



**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                                                                      | 7  |
| Макробиотика, или энергетическое питание, как искусство<br>достижения долголетия | 8  |
| Принцип взаимодействия инь и ян                                                  | 11 |
| Энергия пяти элементов                                                           | 14 |
| Меридианы человеческого тела                                                     | 16 |
| Основы макробиотического питания                                                 | 19 |
| Пищевая ценность макробиотических продуктов                                      | 26 |
| Подготовка к переходу на макробиотическое питание                                | 28 |
| Словарь макробиотических терминов                                                | 29 |
| Рецепты макробиотической кухни                                                   | 33 |
| Блюда из бурого (коричневого) риса                                               | 33 |
| Вареный рис (основной рецепт)                                                    | 33 |
| Рис, сваренный в духовке                                                         | 33 |
| Мягкий рис                                                                       | 33 |
| Мягкий рис с пастой мисо                                                         | 33 |
| Печеный рис                                                                      | 33 |
| Рис с бобами азуки                                                               | 34 |
| Гомоку                                                                           | 34 |
| Рис с семенами лотоса                                                            | 34 |
| Рис с миндалем                                                                   | 34 |
| Моти                                                                             | 35 |
| Охаги                                                                            | 35 |
| Блюда из цельных злаков                                                          | 35 |
| Перловая каша                                                                    | 35 |
| Пшенная каша                                                                     | 35 |
| Овсяная каша                                                                     | 36 |
| Булгур с овощами                                                                 | 36 |
| Кускус                                                                           | 36 |
| Ржаная каша с овощами                                                            | 36 |
| Гречневая каша                                                                   | 36 |
| Гречневые клецки                                                                 | 36 |
| Печеная кукуруза                                                                 | 37 |
| Полента                                                                          | 37 |
| Блюда из макаронных изделий                                                      | 37 |
| Лапша с капустой                                                                 | 37 |
| Лапша с джиненджо                                                                | 37 |
| Сейтан с капустой                                                                | 38 |
| Бульон с брокколи и фу                                                           | 38 |
| Хлеб и выпечка                                                                   | 38 |
| Ржано-пшеничный хлеб                                                             | 38 |
| Кукурузный хлеб                                                                  | 38 |
| Кайу                                                                             | 38 |
| Хлеб из пшеничных проростков                                                     | 39 |
| Кукурузные булочки                                                               | 39 |
| Супы                                                                             | 39 |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Суп с мисо (вариант 1)                                | 39 |
| Суп с мисо (вариант 2)                                | 39 |
| Суп с мисо (вариант 3)                                | 40 |
| Суп с морковью                                        | 40 |
| Суп с азуки                                           | 40 |
| Рисовый суп                                           | 40 |
| Овощные блюда                                         | 41 |
| Отварной дайкон                                       | 41 |
| Редис под соусом кузу                                 | 41 |
| Лук с мисо и соусом кузу                              | 41 |
| Капуста под соусом                                    | 41 |
| Кольцо из цветной капусты и брокколи                  | 41 |
| Печеные кабачки цуккини                               | 42 |
| Зеленый горошек с китайской капустой                  | 42 |
| Паровая морковь с китайской капустой                  | 42 |
| Бурый рис с дикорастущими травами                     | 42 |
| Салаты                                                | 42 |
| Салат из огурца и вакаме                              | 42 |
| Салат из тофу с хиджики                               | 43 |
| Салат из корня лотоса                                 | 43 |
| Салат из фруктов                                      | 43 |
| Блюда из морских водорослей                           | 43 |
| Араме с луком                                         | 43 |
| Хиджики с соей                                        | 43 |
| Комбу с овощами                                       | 44 |
| Вакаме под соусом                                     | 44 |
| Нори под имбирным соусом                              | 44 |
| Блюда из рыбы                                         | 44 |
| Запеченный палтус                                     | 44 |
| Запеченная треска                                     | 44 |
| Форель на гриле                                       | 45 |
| Десерты                                               | 45 |
| Кантен                                                | 45 |
| Груши под соусом                                      | 45 |
| Яблоки под соусом                                     | 45 |
| Желе из амасаке                                       | 45 |
| Миндальный пудинг                                     | 46 |
| Хрустящий десерт                                      | 46 |
| Упражнения для расслабления                           | 47 |
| Упражнение «Максимальное расслабление» (первая часть) | 47 |
| Упражнение «Максимальное расслабление» (вторая часть) | 48 |
| Упражнение «Задержка дыхания»                         | 48 |
| Очищение мыслей                                       | 49 |
| Упражнение «Ощущение благодати»                       | 49 |
| Энергетическое дыхание Кацудзо Ниши                   | 50 |
| Упражнение «Ветер»                                    | 52 |
| Упражнение «Лодка»                                    | 55 |

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Упражнение «Кузнечик»                       | 56 |
| Упражнение «Осознание дыхания»              | 57 |
| Упражнение «Нижнее дыхание»                 | 59 |
| Упражнение «Энергетическое брюшное дыхание» | 60 |
| Упражнение «Полное дыхание»                 | 61 |
| Упражнение «Очистительное дыхание»          | 63 |
| Конец ознакомительного фрагмента.           | 64 |

**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 βίωτικος – «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 макробиотики 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 перенапряжения 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 одинаково 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 уравновешенности. Пища способна оказывать на организм как согревающее (стимулирующее), так и охлаждающее (угнетающее) воздействие.

Озаве принадлежит классификация продуктов питания, опирающаяся на преимущественное содержание в них «теплых» и «холодных» элементов. Это позволило на основе двоичного 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.

Элементарная система питания не является открытием Озавы. 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 основе 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 преобладание 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           |

| <b>Фактор</b>      | <b>Инь</b>                                   | <b>Ян</b>                                       |
|--------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Вес                | Легкий                                       | Тяжелый                                         |
| Размер             | Большой                                      | 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 уравни-

вешены. 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 преобладании 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 целительные 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 элемента на облике и характере человека**

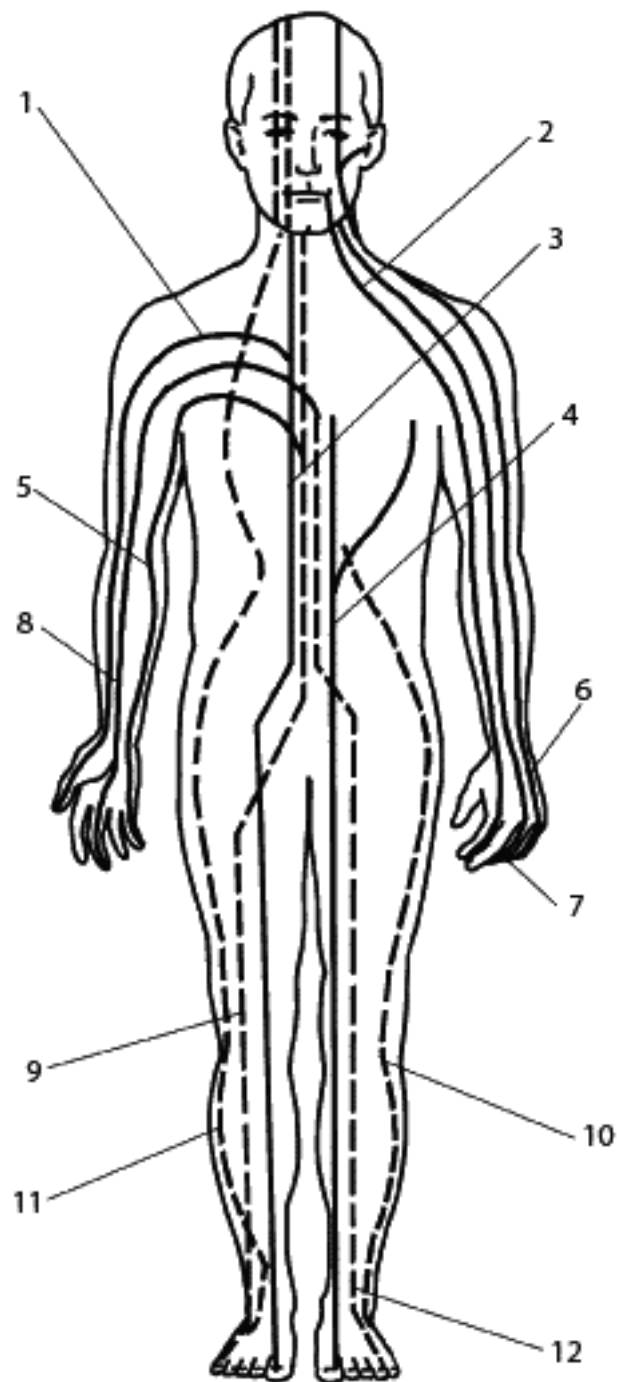
| Элемент | Характеристика человека                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Дерево  | Кожа землистого оттенка; высокий рост, широкие плечи при маленьких конечностях; |

| 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



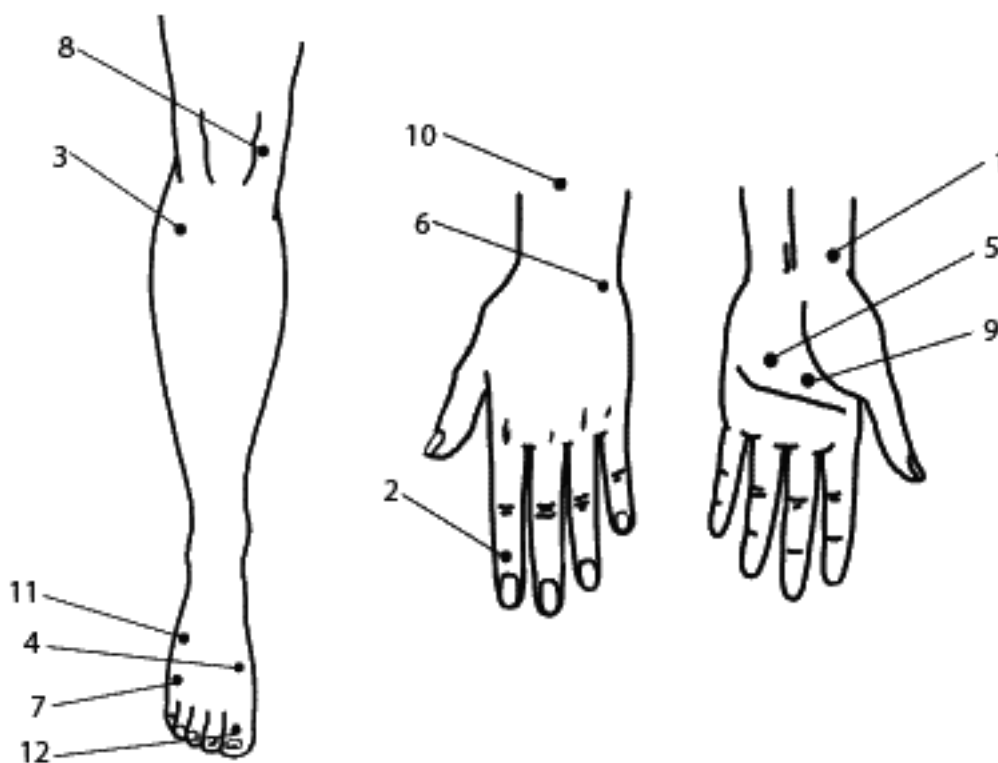
Существует двенадцать главных меридианов: легких, толстой кишки, желудка, селезенки, сердца, тонкой кишки, перикарда, мочевого пузыря, почек, желчного пузыря, печени и особый меридиан трех обогревателей. Эти каналы проходят через весь организм, но остаются невидимыми, поскольку представляют собой не 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 подходящие 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, нез энергетическая 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 даёте 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 необязательно 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 пищи, 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 макробактериальном 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-<br>ющая<br>и охлажда-<br>ющая | Печень,<br>желчный<br>пузырь | Пшеница,<br>уксус, ква-<br>шеная<br>капуста,<br>лимон,<br>дрожжевой<br>хлеб |

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

В макробактериотической пище преобладает сладкий вкус цельного зерна. Другие разновидности представлены соусами, приправами, гарнирами. В соответствии с сезоном и состоянием здоровья тот или иной вкус можно несколько выделить.

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, дайкон, 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 макробактериотического рациона состав-

ляют 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 охиташи (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 одновременно 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. Охарактеризуйте 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 принципы 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 и 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 количество 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 нерафинированному 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, амасаке, 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 муки – 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. Проповедуйте то же самое в следующем месяце.

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

- 1) Переберите пшено, 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 последующие 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 подвергшегося 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

дитесь 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.

Арепа – лепешки или колбаски, приготовленные из теста на основе цельного кукурузного зерна.

Арруротовая мука – крахмал из корневища аррорута.

Бок чой – разновидность капусты с листьями зеленого и белого цвета.

Бонито – тунец, ломтики сушеной рыбы, используемые для рыбного бульона.

Булгур – продукт из дробленых, отваренных и высушенных зерен пшеницы.

Вакаме – морские водоросли зеленого цвета.

Васаби – японская горчица.

Гандомаки – крокеты из сыра тофу.

Гомоку – блюдо, напоминающее запеканку, составленное не менее чем из пяти ингредиентов.

Грюнколь – кудрявая капуста.

Даши – бульон, сваренный на основе водорослей комбу.

Джиненджо – японский картофель.

Дулсе – морские водоросли пурпурно-красного цвета.

Зони – суп мисо.

Ирико – сушеная рыбная мелочь.

Ирландский мох – морские водоросли.

Ито соба – лапша соба.

Кайу – разновидность хлеба или каши.

Канпио – высушенные полоски лагенарии (бутылочной тыквы).

Кантен – желе из агар-агара.

Келп – морские водоросли.

Ким-чи – острая соленая капуста.

Кинако – соевая мука, обжаренная на сухой сковороде.

Комбу – морские водоросли темно-зеленого цвета.

Кузу – крахмал, приготовленный из дикого винограда.

Кускус – частично очищенная дробленая пшеница.

Майфун – лапша из рисовой муки.

Маса – тесто на основе цельных зерен кукурузы.

Мекабу – цветочный побег вакаме.

Мирин – сладкое рисовое вино.

Мисо – паста из сброженной сои с добавлением морской соли, риса или ячменя.

Моти – лепешки или клецки из вареного и толченого сладкого риса.

Некабу – корень водорослей вакаме.

Нори – тонкие пластины из сушеных морских водорослей.

Нука – рисовые отруби.

Рис зеленый – рис, сваренный с листьями полыни.

Рис красный – рис, сваренный с азуки.

Рис сладкий – сорт клейкого риса.

Рисовый сироп – подсластитель на основе сброженного бурого риса.

Сайфун – лапша из маша.

Саке – рисовая водка.

Сейтан – «пшеничное мясо», приготовленное из цельной пшеницы, тамари, комбу и воды.

Соба – гречневая лапша.

Тамари – соевый соус, приготовленный по традиционной технологии.

Темпура – фритюр.

Тофу – соевый сыр.

Удон – лапша из цельной пшеничной муки.

Умебоши – соленая слива.

Фу – сушеные лепешки.

Хиджики – морские водоросли темно-коричневого цвета.

Чай банча – напиток, приготовленный из веточек и листьев взрослого чайного куста.

Чай му – напиток из большого количества трав.

Чай муджи – напиток из обжаренного ячменя.

Шиитаке – японские грибы.

Шио комбу (нори) – соленые водоросли комбу (нори).

Шойю – разновидность соевого соуса.

## **Таблица 6**

***Соотношение между взаимозаменяемыми добавками***

| <b>Традиционные японские добавки</b>                |                                                                        |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1 щепоть морской соли                               | 1/2 ч. л. соевого соуса<br>2/3 ч. л. пасты мисо<br>1/3 сливы умебоши   |
| 1/4 ч. л. морской соли                              | 1 1/2 ч. л. тамари<br>1 2/3 ч. л. пасты мисо<br>1 слива умебоши        |
| 1/2 ч. л. морской соли                              | 1 ст. л. тамари<br>1 ст. л. плюс 1 ч. л. пасты мисо<br>2 сливы умебоши |
| 1 1/2 ч. л. пасты умебоши                           | 1 слива умебоши                                                        |
| 1 ч. л. уме-су (уксуса умебоши)                     | 2/3 сливы умебоши                                                      |
| 1/4 ч. л. имбирного сока                            | 1 ч. л. натертого имбирного<br>корня                                   |
| 1 ст. л. рисового уксуса                            | 1 ст. л. лимонного сока                                                |
| 1 ст. л. аррорутовой муки                           | 1 ч. л. кузу                                                           |
| 1 1/4 стакана рисового сиропа<br>(ячменного солода) | 1/2 стакана кленового сиропа                                           |
| 2 1/4 ст. л. рисового сиропа<br>(ячменного солода)  | 1 ст. л. кленового сиропа                                              |

**Таблица 7**  
**Меры жидкостей и объемов**

| <b>Соотношение мер жидкостей и объемов</b> |                       |
|--------------------------------------------|-----------------------|
| 1 ч. л.                                    | 5 мл                  |
| 3 ч. л.                                    | 1 ст. л.              |
| 1 ст. л.                                   | 15мл                  |
| 2 ст. л.                                   | 30 мл                 |
| 3 ст. л.                                   | 45 мл                 |
| 4 ст. л.                                   | $\frac{1}{4}$ стакана |
| 5 $\frac{1}{3}$ ст. л.                     | $\frac{1}{3}$ стакана |
| 8 ст. л.                                   | $\frac{1}{2}$ стакана |
| 16 ст. л.                                  | 1 стакан              |
| $\frac{1}{2}$ стакана                      | 125 мл                |
| 1 стакан                                   | 250 мл                |
| 4 стакана                                  | 1 л                   |



## Рецепты макробиотической кухни

Разумеется, макробиотическая кухня не ограничивается представленными ниже рецептами. Они даны для того, чтобы показать, как из обычных продуктов можно приготовить изысканную и (что очень важно) здоровую пищу.

### Блюда из бурого (коричневого) риса

#### Вареный рис (основной рецепт)

*2 стакана бурого риса, 3 стакана воды, 2 щепотки морской соли.*

Положите рис в скороварку, разровняйте, влейте воду, направляя ее на стенку кастрюли, чтобы крупа не перемешивалась. Варите на слабом огне при открытой крышке 10–15 минут (можно предварительно оставить на 2–3 часа для набухания). Посолите рис и накройте скороварку. Когда давление в ней достигнет максимального уровня, поставьте кастрюлю на рассекатель, убавьте огонь до минимума и готовьте еще 50 минут. Спустя 10–15 минут после окончания варки снимите крышку.

#### Рис, сваренный в духовке

*1 стакан бурого риса, 2 стакана воды, 1 щепотка морской соли.*

Обжарьте рис на сухой сковороде, переложите в керамическую или стеклянную огнеупорную кастрюлю, влейте воду, посолите и поставьте в духовку, предварительно нагретую до 120–140 °С, на 1 час.

#### Мягкий рис

*1 стакан бурого риса, 10 стаканов воды, 1 пластинка комбу размером 2 × 2 см, 1 щепотка морской соли.*

Положите рис в скороварку, добавьте комбу и соль, влейте воду и варите 5–8 часов на минимальном огне.

#### Мягкий рис с пастой мисо

*1 стакан вареного бурого риса, 3–4 стакана воды, 1 пластинка комбу размером 15 × 15 см, 2 гриба шиитаке, 1 черешок сельдерея, ячменная паста мисо, лук-шалот.*

Комбу и сельдерей нарежьте ромбиками, предварительно вымоченные грибы – ломтиками или кубиками, лук-шалот – произвольно.

Положите в кастрюлю рис, сельдерей, грибы, комбу, влейте воду и доведите до кипения. Затем варите 45–50 минут под крышкой на слабом огне. За несколько минут до готовности добавьте мисо и в самом конце – лук-шалот.

#### Печеный рис

*1 стакан бурого риса, 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана воды, 1 щепотка морской соли.*

Обжарьте рис на сухой сковороде, переложите в кастрюлю, влейте воду, посолите, варите 1 час, после чего поставьте в духовку, предварительно нагретую до 165 °С, на 50–60 минут.

## Рис с бобами азуки

*1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана бурого риса, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана бобов азуки, вода, 1 щепотка морской соли.*

Положите бобы в кастрюлю, залейте 2 стаканами воды и варите 10–15 минут (важно, чтобы они не переварились, иначе специфический красный цвет исчезнет), остудите до комнатной температуры, не сливая отвар.

Соедините бобы с рисом, положите в скороварку и влейте столько воды, чтобы ее общее количество составило 5 стаканов. Варите 10–15 минут на слабом огне без крышки, посолите, закройте кастрюлю. Когда давление возрастет, убавьте огонь до минимума и готовьте рис еще 50 минут. Через 5 минут снимите крышку.

## Гомоку

*1 стакан бурого риса, 3 гриба шиитаке, 1 пластинка комбу размером 5 × 5 см, 1 морковь, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана воды, сушеный корень лотоса, сушеный тофу, сушеный дайкон, сейтан, зелень петрушки.*

Жарьте рис на сухой сковороде 10–15 минут. По отдельности замочите в теплой воде корень лотоса (на 30 минут), тофу и грибы (на 10 минут), комбу и дайкон (на 5 минут).

Морковь, грибы, комбу, тофу, корень лотоса нарежьте кубиками, сейтан измельчите. Соедините рис с морковью, комбу и грибами, добавьте по 1 ст. л. тофу, дайкона, корня лотоса, 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> стакана сейтана, положите в скороварку, влейте воду и готовьте под давлением 45–50 минут. Через 5 минут после окончания варки посыпьте блюдо предварительно порубленной зеленью петрушки.

## Рис с семенами лотоса

*1 стакан бурого риса, 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> стакана семян лотоса, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана воды, 1 щепотка морской соли.*

Замочите семена лотоса в теплой воде на 3–4 часа, откиньте на дуршлаг, переложите в скороварку. Добавьте рис и воду, варите на слабом огне при открытой крышке 10–15 минут, посолите, накройте кастрюлю. Когда давление достигнет максимального уровня, поставьте ее на рассекатель, убавьте огонь до минимума и готовьте рис 50 минут. Откройте скороварку спустя 10–15 минут после окончания варки.

## Рис с миндалем

*1 стакан бурого риса, 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> стакана миндаля, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана воды, зелень петрушки, 1 щепотка морской соли.*

Миндаль залейте водой и кипятите в течение 2–3 минут. Откиньте орехи на дуршлаг и очистите их от кожицы.

Положите в скороварку рис и миндаль, перемешайте, влейте воду и варите на слабом огне при открытой крышке 10–15 минут, затем посолите и накройте кастрюлю. Когда давление в ней достигнет максимального уровня, поставьте ее на рассекатель, убавьте огонь до минимума и готовьте рис 50 минут.

Откройте скороварку спустя 10–15 минут после окончания варки. Посыпьте блюдо измельченной зеленью петрушки.

## Моти

*1 стакан сладкого бурого риса, 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> стакана воды, 1 щепотка морской соли.*

Замочите рис на ночь. Утром переложите его в скороварку, влейте воду, варите на слабом огне при открытой крышке 15 минут, затем посолите и накройте кастрюлю. Когда давление в ней достигнет максимума, поставьте ее на рассекатель, убавьте огонь и готовьте 50 минут.

Разотрите рис до образования однородной клейкой массы (на это требуется не менее 30 минут). Раскатайте ее на противне в пласт толщиной 1–2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> см. Чтобы рис не приклеился, смажьте противень растительным маслом. Сушите лепешку в прохладном месте 1–2 дня.

Разрежьте рисовый пласт на маленькие квадратики и обжарьте их на сухой сковороде (по 5 минут с каждой стороны), чтобы они подрумянились.

## Охаги

*1 стакан сладкого бурого риса, 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> стакана воды, семена кунжута, 1 щепотка морской соли.*

Положите в скороварку рис, влейте воду, варите на слабом огне при открытой крышке 10–15 минут, затем посолите и накройте кастрюлю. Когда давление в ней достигнет максимального уровня, поставьте ее на рассекатель, убавьте огонь до минимума и готовьте рис 50 минут. Откройте скороварку спустя 10–15 минут после окончания варки.

Истолките рис пестиком, но не так тщательно, как для моти (достаточно 20 минут). Из полученной массы сформируйте шарики и обваляйте их в кунжуте.

## Блюда из цельных злаков

### Перловая каша

*1 стакан перловой крупы, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана воды, 1 щепотка морской соли.*

Замочите крупу на 4–7 часов. Откиньте ее на дуршлаг и переложите в скороварку. Варите кашу на слабом огне при открытой крышке 10–15 минут, посолите, накройте кастрюлю. Когда давление в скороварке достигнет максимального уровня, поставьте ее на рассекатель, убавьте огонь до минимума и готовьте еще 50 минут. Снимите крышку спустя 10–15 минут после окончания варки.

### Пшениная каша

*1 стакан пшени, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана воды, тыква, 1 щепотка морской соли.*

Обжарьте крупу на сухой сковороде. Нарежьте тыкву мелкими кубиками. В скороварке соедините пшено с 1 стаканом мякоти тыквы, влейте воду и добавьте соль.

Поставьте кастрюлю на рассекатель и варите под давлением. Через 20 минут снимите скороварку с огня, дождитесь, когда давление снизится, переложите кашу в керамическую посуду и запекайте в духовке 35–40 минут при температуре 180 °С.

## Овсяная каша

*1 стакан овсяных хлопьев, 3 стакана воды,  $\frac{1}{2}$  стакана изюма, 1 щепотка морской соли.*

Вскипятите воду, всыпьте хлопья, посолите, доведите до кипения и добавьте изюм. Поставьте кастрюлю на рассекатель и варите кашу под крышкой 25–30 минут.

## Булгур с овощами

*1 стакан булгура, 2 стакана воды, репчатый лук, морковь, сельдерей, 1 щепотка морской соли.*

Нарежьте лук, сельдерей и морковь мелкими кубиками. Доведите воду до кипения, всыпьте булгур, добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана моркови, по  $\frac{1}{4}$  стакана лука и сельдерея, посолите. Когда вода вновь закипит, накройте кастрюлю крышкой, убавьте огонь до минимума и варите булгур 20–25 минут. Готовое блюдо перемешайте.

## Кускус

*2 стакана кускуса, 2 щепотки морской соли.*

Всыпьте кускус в пароварку, посолите и варите под крышкой 10 минут.

## Ржаная каша с овощами

*1 стакан ржи,  $2\frac{1}{2}$  стакана воды, 1 початок кукурузы, 1 слива умебоши, морковь, репчатый лук, водяной кресс, имбирь, 2 щепотки морской соли.*

Обжарьте рожь на сухой сковороде. Переложите ее в скороварку, влейте воду и варите под крышкой 45 минут.

Отдельно бланшируйте в подсоленной воде морковь, лук и кукурузу, обдайте кипятком водяной кресс. Морковь нарежьте мелкими кубиками, лук и водяной кресс нашинкуйте, имбирь натрите на терке, сливу измельчите.

Положите в скороварку предварительно снятые с початка зерна кукурузы, 1 стакан моркови,  $\frac{1}{2}$  стакана лука, водяной кресс и сливу. Влейте немного воды и варите еще 15 минут. В последнюю очередь добавьте 1 ст. л. имбиря и все перемешайте.

## Гречневая каша

*1 стакан гречки, 2 стакана воды, зелень петрушки, 1 щепотка морской соли.*

Обжарьте крупу на сухой сковороде, переложите ее в кастрюлю, влейте кипящую воду, посолите и варите на слабом огне 25–30 минут. Измельчите зелень петрушки и посыпьте ею готовое блюдо.

## Гречневые клецки

*1 стакан гречневой муки, 2 стакана воды, кунжутное масло, имбирь, лук-шалот, нори, 1 щепотка морской соли.*

В холодную подсоленную воду всыпьте муку, соль и размешайте, чтобы получилось тесто жидкой консистенции.

Разогрейте масло для фритюра. Столовой ложкой выкладывайте тесто и жарьте клецки до тех пор, пока они не поднимутся на поверхность и не подрумянятся. Выньте их, положите

на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир, посыпьте предварительно натертым имбирем, нарезанными луком и нори (водоросли сначала подержите над огнем).

## **Печеная кукуруза**

*Кукуруза, сливы умебоши, кукурузное масло.*

Не очищая початки от листьев и волокон, положите их на противень и поместите в духовку, предварительно нагретую до 180 °С, на 30 минут. Очистите кукурузу и полейте заранее приготовленной смесью из измельченных слив и кукурузного масла.

## **Полента**

*7 кукурузных початков,  $\frac{2}{3}$  стакана фасоли,  $2\frac{1}{4}$  стакана воды, полоска комбу длиной 7 см, морковь, репчатый лук, тамари, кунжутное масло, 2 щепотки морской соли.*

Зерна кукурузы снимите с початков и измельчите на ручной мельнице.

Морковь нарежьте мелкими кубиками, лук нарубите.

Положите в скороварку фасоль, комбу, по  $\frac{1}{2}$  стакана моркови и лука, посолите, влейте воду и варите под крышкой. Через 45 минут добавьте тамари по вкусу.

Смажьте маслом форму и выложите половину кукурузы. Сверху распределите подготовленные овощи. Положите второй слой кукурузы, поместите все в духовку, предварительно нагретую до 170–180 °С, и запекайте поленту 60–70 минут.

## **Блюда из макаронных изделий**

### **Лапша с капустой**

*100 г удона или собы, 3–4 стакана воды, 2 ст. л. тамари, 1 ст. л. темного кунжутного масла, белокочанная капуста, лук-шалот.*

В кипящую воду положите удон или собу и варите 10 минут. Откиньте лапшу на дуршлаг и дайте стечь воде.

Нарежьте капусту и лук-шалот. Смажьте сковороду маслом, выложите в нее 2 стакана капусты, сверху распределите лапшу и держите на слабом огне 5–8 минут. После этого добавьте тамари, все перемешайте и оставьте на плите еще на несколько минут.

Блюдо посыпьте  $\frac{1}{2}$  стакана лука-шалота.

### **Лапша с джиненджо**

*100 г собы, 3 стакана бульона, джиненджо, лук-шалот.*

*Для бульона: 1 полоска комбу длиной 6–7 см, 2 сушеных гриба шиитаке, 2 ст. л. тамари, 3 стакана воды.*

Залейте грибы теплой водой и оставьте для набухания. Ножки удалите, а шляпки разрежьте на несколько частей.

Влейте в кастрюлю воду, положите комбу, шиитаке, доведите до кипения и варите 5 минут на слабом огне. Затем выньте грибы и водоросли, добавьте тамари и держите бульон на плите еще 5 минут.

Джиненджо натрите на терке, лук-шалот измельчите.

Собу отварите в кипящем бульоне. При подаче в каждую порцию положите по 1 ст. л. джиненджо и лук-шалот по вкусу.

## Сейтан с капустой

*1 стакан сейтана, 1/4 стакана капустного рассола, 1/2 стакана квашеной капусты, лук-шалот.*

Нарежьте сейтан кусочками, положите в кастрюлю, влейте рассол и поставьте на огонь. Через 5 минут добавьте капусту и тушите еще 5–6 минут. В конце посыпьте блюдо предварительно измельченным луком-шалотом.

## Бульон с брокколи и фу

*Полоска комбу длиной 7–8 см, 4 стакана воды, фу, брокколи, тамари.*

Фу вымочите и нарежьте ломтиками. Комбу залейте водой, доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума и варите бульон 10 минут, не допуская бурления.

Выньте из бульона комбу, положите 1 стакан фу, через 5 минут введите 1 стакан предварительно разделенной на соцветия капусты брокколи. За 2–3 минуты до готовности добавьте тамари.

## Хлеб и выпечка

### Ржано-пшеничный хлеб

*2 1/2 стакана муки из цельного зерна пшеницы, 1 1/2 стакана ржаной муки, 2 стакана воды, кукурузное масло, 1/4 ч. л. морской соли.*

Соедините оба вида муки, посолите, перемешайте, замесите тесто, постепенно вливая воду. Потребуется сделать 350 движений. При вымешивании подсыпайте муку, чтобы тесто не прилипало к рукам и столу.

Смажьте форму маслом, заполните ее тестом, надрежьте его в нескольких местах и оставьте на 8–12 часов.

Нагрейте духовку до 160 °С, поставьте в нее форму, через 1 1/2 часа доведите температуру до 180 °С и пеките хлеб еще 60–70 минут.

### Кукурузный хлеб

*1 стакан кукурузной крупы, 1/2 стакана муки из цельной пшеницы, 1 стакан воды, 1/4 стакана грецких орехов, 1 ст. л. кукурузного масла, 1/4 ч. л. морской соли.*

Залейте крупу кипятком. Отдельно перемешайте муку, соль и половину кукурузного масла. Соедините обе массы. Добавьте предварительно измельченные орехи и влейте столько воды, чтобы получилось тесто с консистенцией густой сметаны.

Смажьте форму оставшимся маслом, выложите в нее тесто и поставьте в духовку, нагретую до 180 °С, на 35–40 минут.

## Кайу

*1 стакан муки из цельной пшеницы, 1 стакан мягкого бурого риса, 1 стакан воды, кунжутное масло, 1 щепотка морской соли.*

Соедините муку и рис, влейте воду, посолите, замесите тесто и придайте ему форму шара. Смажьте форму маслом, обсыпьте мукой и положите в нее тесто. Сверху сделайте неглубокий надрез, накройте салфеткой и оставьте на 8–10 часов.

Нагрейте духовку до 130–140 °С и выпекайте хлеб 30 минут, после чего доведите температуру до 180 °С и готовьте кайу еще 60–70 минут.

## **Хлеб из пшеничных проростков**

*3 1/2 стакана пшеницы, кунжутное масло, 1 щепотка морской соли.*

Залейте пшеницу водой и оставьте на ночь. Утром слейте воду, промойте зерна, залейте свежей водой. Повторяйте манипуляции 2–3 дня. Когда проростки достигнут 2 1/2 см в длину, пропустите их через мясорубку, посолите.

Смажьте форму маслом, выложите в нее полученную массу, накройте крышкой и поставьте в духовку, предварительно нагретую до 120 °С, на 4 часа.

## **Кукурузные булочки**

*1/2 стакана муки из цельной пшеницы, 1/2 стакана кукурузной крупы, 1 стакан яблочного сока, 1/2 стакана черники, 1 ст. л. рисовой муки, подсолнечное масло, 1 щепотка морской соли.*

Соедините пшеничную и рисовую муку с кукурузной крупой, добавьте соль, влейте яблочный сок, положите чернику и все перемешайте. Накройте тесто смоченной в воде салфеткой и оставьте на 2 часа в теплом месте.

Нагрейте духовку до 180 °С. Заполните тестом формочки, предварительно смазанные маслом, и выпекайте булочки в течение 30 минут.

## **Супы**

### **Суп с мисо (вариант 1)**

*3–4 полоски вакаме длиной 7–8 см, 1 ст. л. пасты мисо, 1 л воды, тофу, дайкон, лук-шалот.*

Дайкон нарежьте кусочками размером 1 см, тофу – крупными кубиками, лук-шалот измельчите. Замочите вакаме на 5 минут, после чего порубите.

3/4 стакана мякоти дайкона залейте водой, поставьте на огонь, через 5 минут добавьте вакаме и 1 стакан тофу. Продолжайте варить суп, пока кусочки тофу не всплывут.

Влейте в миску с мисо немного бульона, разотрите, перелейте в кастрюлю и держите на плите еще 3 минуты.

Готовое блюдо посыпьте луком-шалотом.

### **Суп с мисо (вариант 2)**

*2 стакана вареного бурого риса, полоска вакаме длиной 7–8 см, 1 ч. л. пасты мисо, 1 л воды, лук-шалот.*

Залейте вакаме водой. Когда водоросли станут мягкими, нарежьте их кусочками размером 1 см. Нашинкуйте лук-шалот вместе с корнями.

Положите в кастрюлю вакаме, 2 стакана лука, залейте половиной воды, доведите до кипения на сильном огне, добавьте рис и оставшуюся воду, держите под крышкой на слабом огне 10 минут.

Разотрите мисо с бульоном, введите в суп и варите еще несколько минут.

### **Суп с мисо (вариант 3)**

*1/2 стакана пшена, 1 лента нори, 1 ч. л. пасты мисо, 1 л воды, репчатый лук, тыква, сельдерей, зелень петрушки.*

Пшено обжарьте на сухой сковороде. Сельдерей и тыкву нарежьте мелкими кубиками, нори – полосками, лук нарубите, зелень петрушки измельчите.

Положите в кастрюлю слоями 1/2 стакана сельдерея, по 1 стакану лука и тыквы, пшено и залейте водой так, чтобы она слегка прикрывала продукты.

Варите суп на среднем огне, не перемешивая и добавляя понемногу оставшуюся воду. Через 30 минут доведите до кипения и уменьшите огонь.

Разотрите мисо с бульоном и введите в кастрюлю в последнюю очередь.

Посыпьте блюдо петрушкой.

### **Суп с морковью**

*Морковь, 6 стаканов воды, репчатый лук, 1 пластинка нори, 1/4 ч. л. морской соли.*

Морковь натрите на терке, лук пропустите через мясорубку. Положите в кастрюлю 3 стакана моркови, 1 стакан лука, половину соли, влейте воду.

Когда жидкость закипит, уменьшите огонь до минимума и варите 25 минут. За 15 минут до готовности всыпьте оставшуюся соль и водоросли, предварительно нагретые и нарезанные полосками.

### **Суп с азуки**

*1 стакан бобов азуки, 1 л воды, 1 пластинка комбу размером 2 1/2 на 2 1/2 см, репчатый лук, морковь, тамари, зелень петрушки, 1/2 ч. л. морской соли.*

Залейте комбу водой и оставьте на 5 минут, после чего нашинкуйте. Морковь нарежьте кружочками, лук измельчите.

Положите бобы в кастрюлю, влейте воду и варите 60–70 минут. Добавьте по 1/2 стакана моркови и лука, комбу, посолите и готовьте еще 25 минут. За несколько минут до окончания варки введите тамари. Посыпьте блюдо измельченной зеленью петрушки.

### **Рисовый суп**

*2 стакана вареного бурого риса, 1 л воды, 3 гриба шиитаке, 1 пластинка комбу длиной 7–8 см, 1/4 стакана сушеного сельдерея, 2 ст. л. тамари, мисо, лук-шалот.*

Залейте грибы и комбу водой, варите 3 минуты, выньте из бульона и измельчите, затем положите обратно в кастрюлю, добавьте рис и после закипания готовьте 35–40 минут.

За 10 минут до окончания варки положите тамари, сельдерей и мисо. Нарежьте лук-шалот и посыпьте им готовое блюдо.



## Овощные блюда

### Отварной дайкон

*Дайкон, 2 полоски комбу длиной 20 см, 2 ч. л. пасты мисо, вода.*

Нарежьте дайкон кусочками размером 1 см. Замочите комбу на 5 минут, после чего нарежьте маленькими прямоугольниками.

Положите в кастрюлю водоросли, сверху – 3–4 стакана дайкона. Влейте столько воды, чтобы продукты были закрыты наполовину, и варите под крышкой на слабом огне 30 минут.

В конце добавьте пасту мисо, растертую с бульоном.

### Редис под соусом кузу

*10 штук красного редиса, 1 полоска комбу длиной 10–15 см, 3 сливы умебоши, 2 ч. л. кузу, вода, лук-шалот.*

Положите в кастрюлю водоросли и редис. Влейте столько воды, чтобы она едва прикрывала продукты. Добавьте сливы умебоши и варите на слабом огне 35–40 минут.

Извлеките редис из бульона, переложите на блюдо. Жидкость процедите, влейте кузу, разведенный небольшим количеством воды, и кипятите 3–4 минуты. Приготовленным соусом залейте редис. Посыпьте блюдо предварительно нарезанным луком.

### Лук с мисо и соусом кузу

*5–6 головок репчатого лука, 2 пластинки комбу длиной 20 см, 2 ч. л. кузу, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ст. л. пасты мисо, вода, зелень петрушки.*

Очистите лук, неглубокими надрезами разделите его на секторы.

Положите в кастрюлю комбу, сверху лук. Влейте столько воды, чтобы она наполовину прикрывала овощи. Добавьте пасту мисо, разведенную небольшим количеством воды. После закипания варите лук 30 минут на слабом огне, затем переложите на блюдо. В оставшуюся жидкость введите кузу, предварительно разбавленный водой, и варите до загустения. Полейте лук соусом и посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

### Капуста под соусом

*500 г белокочанной капусты, 2 стакана воды, 2 ч. л. кузу, 2 сливы умебоши, 1 ст. л. кунжутного семени.*

Капусту нашинкуйте и варите в течение 3 минут, после чего откиньте на дуршлаг.

Мелко нарежьте сливы, положите их в капустный отвар. Влейте кузу, разведенный небольшим количеством воды, и кипятите все вместе 5–10 минут. Полейте капусту полученным соусом.

Обжарьте семена кунжута на сухой сковороде до золотистого цвета, растолките в ступке и посыпьте ими капусту.

### Кольцо из цветной капусты и брокколи

*Цветная капуста, брокколи, вода, 2 ч. л. тамари, имбирь, 1 ст. л. лимонного сока.*

Возьмите по 2 стакана соцветий цветной капусты и брокколи и отварите их по отдельности (не более 5 минут). В центр блюда положите цветную капусту, вокруг нее распределите брокколи.

Из тамари, лимонного сока, 1 ст. л. предварительно натертого имбиря приготовьте соус. Чтобы он получился жидким, добавьте необходимое количество отвара. Полейте капусту соусом.

## **Печеные кабачки цукини**

*3 кабачка цукини, 1 ч. л. пасты мисо, темное кунжутное масло, имбирь, вода, зелень петрушки.*

Разрежьте кабачки пополам вдоль, сделайте на кожуре неглубокие косые надрезы, чтобы овощи покрылись крестообразной сеточкой.

Смажьте противень маслом, выложите на него кабачки и запекайте их в духовке, предварительно нагретой до 180 °С, 20–25 минут.

Натрите имбирь, смешайте  $\frac{1}{4}$  ч. л. полученной кашицы с мисо и водой, чтобы получился средней густоты соус. Смажьте им кабачки и подержите в духовке еще 15 минут.

Измельчите зелень петрушки и посыпьте ею готовое блюдо.

## **Зеленый горошек с китайской капустой**

*1 стакан зеленого горошка, 200 г китайской капусты, темное кунжутное масло, кузу, вода, 1 щепотка морской соли.*

Капусту нарежьте косыми ломтиками и обжарьте на сильном огне в небольшом количестве масла.

Разведите кузу водой и полейте капусту, посолите и перемешайте. Добавьте горошек и держите на плите еще 1 минуту.

## **Паровая морковь с китайской капустой**

*Морковь, китайская капуста, 2 ст. л. лимонного сока.*

Нарежьте овощи. По очереди отварите в пароварке 1 стакан моркови (20 минут) и 4 стакана капусты (1–2 минуты). Выложите овощи на блюдо, полейте лимонным соком и перемешайте.

## **Бурый рис с дикорастущими травами**

*4 стакана вареного бурого риса, 2 ст. л. семян кунжута, темное кунжутное масло, тамари, шнитт-лук, листья и стебли одуванчика, стеллария (звездчатка).*

Измельчите шнитт-лук, одуванчик и стелларию. Нагрейте небольшое количество масла, положите в него рис, добавьте тамари и готовьте в течение нескольких минут.

Обжарьте кунжут на сухой сковороде до золотистого цвета, посыпьте им рис. За 3–4 минуты до окончания приготовления введите дикорастущие травы и лук.

## **Салаты**

### **Салат из огурца и вакаме**

*500 г огурцов, вакаме, тамари, 1 стакан воды, рисовый уксус, имбирь.*

Водоросли замочите на 5 минут, после чего нарежьте их кусочками. Вскипятите в кастрюле воду, положите в нее 1 стакан вакаме, варите 4–5 минут, откиньте на дуршлаг и остудите.

Нарежьте огурцы тонкими ломтиками, перемешайте их с вакаме, заправьте соусом, приготовленным из равных количеств рисового уксуса, натертого имбиря и тамари.

### **Салат из тофу с хиджики**

*450 г тофу, 40 г сухих водорослей хиджики, морковь, сельдерей, 3 сливы умебоши, репчатый лук, зелень петрушки.*

Замочите хиджики на 5 минут, затем нарежьте их ломтиками, положите в кастрюлю, залейте водой и варите 30 минут после закипания на слабом огне. Откиньте водоросли на дуршлаг и остудите. Морковь нарежьте тонкой соломкой, сельдерей – косыми ломтиками, зелень петрушки измельчите. По очереди припускайте 1 стакан моркови (2 минуты) и  $\frac{1}{2}$  стакана сельдерея (1 минуту). Откиньте овощи на дуршлаг и остудите. Соедините хиджики, морковь и сельдерей. Нашинкуйте лук, измельчите сливы и разотрите их в ступке вместе с тофу до однородного состояния, добавьте петрушку. Соедините все ингредиенты салата и перемешайте.

### **Салат из корня лотоса**

*Корень лотоса, 1 ст. л. тамари, 1 ст. л. рисового уксуса, лук-шалот.*

Нарежьте корень лотоса тонкими пластинками, порубите лук-шалот. 1 стакан корня лотоса залейте смесью тамари с уксусом и оставьте на 20–30 минут, затем посыпьте луком.

### **Салат из фруктов**

*Мускатная дыня, дыня-канталупа, салат латук, арбуз, яблоки, 1 щепотка морской соли.*

Дыни и яблоки нарежьте кубиками, арбуз – шариками (не забудьте вынуть семена). Соедините по  $\frac{1}{2}$  стакана дыни, яблок и арбуза, посолите, перемешайте и выложите на лист салата.

## **Блюда из морских водорослей**

### **Араме с луком**

*35 г сушеных водорослей араме, 3 ст. л. тамари, 1 ст. л. темного кунжутного масла, репчатый лук, вода.*

Нашинкуйте лук. Разогрейте масло, обжарьте в нем 1 стакан лука, через 3 минуты добавьте араме. Влейте столько воды, чтобы она слегка прикрывала овощи, доведите до кипения и тушите под крышкой 45–50 минут. Добавьте тамари и готовьте еще 15 минут в открытом виде, периодически помешивая, пока не испарится вся жидкость.

### **Хиджики с соей**

*30 г сушеных водорослей хиджики,  $\frac{1}{2}$  стакана соевых бобов, 2 ст. л. тамари, вода.*

Предварительно замоченные водоросли нарежьте кусочками длиной 3–4 см и положите в кастрюлю.

Соевые бобы обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета, распределите поверх водорослей. Влейте столько воды, чтобы она слегка прикрыла продукты, доведите до кипения и тушите 45–50 минут. Добавьте тамари и готовьте на слабом огне еще 10 минут.

### **Комбу с овощами**

*1 пластина комбу длиной 25 см, 1 ч. л. тамари, репчатый лук, морковь, вода.*

Залейте комбу водой на 5 минут, затем нарежьте косыми полосками длиной 2–3 см и положите в кастрюлю.

Разрежьте лук на 4 части, морковь порубите и соедините с водорослями. Влейте столько воды, чтобы она наполовину прикрывала продукты, доведите до кипения и тушите 30 минут. После этого добавьте тамари и готовьте еще 10 минут.

### **Вакаме под соусом**

*30 г сушеных водорослей вакаме, 2 ч. л. пасты мисо, 4 ч. л. рисового уксуса, лук-шалот, вода.*

Залейте вакаме водой на 5 минут. Подготовленные водоросли измельчите, положите в кастрюлю, добавьте немного воды, доведите до кипения, тушите под крышкой 3–5 минут, откиньте на дуршлаг и остудите. Нашинкуйте лук-шалот.

Разотрите в ступке мисо с уксусом, добавьте столько воды, чтобы получилась однородная густая масса.

Соедините  $\frac{1}{2}$  стакана лука с водорослями, полейте соусом и перемешайте.

### **Нори под имбирным соусом**

*4 пластины нори, тамари, мирин, имбирь.*

Подержите нори над огнем и нарежьте небольшими квадратиками. Разделите водоросли на порции, каждую полейте смесью мирина и тамари, взятых в равных количествах. Добавьте по щепотке предварительно натертого имбиря.

## **Блюда из рыбы**

### **Запеченный палтус**

*1 кг филе палтуса, 1 стакан ячменной пасты мисо, 1 стакан белой пасты мисо, 1/2 стакана мирина, 2 ст. л. саке, дайкон.*

Нарежьте рыбу кусочками. Разотрите до однородного состояния мирин, саке и мисо, покройте половиной смеси дно кастрюли. Уложите кусочки палтуса, поверх них распределите оставшуюся массу и маринуйте 4–5 часов.

Переложите палтус в форму для запекания и поставьте в духовку, предварительно нагретую до 240 °С, на 20 минут.

Натрите дайкон и подайте в качестве гарнира.

### **Запеченная треска**

*800 г филе трески, 1 стакан тамари, 1/2 стакана мирина, 1/2 стакана отвара комбу, имбирь, дайкон.*

Нарежьте рыбу порционными кусками. Натрите имбирь на мелкой терке, соедините 1 ст. л. кашицы с мирином, отваром комбу и тамари. Полейте треску маринадом и оставьте на 45–60 минут.

Нанижите рыбу на деревянные шампуры, поместите в вок и поставьте в духовку, заранее нагретую до 240 °С, на 20 минут.

Натрите дайкон и подайте в качестве гарнира.

## **Форель на гриле**

*300–400 г форели, лимонный сок, тамари.*

Сбрызните рыбу смесью лимонного сока с тамари, взятых в равных пропорциях, и поместите в гриль на 5 минут.

## **Десерты**

### **Кантен**

*1 яблоко, 1 стакан яблочного сока, 1 стакан воды, 3 ст. л. агар-агара.*

Влейте воду и сок в кастрюлю, доведите до кипения, постепенно всыпьте агар-агар, перемешивайте до полного его растворения, варите на слабом огне 15 минут. Очистите яблоко от сердцевины и нарежьте кружочками, положите их в жидкость за 5 минут до окончания варки. Разлейте желе по формочкам и остудите.

### **Груши под соусом**

*3 груши, 1/2 стакана яблочного сока, 1 ч. л. кузу, имбирь.*

Положите груши в форму для запекания, залейте яблочным соком, накройте крышкой и держите в духовке, предварительно нагретой до 180–200 °С, пока фрукты не станут мягкими.

Слейте выделившийся сок. Разведите кузу в небольшом количестве воды. Натрите имбирь. Соедините фруктовый сок, кузу и 1/2 ч. л. имбиря и варите до загустения. Полейте груши соусом и оставьте в духовке на 15 минут.

### **Яблоки под соусом**

*3 яблока, 1/2 стакана яблочного сока, 1 ст. л. изюма, 1 ч. л. кузу, вода, 1 щепотка морской соли.*

Влейте в кастрюлю сок, добавьте изюм, посолите, доведите до кипения и держите на слабом огне 5 минут.

Разведите кузу в небольшом количестве воды и постепенно влейте в сок.

Очистите яблоки от сердцевины, положите их в форму для запекания, влейте немного воды и поставьте в предварительно нагретую до 180 °С духовку на 30–35 минут.

Переложите яблоки на блюдо и полейте их соусом.

### **Желе из амасаке**

*2 стакана амасаке, 3 ст. л. кузу, лимон, мята.*

Разведите кузу небольшим количеством воды и влейте в амасаке. Доведите смесь до кипения, постоянно перемешивая, и держите на слабом огне 3 минуты. Перелейте желе в посуду с высокими стенками, разровняйте, украсьте ломтиками лимона и листиками мяты.

## Миндальный пудинг

*1 3/4 стакана вареного бурого риса, 1/4 стакана миндаля, 2 ст. л. тахина, 3/4 стакана яблочного сока, 1/2 стакана воды, 1 щепотка морской соли.*

Залейте миндаль водой, добавьте тахин, прокипятите, измельчите блендером до состояния пюре.

Соедините все ингредиенты и варите в скороварке 45 минут, переложите в форму для запекания и поставьте в духовку, предварительно нагретую до 180 °С, на 1 час.

## Хрустящий десерт

*3 груши, 1 ст. л. аррорутовой муки, 1/4 стакана грецких орехов, 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1 ст. л. рисового сиропа, 2 ст. л. воды, подсолнечное масло, 1 щепотка морской соли.*

Груши очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте ломтиками. Соедините арроруттовую муку, соль, воду, залейте смесью ломтики груш.

Смешайте обжаренные по отдельности на сухой сковороде измельченные грецкие орехи и овсяные хлопья, влейте рисовый сироп. Смажьте форму маслом, переложите в нее груши, покройте их орехово-овсяной смесью и запекайте в духовке, предварительно нагретой до 180 °С, 20 минут под крышкой и 10 минут в открытом виде.

## Упражнения для расслабления

Только при правильном питании можно достичь энергетического равновесия, гармонии души и тела. Дополнительно можно воспользоваться специальными упражнениями, которые помогут вам стать хозяином самому себе, избавиться от навязчивых мыслей и обуздать свой разум. Для этого достаточно научиться снимать напряжение со всего тела.

Для занятий надо отвести тихое место, не слишком освещенное, теплое, без сквозняков.

### Упражнение «Максимальное расслабление» (первая часть)

Исходное положение: лежа на спине, ноги соединены, руки вдоль тела, глаза закрыты.

Сцепите руки перед грудью в замок, поднимите их над головой. Потянитесь, направляя пятки вперед. Почувствуйте, как руки и ноги как будто растягивают тело.

Разъедините руки, сожмите кулаки. Вытяните руки вдоль туловища. Резко расслабьтесь. Если это состояние будет достигнуто, ступни раздвинутся, между пятками появится расстояние примерно в 5 см; кулаки разожмутся, ладони повернутся вверх; голова несколько сместится в сторону.

Сконцентрируйте внимание на правой (для женщин) или на левой (для мужчин) кисти; ощутите под ней твердую поверхность и тяжесть, с которой она давит на пол. Почувствуйте отдельно каждый палец. Ощутите, как по ним, по ладоням, по всей кисти разливается тепло (тяжесть, мурашки, покалывание или что-то подобное). Запомните свои ощущения. Повторите действия для второй кисти. Распространите их сначала на одну руку, потом на другую, далее сразу на обе руки.

Сосредоточьтесь на правой (для женщин) или левой (для мужчин) ноге. Напрягите сначала одну, потом вторую ступню; расслабьте их. Пошевелите пальцами, чтобы почувствовать их. Расслабьте одну ногу. Ощутите, как она давит на пол, тяжелеет и теплеет. Распространите эти действия на другую ногу, далее на обе сразу и в заключение на ноги и руки одновременно.

Последовательно расслабляйте ягодицы, спину, живот, грудь. Контролируйте, хорошо ли ощущаются все части тела. Если в них отсутствуют тепло и тяжесть, мысленно направьте их в нужное место и почувствуйте, как оно теплеет и тяжелеет.

Расслабьте шею. Почувствуйте, как мышцы становятся вялыми, теплыми и тяжелыми.

Расслабьте лицо, вообразив, что под воздействием тяжелой жидкости под кожей все мышцы опускаются вниз (в полумраке это достигается быстрее).

Расслабьте лоб и голову. Но не представляйте тяжесть или тепло (этого категорически нельзя делать!). Вместо этого мысленно проведите рукой по лбу, расправьте кожу на нем и на волосистой части головы. Почувствуйте холодок над переносицей, вообразив, что к ней поднесли лед или что вдыхаемый холодный воздух поднимается от носоглотки ко лбу.

Расслабьте мышцы ротовой полости и язык. Признаком правильности выполняемых действий будет слегка отвисшая нижняя челюсть (рот может быть либо закрыт, либо немного приоткрыт).

Когда все части тела окажутся расслабленными, почувствуйте тело полностью.

Повторяйте упражнение 2 раза в день – утром и вечером, добиваясь, чтобы расслабление наступало легко и быстро.

## **Упражнение «Максимальное расслабление» (вторая часть)**

Исходное положение: лежа на спине, ноги соединены, руки вдоль тела, глаза закрыты.

Выполните первую часть упражнения. Ощувив легкость во всем теле, вообразите, что вы парите в воздухе. Представьте, что вокруг нет ничего, кроме неба. Выйдите из этого состояния, мысленно скомандовав себе перейти к завершению упражнения.

Сконцентрируйтесь на конечностях. Почувствуйте, как они становятся теплыми и тяжелыми. Сцепите руки в замок, поднимите их над головой. Потянитесь, растягивая тело в противоположные стороны. Медленно встаньте (если возникли неприятные ощущения, продолжите потягивание).

С опытом это упражнение позволит быстро снимать усталость, избавляться от плохого настроения и уныния, отдыхать за несколько минут и легко засыпать независимо от обстановки.

## **Упражнение «Задержка дыхания»**

Исходное положение: сидя или лежа в комфортной позе.

Выдохните, но не полностью, а оставив немного воздуха в легких. Зажмите нос двумя пальцами и задерживайте дыхание насколько возможно долго. Очень медленно вдохните и так же медленно выдохните. Дышите в обычном ритме 1–2 минуты (не разговаривайте). Повторите упражнение 3–4 раза подряд с промежутком 1–2 минуты.

Это упражнение научит вас быстро избавляться от внутреннего напряжения, овладевать собой и успокаиваться.



## Очищение мыслей

Недостаточно совершенствовать тело, питаясь по правилам макробиотики. Необходимо очищать и собственные мысли, которые могут идти не в том русле, препятствуя нормальному течению энергии и достижению гармонии. Более того, только чистый разум дает возможность удовлетворяться здоровой пищей и не желать иной. Чтобы добиться такого состояния, надо:

1) Благодарить природу, Вселенную, Творца. Если начинать и заканчивать день выражением признательности, то здоровье не оставит вас.

2) Избавиться от гордыни. Возможно, вы слишком часто произносите слово «я», забывая, что для Вселенной все равны, а собственное превосходство – всего лишь иллюзия. Каждый из нас приходит в эту жизнь ни с чем и уходит из нее, ничего не забирая с собой. Понимание этого поможет вам сохранить чистоту суждений и научит довольствоваться тем, что вы имеете. Это и будет смирением. С его достижением вы избавитесь от агрессии, гордыни, сможете принять помощь от тех, кого прежде считали ниже себя, и будете спасены.

3) Отбросить плохие воспоминания. Они разрушают энергетическую гармонию в теле и приводят к нарушению законов природы. Гоните от себя дурные мысли, думайте только о хорошем. Если вас обидели, простите этих людей. Если это невозможно, то просто забудьте о них, чтобы не исказить течение энергии. Простить следует и самих себя, если в прошлом вы сделали что-то не так. Плохие мысли порождают болезни.

Встав на путь энергетического питания, очистив свои мысли и разум от отрицательного, можно заметить что-то новое в привычном, пережить просветление духа – сатори. Это состояние абсолютного блаженства, когда отсутствуют и мысли, и чувства, а восторг переполняет все ваше существо. Главное – научиться смотреть на мир с благодарностью, не осуждать никого, быть свободным от беспокойства и страхов.

Перестроиться на положительный лад бывает трудно. Более привычными для нас оказываются недовольство собой и окружающими, обиды и злость, хотя естественными должны быть радость, дружелюбие и спокойствие. И этому можно научиться с помощью следующего упражнения.

### Упражнение «Ощущение благодати»

Исходное положение: сидя в комфортной позе.

Расслабьтесь, сконцентрируйтесь на дыхании. Вообразите, что ваше дыхание – это теплый луч света. Он входит в вас при вдохе и выходит на выдохе. Мысленно осветите дыханием-лучом свое тело, направьте его в зону сердца.

Вдыхая, представляйте, что луч несет к вашему сердцу покой, добро, любовь и тепло. Сопроводите это ощущение мыслью: «Я спокоен, умиротворен, желаю себе счастья».

Выдыхая, представляйте, что положительный импульс, который вы направили в свое сердце, излучается из него. Сформулируйте это послание в виде слов: «Пусть все будут счастливы и добры».

Повторите упражнение несколько раз. Продолжайте вдыхать и выдыхать, присоединяя к дыханию-лучу слова прощения. Направляйте их себе и другим людям. Старайтесь представить, что негатив покидает ваше тело, а позитив наполняет его.

## Энергетическое дыхание Кацудзо Ниши

Суть методики; упражнения для овладения полным дыханием; очистительное дыхание; как достичь внутреннего комфорта, душевного покоя, улучшить настроение, избавиться от гнева, преодолеть печаль и скорбь, страх и другие состояния с помощью специальных упражнений на дыхание и т. д.

Мир, окружающий нас, наполнен жизненной энергией. Внутри нас – тоже энергия. Без нее жизнь была бы невозможна. Эту жизненную силу называют по-разному – ци, ки, прана. Именно из нее сконструировано все вокруг нас. При этом жизненная энергия пребывает в постоянном движении, без которого жизнь просто не существует. При концентрации жизненной силы возникают плотные формы, такие как человеческие тела. Из более рассеянного материала создаются тонкие объекты, например мысли, чувства и т. п.

Без жизненной энергии ци даже элементарное движение станет для нас невыполнимым.

Таким образом, мир родился не просто благодаря жизненной силе, а вследствие ее движения, очень напоминающего движение воздуха, то есть ветра, который похож на дыхание. В принципе это одно и то же. Как ветер представляет собой перемещение воздушных масс, так и дыхание – это

перемещение воздуха внутрь тела и из него. Если представить мир как колоссальный живой организм, умеющий дышать, то человек – это его подобие, которое живет, пока дышит, пока в нем движется жизненная сила.

Движение воздуха и движение энергии – это единое целое. Человек, эволюционируя, оторвался от жизненной силы, изменил своей природе, разучился правильно дышать, то есть количество воздуха, которое он выпускает в легкие, достаточно только для жалкого существования, а для полноценной жизни его катастрофически не хватает. Поэтому люди болеют, страдают и умирают раньше отпущенного им срока. Если мы ставим своей целью быть здоровыми, сильными и радостными, то банальное втягивание воздуха необходимо превратить в движение энергии, то есть необходимо сделать дыхание энергетическим. Но есть нечто, что мешает нам открыться жизненной силе, впустить ее внутрь себя и ощутить энергию и здоровье.

Попытайте взглянуть на мир вокруг, в том числе и на себя самого глазами странника, то есть как бы со стороны. Отбросьте проблемы, тревоги, мысли, страхи и надежды, посмотрите вокруг так, как будто вы все только что увидели в первый раз. Может быть, вам удастся ощутить глубинное, мощное, величественное спокойствие природы, поразиться и восхищаться тем, мимо чего вы не раз проходили мимо. Даже наблюдая бушующий океан, можно почувствовать, что внутри он спокоен, сохраняя свою величественность и мощь. Штормящий океан, завывающий ветер – это не гнев, не агрессия, в них все равно есть покой и одновременно движение.

Заглянув внутрь себя, можно удивиться открывшейся картине. Не исключено, что она окажется полной противоположностью описанной выше. Там нет покоя, наш внутренний мир сотрясают волнения, страхи, раздражение. Но это отнюдь не движение энергии, напротив, внутри чувствуется какое-то окаменение. Таким образом, в природе все движется, сохраняя при этом покой, а в человеке есть движение, но нет покоя.

Беспокойство и застой энергии представляют собой преграды, мешающие дышать, а следовательно, не позволяющие полноценно жить и быть здоровым. Когда внутри нас вырастают такие барьеры, они препятствуют вхождению жизненной силы и циркуляции энергии, наше дыхание становится неправильным, неэнергетическим. Как следствие этого появляются болезни.

Как и где найти исцеление? Возможны два пути – либо работать непосредственно над устранением барьеров, которые создает негативная энергия внутри нас, либо начать правильно дышать, благодаря чему барьеры и отрицательная энергия устранились сами собой. Каждый волен выбирать то, что ему ближе или кажется более легким. Но надо иметь в виду, что первый путь тернист и доступен единицам, потому что волевым усилием устранить беспокойство и тревогу, сжигающие нас изнутри, нельзя: как приказать себе не беспокоиться?! Второй – это дорога для всех, потому что каждый может научиться правильно дышать, а затем корректировать и течение жизненной силы.

Помимо беспокойства, есть и другие виды негативной энергии, которые порождают болезни. Прежде всего это чувства, которые мы испытываем: страх, печаль, радость, тоска, скорбь, уныние и др. Пока мы находимся во власти пагубных энергий, мы не можем быть частицей гармоничного спокойного мира. Но вернуть утраченную гармонию, жизненную силу и здоровье можно. Для этого надо овладеть энергетическим дыханием. Если не получается ощутить движение жизненной силы в организме, не удастся восстановить ее, вам помогут специальные упражнения (одно из них приведено ниже) и сознательные усилия.

## Упражнение «Ветер»

Попробуйте в ветреную погоду выйти на улицу (более комфортно впервые сделать это летом), обнажите верхнюю часть тела или, по крайней мере, лицо и голову, повернитесь к ветру и прислушайтесь к нему. Немного воображения, и вы сможете представить себе, что далеко-далеко есть источник, который порождает этот ветер. Возможно, это высшее существо, которое, посылая ветер, выражает таким образом свое пожелание вам добра и здоровья.

Подставьте ветру лицо, тело, ощутите его прикосновение к коже, не бойтесь заболеть, поверьте, что это ветер исцеления, почувствуйте, как он проникает сквозь кожу и изгоняет все страхи, недуги и неприятности.

Вы реально ощутите, что ваше тело обновилось, стало легким и невесомым. Постарайтесь запомнить все и, вернувшись в помещение, попробуйте мысленно воспроизвести пережитое состояние, почувствуйте, как ветер в виде энергетических потоков заглядывает в каждый уголок вашего тела, приводит все в движение, удаляет пагубное, негативное и несет здоровье, силу и гармонию.

Однажды уловив движение ветра, пронизывающего тело насквозь, и запомнив его, вы без труда будете воспроизводить его, даже сидя дома. Это позволит через некоторое время ощутить, что энергия ветра в виде свежих сил вливается в вас, что покой возвращается, а беспокойство и суета уходят, что вы изнутри становитесь чище.

Чтобы научиться энергетическому дыханию, надо понять, как именно мы дышим. Наш организм устроен поистине гениально, необходимо только не губить его своим невежеством, не разрушать его, а научиться правильно и разумно использовать его. Организм каждого из нас имеет все, чтобы сделать нашу жизнь счастливой и полноценной. Только мы сами виновны в том, что не можем стать здоровыми и прекрасными. Наша дыхательная система идеальна, в ней настолько все продумано и точно, что нет ничего лишнего. Более совершенного устройства для дыхания, чем наша дыхательная ткань, нельзя придумать.

Воздух поступает в легкие через дыхательные пути, последовательно проходя через носовую полость, горло, гортань, трахею и бронхи, которые своими бронхиолами – многочисленными трубочками – входят непосредственно в легкие, состоящие из миллионов воздушных пузырьков.

Разумеется, воздух не самопроизвольно попадает в легкие: они должны расшириться, чтобы вобрать его. При этом внутри них создается область пониженного атмосферного давления, которая, согласно физическим законам, заполняется наружным воздухом. Легкие растянутся только в том случае, если раздвинется грудная клетка, а та, в свою очередь, увеличится в объеме, если придет в движение диафрагма. Последняя не является частью дыхательной системы, но имеет к ней прямое отношение. Диафрагма представляет собой мышечную перегородку, которая отделяет грудную полость от брюшной. Поскольку это мышца, то она может сокращаться и растягиваться. Таким образом, описанный процесс можно представить с другого конца: диафрагма растянулась, заставила расшириться грудную клетку, а та – легкие, которые стали заполняться воздухом, прошедшим через нос, горло, гортань, трахею, бронхи и бронхиолы. Это только часть дыхательного движения. После этого диафрагма сокращается, грудная клетка уменьшается, легкие опадают, а воздух вытесняется наружу, пройдя путь от бронхиол до носовой полости. В этом и состоит процесс дыхания, так осуществляются вдох и выдох.

Все, казалось бы, просто, процесс идет естественно и не нуждается в контроле со стороны сознания. Но человек нарушил механизм дыхания и перестал правильно дышать. У большей части людей диафрагма не работает или функционирует не так, как предопределено природой. В связи с этим грудная клетка растягивается не так, как необходимо, а лег-

кие не могут впустить в себя и пятой доли того объема воздуха, на который рассчитаны. А этого количества недостаточно, чтобы задействовать целительные силы, скрытые внутри организма. Если представить, что через легкие в минуту должно проходить 4 л воздуха, а фактически пропускается в 16 раз меньше (250 мл), то становится понятно, какое количество жизненной энергии и здоровья мы постоянно недополучаем.

Когда дыхательная система функционирует не в полную силу, воздухом заполняется только нижняя часть легких, а верхняя не получает ни воздуха, ни жизненной силы. В результате возникает энергетический застой, порождающий болезни, причем страдают не только легкие, но и другие органы и ткани, испытывающие нехватку кислорода.

Таким образом, словосочетание «дышать правильно» означает, что дышать следует так, чтобы легкие работали в полную силу, чтобы воздух заполнял весь их объем, а организм получал нужное ему количество кислорода, который будет доходить до каждой его клетки. Но это еще не все, потому что повышенная частота дыхательных движений – это тоже неправильное дыхание. Природой заложено от 8 до 12 дыхательных движений в минуту, в нашем же мире вполне здоровые люди делают 13–18 дыхательных движений в минуту, а больные и того больше (например, при пневмонии количество вдохов может составить 60–70 в минуту). Частое дыхание – это результат неправильной работы легких, поскольку при неправильном вдохе в легкие поступает слишком мало воздуха, и тогда приходится учащать дыхание, чтобы добрать необходимое его количество. Но этого все равно не происходит, дыхательная система постоянно функционирует в состоянии стресса и быстро изнашивается. Древние философы Востока говорили, что каждому на всю его жизнь отпущено конкретное количество вдохов, а тот, кто дышит часто, быстро растрчивает свой лимит и умирает в отличие от того, кто дышит спокойно, размеренно, экономно и живет дольше.

Дыхание делает неправильным и неадекватная работа диафрагмы и грудной клетки. Вы легко можете проверить это самостоятельно: достаточно положить руку на ту часть тела, движение которой при дыхании наиболее заметно. У одних это будет грудь, у других – живот, у третьих – плечи.

Если при дыхании у вас более всего поднимается грудь при неподвижных остальных частях, у вас не возникает ощущения, что это вы как будто совершаете усилие (может быть, неосознанно), чтобы заставить грудную клетку двигаться, а легкие – дышать? Если дыхание правильное, то необходимость в каких-либо усилиях отпадает – грудь поднимается плавно и чуть заметно благодаря работе диафрагмы. Это означает, что начало дыхания – в движении диафрагмы, а расширение грудной клетки вторично. При полноценной работе диафрагмы визуально заметнее поднимается и втягивается живот, а не грудная клетка. Если же она двигается неправильно, то можно волевым усилием расширять грудную клетку, помогая себе приподниманием плеч, но это не увеличит приток воздуха в легкие, а приведет к обратному – к постоянному ощущению нехватки воздуха.

Кроме того, дыхание нельзя считать правильным при шумной работе носовой полости, которая втягивает воздух, как насос. Правильное дыхание всегда бывает бесшумным, потому что воздух сам втягивается в легкие, без дополнительных усилий со стороны носа.

Дыхание является таким процессом, который практически не контролируется сознанием. Люди просто дышат, не задумываясь о том, что работает в момент дыхательного движения – грудная клетка или диафрагма. Тем не менее, для того чтобы овладеть техникой правильного дыхания, надо сознательно контролировать данный процесс. Это даст нам контроль над жизненной силой организма, а следовательно, и над здоровьем, состоянием духа, настроением, эмоциями, желаниями и пр. При этом окажутся ненужными таблетки, различные медицинские процедуры и пр.

Насколько реально контролировать дыхание? Для большинства обычных людей добиться полного контроля – задача крайне сложная. Среди тех, кому это подвластно, кто

может усилием воли остановить дыхание, можно назвать только йогов. Для остальных же вполне достаточно такого контроля над дыханием, который поможет оставаться здоровым и жить долго.

Основой правильного дыхания является полное дыхание, благодаря которому легкие полноценно вентилируются, жизненная сила находится в движении, устанавливается наиболее качественный кислородный обмен, а организм оздоравливается.

Чтобы добиться полного дыхания, необходимо тренировать диафрагму и иметь сеть здоровых, эластичных капилляров, способных донести кислород и жизненную силу до каждой клеточки. Поэтому перед освоением техники полного дыхания надо делать упражнения для диафрагмы (здесь и далее описаны упражнения, предложенные японским профессором Кацудзо Ниши). Есть несколько наиболее эффективных из них.

## Упражнение «Лодка»

Исходное положение: лежа на полу на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.

Досчитать до четырех, одновременно приподнять примерно на 10–15 см от пола вытянутые ноги и верхнюю часть туловища, а затем вытянуть руки и коснуться ими боковой стороны колен. Задержаться в такой позе, пока не возникнет ощущение усталости, после чего вернуться в исходное положение и расслабиться. Выполнить упражнение 1 раз.

На 2-й день довести количество попыток до двух, на 3-й день – до трех и т. д. до 10 раз, но не более (перенапряжение вредно).

Упражнение показано на рис. 4.



*Рис. 4. Лодочка*

Данное упражнение тренирует диафрагму, положительно воздействует на работу желудочно-кишечного тракта, предотвращает грыжу и устраняет жировые отложения в области живота.

## Упражнение «Кузнечик»

Исходное положение: лечь на пол лицом вниз, соединить ноги, вытянуть руки вдоль тела, сжать пальцы в кулаки.

Глубоко вдохнуть, завести кулаки под нижнюю часть живота и задержать дыхание. Опираясь на кулаки, поднять прямые ноги насколько возможно высоко и сохранять эту позу как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение и расслабиться. Выполнить упражнение 1 раз.

На другой день увеличить число подходов до 2, а затем довести количество повторений до такого числа, при котором выполнение упражнения будет требовать чрезмерного напряжения, и на этом остановиться.

Упражнение показано на рис. 5.



*Рис. 5. Кузнечик*

Упражнения «Лодочка» и «Кузнечик» подготовят диафрагму к освоению техники полного дыхания. Кроме того, необходимо соответствующим образом настроить дыхательную систему. Несмотря на то что дыхание – это акт бессознательный, нельзя научиться дышать правильно без контроля сознания. Для этого предназначено следующее упражнение.



## Упражнение «Осознание дыхания»

Исходное положение: лечь на пол, закрыть глаза.

Расслабиться и мысленно окинуть взглядом все свое тело – от кончиков пальцев ног до головы. Если в какой-либо зоне обнаружится очаг напряжения, нужно усилить его и тут же сбросить, пошевелив данным участком тела.

Дышать следует как обычно, но при этом необходимо наблюдать за процессом:

– сконцентрироваться на выдохах (не на вдохах!), следя за тем, как воздух постепенно покидает легкие, течет по дыхательным путям, сообщая им тепло и выходит наружу. Таким образом проконтролировать 5 выдохов;

– сосредоточить внимание на вдохе, проследить, как воздушная струя вливается в организм через носовую полость, неся с собой легкую прохладу, как она движется по дыхательным путям, постепенно становясь теплее. Проконтролировать 5 вдохов.

Во время упражнения нужно постараться понять, откуда идет воздух при выдохе – из легких или брюшной полости. Точно так же при вдохе следует установить, заканчивает ли воздух свой путь в легких или движется далее в брюшную полость и растекается по всему организму.

Выполнять упражнение 1 раз в день до его освоения.

Дыхание, в котором участвует весь организм, называется полным. Оно настолько мощно и активно руководит энергетическими потоками и их движением по телу, создавая возможность принимать вместе с воздухом колоссальный объем жизненной силы, что оно по праву именуется энергетическим. Большая часть людей практикует дыхание какой-либо отдельной частью организма, а не полное дыхание. Поэтому различают верхнее, среднее и нижнее дыхание, которые по своему качеству далеки от совершенства.

При верхнем дыхании активизируется только верхняя часть грудной клетки, приподнимаются плечи, ключицы и верхние ребра, а движения диафрагмы скованные и совершаются не в полном объеме. По этой причине в легкие поступает незначительная часть воздуха, хотя затрачивается большое количество энергии. Данный способ, которым дышат в основном женщины (хотя и среди мужчин он тоже встречается), приводит к развитию заболеваний дыхательной системы.

Несколько лучше положение при среднем дыхании, когда объем вдыхаемого воздуха увеличивается, поскольку все ребра раздвигаются, а грудь расширяется, однако другие части остаются неподвижными.

Нижнее дыхание, в отличие от верхнего и среднего, хотя и далеко от совершенства, но все-таки лучше двух предыдущих способов. При нем в дыхании участвует также брюшная полость, которая расширяется, давая диафрагме, грудной клетке и легким больше пространства, а следовательно, увеличивается объем поступающего в дыхательную систему воздуха и количество жизненной силы.

Полное, или энергетическое, дыхание представляет собой комбинацию из верхнего, среднего и нижнего дыхания, то есть это дыхание всем телом, каждой его частью. При нем организм получает максимально возможную пользу при минимальных затратах. Диафрагма при этом свободна, участвующие в акте дыхания мышцы функционируют в полную силу, грудная клетка беспрепятственно расширяется, а легкие получают необходимый объем воздуха. Даже если количество впускаемого воздуха не будет максимальным, при полном дыхании его будет достаточно, чтобы полностью омыть легкие, равномерно распространяясь по ним и препятствуя застойным явлениям. Сравните: при любом варианте неправильного дыхания – верхнем, среднем или нижнем – воздух попадает только в ту или иную часть легких, оставляя остальные неподвижными и создавая в них застой.

Полное дыхание – это естественное дыхание. Обратите внимание, что оно свойственно животным и младенцам. Так дышали и взрослые, которые еще не оторвались от природы, – первобытные люди. Но современные люди утратили или забыли об этом, но могут научиться. Для освоения полного дыхания необходимо начать с практики нижнего дыхания в качестве наиболее приближенного к совершенству из всех трех видов неправильного дыхания. Таким образом, нижнее (брюшное) дыхание является важным этапом на пути к энергетическому дыханию. Для него предназначено следующее упражнение.

## Упражнение «Нижнее дыхание»

Исходное положение: лежа на полу на спине.

Положить одну руку на живот, а другую – на грудь и выдохнуть, проследив за тем, чтобы живот максимально втянулся, будто им надо дотронуться до позвоночника. При этом одна рука должна контролировать движение живота, направляющегося внутрь, а другая – неподвижность груди. Живот, втягиваясь, приводит в движение диафрагму, которая, в свою очередь, воздействует на легкие, помогая им вытолкнуть воздух.

После выдоха вдохнуть, сделав это легко и неслышно (нос не должен с шумом втягивать воздух). Рука, лежащая на груди, следит за тем, чтобы та оставалась неподвижной, а рука, находящаяся в области брюшной полости, должна почувствовать, что живот поднимается вверх, выпячиваясь наружу. При таком дыхании не только количество воздуха, проникшего внутрь, будет больше, чем при обычном дыхании, но и входить он будет без напряжения и усилий с вашей стороны.

Выполнять упражнение ежедневно до тех пор, пока такой способ дыхания не станет для вас естественным и привычным, когда контроль за его исполнением окажется ненужным.

После того как будет освоено брюшное дыхание, можно перейти к тренировкам в более совершенном способе – в полном дыхании. Но надо заметить, что правильное нижнее дыхание по своей сути уже является энергетическим, потому что приводит потоки энергии в движение и вливает в организм жизненные силы. Наша задача заключается в том, чтобы еще более активизировать этот процесс. Следующее упражнение на это и направлено.

## Упражнение «Энергетическое брюшное дыхание»

Исходное положение: сидя или стоя, спина прямая.

Сосредоточиться на зоне, расположенной под пупком, вообразить, что в этой точке находится мощнейший источник энергии, который, как прожектор, испускает луч интенсивно-желтого света, что он вам подвластен и может быть устремлен в любую точку. Нужно представить, что это луч энергии, постараться ощутить его как можно более отчетливо и ярко.

На вдохе, максимально выпячивая живот, мысленно развернуть прожектор и направить его сквозь живот к пояснице. Почувствовать, как энергия в виде ярко-желтого луча распространяется по животу, вдоль поясницы и ниже – к копчику. Добиться, чтобы возникло ощущение переполненности нижней части живота воздухом и энергией. Задержать дыхание на короткий промежуток времени (на несколько секунд), а затем медленно выдохнуть, сохраняя грудь неподвижной и постепенно втягивая живот. При этом нужно представить, что прожектор «переориентирован» наружу, а энергетический луч через живот устремляется туда.

Тренируйтесь до тех пор, пока не поймете и не ощутите, что энергетическое нижнее дыхание стало самым обычным для вас способом дыхания, что уже отпала необходимость в его контроле. Это будет означать, что вы достаточно подготовлены для освоения полного энергетического дыхания с помощью упражнения, описанного ниже.

## Упражнение «Полное дыхание»

Исходное положение: стоя, спина прямая.

Медленно вдохнуть, стараясь сделать это бесшумно, и направить свободно вошедший поток воздуха в нижнюю часть легких к диафрагме, следя за тем, как она начинает опускаться, постепенно освобождая пространство для воздуха, и давить на брюшную полость, вынуждая живот выпячиваться.

Направить поток воздуха в среднюю часть легких, явственно ощущая, что под его воздействием нижние ребра (а потом и средняя часть грудной клетки) начинают раздвигаться.

Далее перевести поток воздуха в верхнюю часть легких, которые расширяются вместе с верхними ребрами. Воздух дойдет до верхушек легких, если в конце вдоха втянуть живот. Это поднимет диафрагму, заставит ее давить на грудную клетку снизу и проталкивать воздух вверх.

При выполнении вдоха нужно следить за тем, чтобы он был плавным, волнообразным и последовательно задействовал все части тела, принимающие участие в дыхании, чтобы процесс не превратился в три отдельных движения. Все стадии вдоха должны идти одна за другой, медленно перетекая друг в друга, никаких толчков и пауз.

Завершив вдох, на некоторое время задержать дыхание, а затем перейти к выдоху. Грудь еще сохраняется расправленной, но живот начинает расслабляться и потихоньку выпячиваться. Удерживать это состояние до конца выдоха, а потом снять напряжение с груди, чтобы она опустилась (живот при этом еще выпячен), в последнюю очередь освободить от напряжения живот. Выдох завершен, живот и грудь вернулись в нормальное положение.

Освоение полного дыхания потребует времени и тренировок, но по мере формирования навыка оно превратится в естественный и привычный процесс.

При полном дыхании задействуется весь дыхательный аппарат, наполняя легкие воздухом и жизненной силой. Кровь, насыщенная кислородом, доносит до клеток больше энергии, запуская процесс оздоровления и обновления во всем организме, что немедленно отразится на вашем самочувствии самым положительным образом. Все перечисленные выше последствия неправильного дыхания уйдут в прошлое, дыхание станет не только полным и энергетически богатым, но и спокойным, бесшумным, размеренным.

Благодаря полному дыханию приостановится старение организма, которое представляет собой постепенное разрушение его клеток и тканей, а также начнется омоложение.

При старении создается такое положение, при котором нарушается баланс между обновлением тканей и их разрушением. Мнение, что это естественный процесс, не совсем соответствует действительности. При единении с природой и правильном дыхании данные негативные явления хотя и будут продолжаться, но не приобретут лавинообразный, катастрофический характер. Разница заключается только в том, начнутся ли они в 40–50 или в 90–100 лет.

В человеческий организм заложена программа, в которой на молодость отведен гораздо более продолжительный период, чем мы сейчас наблюдаем у большинства людей. Понятно и то, почему так происходит: они тратят много энергии на различные отрицательные чувства (переживания, страхи, тоску и беспокойство), а неправильное дыхание тоже является энергозатратным. При этом полученной энергии хватает на покрытие только сиюминутных потребностей, ее запас постепенно истощается, что и приводит к преобладанию процессов разрушения над процессами созидания уже в достаточно молодом возрасте.

Практикуя правильное дыхание, можно направить энергетические потоки на замедление старения и оставаться молодым, бодрым и здоровым максимально долго.

Полное дыхание – это не только омоложение, но и основа для избавления от недугов. Как только вы освоите энергетическое дыхание, вы станете хозяином жизненной силы ци и откроете в себе целительную силу, которой надо научиться правильно распоряжаться, чтобы осознанно направлять ее к больным органам.

Энергетическое брюшное дыхание даст вам контроль над жизненной энергией, а полное дыхание продлит вашу жизнь. Ликвидировав застой энергии и препятствия на пути энергетического потока, вы не только сделаете невозможным тотальное разрушение организма, но и получите огромный бонус в виде способности исцелять себя по собственному желанию.

Чтобы усилить лечебное воздействие ци, очистить все клетки, ткани и органы от негативной, разрушающей энергии, можно воспользоваться методом очистительного дыхания.

## **Упражнение «Очистительное дыхание»**

Исходное положение: встать, держа спину прямой.

Вдохнуть способом полного дыхания и задержать воздух на 2–3 секунды. Сложить губы трубочкой, выпятить их вперед и толчками с силой выпустить воздух небольшими частями, перемежая выдох секундными паузами.

## **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.