov.
 - Poskusimo se navaditi začeti dan z obilnim sadnim obrokom, najbolje z eno vrsto sadja ali vsaj brez mešanja sladkega in kislega sadja.
- Že s kombiniranjem naštetega dobi organizem vse, kar potrebuje, če pa temu dodamo zmerne količine mlečnih izdelkov, ni možnosti, da bi nam česarkoli primanjkovalo. To vam bo s strokovnega vidika potrdil vsak objektivni zdravnik, iz osebne izkušnje pa tudi mnogi dolgoletni vegetarijanci.

MAKROBIOTIKA

Makro pomeni po grško velik oziroma imeniten, biotika pa tisto, ki se tiče življenja, torej izraz govori o "polnem naziranju življenja". Makrobiotično hrano lahko imenujemo tudi prehrana japonskih gejš in kitajskih modrecev. To je prehrambeni stil, ki temelji na kitajski filozofiji, na odnosu jina (ženski) in janga (moški) - dveh naravnih sil, ki sta nasprotni in sorodni obenem. Tako obliko prehrane je razširil po vsem svetu Japonec Georges Ošava.

Zgodovina makrobiotike

Pred mnogimi tisočletji so veliki modreci dojali, da hrana ne le ohranja človeka pri življenju, temveč mu tudi omogoča živeti zdravo in srečno. Svoja spoznanja so zapisovali v verske in zdravstvene spise - tak primer so indijski Manujev zakonik, kitajska Nej džing in Hon so komok (prva knjiga o zdravilnih zeliščih), japonski Prehranjevanje v skladu z zenom idr.

Konec 19. stoletja je Sagen Išizuka, vojaški zdravnik, postavil podmeno o prehrani in zdravilstvu, ki temeljita na izročilu Daljnega vzhoda o prehranjevanju in ju uporabil v zahodni kemiji, naravoznanstvu, biokemiji in telesoznanstvu.

Rodil se je bil šibak ter mučile so ga ledvične in kožne bolezni. Da bi se ozdravil, je temeljito proučil zahodno in tudi vzhodno medicino. Svoja spoznanja, ki jih je zbiral vse življenje, je zapisal v knjigah *Kemično-prehranske osnove dolgoživosti*, izšla 1896, in *Zdravilna prehrana*, 1898.

Skupina njegovih učencev in privržencev je 1907 ustanovila društvo *Šoko jo kaj* (*Izvor prehranskih zdravil*). Med ustanovitelji društva so bili tudi plemiči, kongresniki, advokati, poslanci in uspešni poslovneži, ker je imel Išizuka najvišji možni čin za vojaškega zdravnika. V tistem času sta bila evropska znanost in kultura zelo cenjena na Japonskem. Išizuka pa je nasprotoval prevzemanju zahodne medicine in njenih prehranskih teorij ter priporočal prehranjevanje v skladu z japonskim izročilom - uživanje ne osiromašenih, nepredelanih živil in zelo malo ali nič mleka niti živalske hrane.

Ozdravil je mnogo bolnikov in sicer s predpisovanjem tradicionalne prehrane, ki so jo sestavljali rjavi riž, raznovrstna zelenjava in alge. Ker je bil Išizukino zdravljenje za tiste čase neverjetno učinkovito, obenem pa nekaj posebnega, so na njegovo kliniko prihajali številni bolniki; bilo jih je toliko, da je Išizuka moral omejiti dnevno število pacientov na sto. Nanj so se obračali tudi pošto in zaradi slovesa so se pisma zanj naslavljala le z Zdravnik, ki zdravi z zelenjavo, Tokijo; Zdravnik, ki zdravi z dajkonom, Tokijo ali pa Nezdравниški zdravnik.

Njegovo zdravljenje je temeljilo na petih temeljnih načelih:

- hrana je temelj zdravega in srečnega življenja
- osnovni kemični prvini v hrani sta natrij in kalij, se medsebojno dopolnjujeta in si nasprotujeta; odločilno vplivata na krepčilno-svežilno kakovost hrane
- žito je glavno človekovo živilo
- hrana naj ne bo osiromašena (rafinirana), temveč celostna in naravna
- uživa naj se hrana iz okoliških krajev in vsaka v svojem letnem času

Makrobiotika in zdravje

Makrobiotična oblika prehranjevanja ni bolj zdrava oblika prehranjevanja, kot prehrana, ki jo priporoča stroka, se pa ljudje zanj lažje odločajo, saj predstavlja tudi modno obliko prehranjevanja. Makrobiotika je pravzaprav zaradi velike psihološke motivacije za nekatere umetnost in znanost. Zagovarja pomen sloga življenja z obliko prehranjevanja in povezavo z okoljem v katerem živimo. Ti odnosi so odvisni od nas samih, socialnih integracij kjer živimo, do okolja in klimatskih pogojev.

Makrobiotičen pogled na zdravje in bolezen je rezultat dinamike vseh vplivov, ki lahko povzročijo spremembe na duši in telesu. Vse kar pojemo, popijemo in naš slog življenja je posledica okolja v katerem živimo in se odraža v naših življenjskih navadah. Zdravje pa je posledica naših navad in razvad. Medicina ne trdi, da je makrobiotična prehrana manj zdrava, se pa ne strinja s trditvijo makrobiotikov, da je bolj.

Makrobiotika in energija

Oshava je trdil, da je vse energija, ki se izraža v ravnotežju medsebojnih odnosov. Bipolarnost je osnova teorije in se izraža v polarnosti v fiziki: plus - minus, toplo – hladno, v biologiji: moški – ženska, sladko – slano. Jin in jang sta dve nasprotji, ki se vedno privlačita in dopolnjujeta. Ekspanzija in združevanje. Vse je razporejeno v različnih nivojih in se medsebojno dopolnjuje. Nobena od teh teženj ni absolutno dobra niti ni slaba. Tako je Oshava razdelil vse na dva principa, ki se dopolnjujeta: JIN IN JANG.

Jin in jang

Jin : vlažno, temno, počasi, sladko, mehko, lažje, hladno, ženska
Jang: suho, svetlo, hitro, slano, trdo, težje, toplo, moški

Makrobiotiki, delijo hrano na hrano z več jinga in na hrano z več janga. Trdijo, da posamezni ljudje potrebujejo različno hrano, nekateri z več ene, drugi pa z več druge energije. To pa je odvisno od okolja, letnega časa, stanja organizma in psihičnega stanja človeka. V okolju z več janga bi morali težiti k hrani, ki je bolj jin.

ekstremno jang so:	
	Različne kemične sestavine in zdravila (inzulin, tiroksin),
	Jajca, rdeče meso,
jang so:	
	Belo meso
	Bela riba, mehkušci,
	Polnovredna žita, semena, lupinarji
	Fižol, grah, leča, rastlinske beljakovine
zmerno jing in jang	
	Alge
	Zelenjava, sadje
	Rižev in ječmenov slad, javorjev sirup
	Zgoščen jabolčni sok ali sok hruške, sladila s kompleksnimi sladkorji
	Sadje in plodovi s koščicami tropskega porekla, izdelki iz mleka,
	Sladila z enostavnimi sladkorji
ekstremno jin	
	Alkohol in začimbe

Makrobiotični krožnik

1. Makrobiotični krožnik vsebuje najmanj 50% polnovrednih žit. To so žita, ki so le oluščena in niso polirana. Med polnovredna žita prištevamo integralni riž, pšenico, piro, kamut, ajdo, proso, amarant, quinoa, korura, oves in ječmen. Pomembno je, da so žita in vsa hrana pridelane po bio-ekoloških standardih.

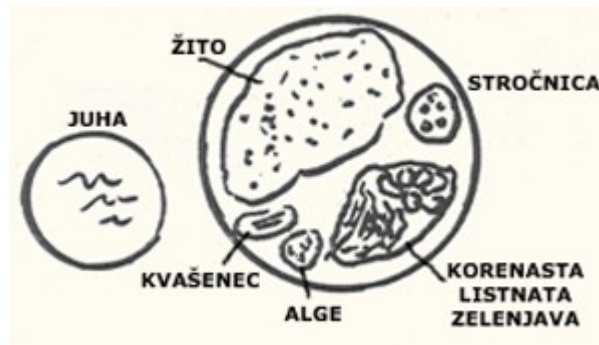
2. V dnevnem obroku naj predstavljajo juhe 5% obroka. Juhe se pripravljajo predvsem iz zelenjave, alg, različnih zrn in stročnic. Kot začimba za juhe se uporablja predvsem miso, ki vsebuje veliko vitaminov, mineralov in encimov, morska sol, tamari in shoyu.

3. V vsakem obroku moramo zaužiti od 20 do 30% zelenjave, ki raste v okolju, kjer živimo in je sezonsko dostopno. Zelenjava se duši ali kuha, pripravi pa z malo hladno stiskanega olja. Pripravljajo se tudi solate iz različne zelenjave.

4. 10 do 15 % dnevnega obroka predstavljajo stročnice. Najbolj pogosto uporabljamo fižol v stroku, ali druge oblike fižola, grah, bob, lečo in sojo. Sojine izdelke naj bi uživali vsak dan (sojino mleko, sojin sir, sojino meso). Dodajamo pa tudi alge, saj vsebujejo veliko mikroelementov in vitaminov.

Dvakrat tedensko se pripravi ribja jed, večkrat pa sadne jedi in semena (orehi, mandeljni, lešniki...) Vsak dan pijemo čaje, žitne kave in čisto vodo brez dodanega ledu. Uporabljamo le hladno stiskana olja, ter morsko sol, sojino omako shoyu in tamari.

Kot svečane jedi se priporočajo ribe, sadje oziroma sadne jedi pripravljene iz svežega ali suhega sadja, ki je lokalnega izvora, priporoča se tudi pražene bučnice, sončnice, sezam, pinije in lešnike. Naravna sladila se uporabljajo za slajenje, kis iz rjavega riža ali umebushi kis pa za okisanje.



Kaj je potrebno opustiti

Za boljše zdravje se priporoča, da se opusti meso, vse maščobe živalskega porekla, prečiščen sladkor, čokolado, vse enostavne sladkorje in vaniljo.

V našem klimatskem področju se ne priporoča uživanje tropskega sadja, niti sokov iz tropskih sadežev, gaziranih pijač, kave ter aromatiziranih čajev.

Prepovedana je vsa umetno obarvana, konzervirana ali kako drugače kemijsko obdelana hrana, prav tako očiščena semena, moka in konzervirana, zmrznjena ali obsevana hrana, vse močne začimbe, umetni kis in močne alkoholne pijače.

Slog življenja

Osnovna navodila zdravega načina življenja, ki ga svetuje makrobiotika so: Jej le ko si lačen. Hrano dobro prežveči (do 50 krat), saj to pomembno za dobro prebavi in absorpcijo pomembnih sestavin v hrani. Hrano uživaj sproščeno, v sproščeni drži s spoštovanjem.

Hrano uživaj najmanj dvakrat do trikrat dnevno. Bolje je zapustiti mizo zadovoljen kot pa prenapolnjen.

Pij le zmerno in takrat, ko si žejen. Hrane ne uživaj 3 ure pred spanjem.

Umivaj se z mlačno vodo a ne predolgo, za kozmetiko pa uporabljal le naravne materiale.

Nosi naravna oblačila, izogibaj se umetnih vlaknin in je ne nosi na golo kožo.

Prosti čas preživi na soncu in zraku, ter hodi po travi.

Potrebna je redna fizična aktivnost in sprostitev.

Dom vzdržuj čist, predvsem mesta za pripravo hrane.

Priporočajo se masaže z vročimi vlažnimi brisačami vsak večer, tudi ponoči. To osveži telo in odstrani različne strupe.

Hrano pripravljaj na plinu ali ognju, pozabi na mikrovalovne pečice in električno gretje. Posoda naj bo iz naravnih materialov, kot so keramika, železo, steklo, izogibaj pa se teflona in aluminija.

Ne postani suženj televizije ali računalnika, raje si zapoj kakšno pesem.