

✚
Потрясающая фигура без хлопот

Японская диета

Восхитительные
секреты
красоты!



Я привлекаю здоровье!



**Н. А Троянская
Елена Морылева
Юлия Алексеевна Матюхина
Японская диета**

*Текст предоставлен лигагентом
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181273
Японская диета: Эксмо; Москва; 2006
ISBN 5-699-15187-7*

Аннотация

Каждая женщина, даже та, которая не показывает виду, мечтает о красивой фигуре. Это факт. Немаловажное значение играет не только наличие совершенных пропорций, но и их сохранность на долгие годы. Ведь часто бывает так, что некогда безупречная фигура спустя определенный интервал времени превращается в нечто непонятное и пугающее... Чтобы не допустить подобного извращения, воспользуйтесь японской диетой, которая отражает лучшие японские традиции в плане кулинарии. Уважаемые читатели, желаем вам успехов в применении прочитанной информации. Главное, не переусердствуйте, т. к. любая, даже самая замечательная диета является таковой не для всех и подходит не для всякого образа жизни. Об этом и о многом другом в отношении японской диеты вы прочтете в нашей книге.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ЗАЧЕМ НАМ ХУДЕТЬ	7
ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ МЫ ПОЛНЕЕМ	15
ГЛАВА 3. СЕКРЕТЫ ЯПОНСКОЙ ДИЕТЫ	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Ю. А. Матюхина, Н. А. Троянская, Е. Морылева Японская диета

ВВЕДЕНИЕ

*Не сотвори, а найди и открой!
Древние японские кулинары*

Давайте, уважаемые читательницы и читатели, примем за утверждение то, что если мы хотим чего-нибудь достичь, то к этому непременно следует стремиться, об этом следует мечтать. В данном конкретном случае мы с вами будем стремиться похудеть, т. е. стать красивыми и здоровыми.

Для того чтобы наши мечты и стремления осуществились, мы с вами разработаем план, ясный и конкретный, который поможет нам в достижении поставленной цели.

Давайте будем оптимистами и сразу убедим себя, что у нас все получится. И неважно, сколько вам лет и чем вы в жизни занимаетесь. У нас в любом случае гораздо больше шансов победить, чем проиграть.

В исполнении ваших планов поможет наша книга, основанная на различных секретах похудения, в том числе на японских традициях культуры еды. Об этом мы и будем говорить на страницах данной книги.

Все знают, что питание – одно из главных условий существования человека. Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, современность и регулярность приема решающим образом влияют на жизнедеятельность организма. Вот почему искусство приготовления пищи (кулинария) является одной из самых древних областей человеческой деятельности, берущей свое начало еще от первобытных людей.

Особенности в питании каждого народа складывались на протяжении многих веков. Кулинария появляется впервые еще в далеком каменном веке, много тысяч лет назад. Тогда пища была исключительно простой и здоровой (у каждого народа в разных частях света – своя, но при наличии множества общих черт, обусловленных природными и религиозными факторами).

Постепенно, столетие за столетием, создавались национальные кухни, являющиеся неотъемлемой частью всякой национальной культуры. В основе каждой национальной кулинарии лежат два главнейших фактора, тесно связанных между собой: набор исходных продуктов и технологический способ их обработки.

Понятно, что набор исходных продуктов зависит почти полностью от географического и климатического положения страны, а на способ приготовления пищи влияют религия, культовые запреты, старинные обычаи, образ жизни.

Народы южных стран создали очаги, в которых для приготовления пищи используют открытый огонь (жарка на вертеле, решетке). Такой очаг часто располагался вне жилища, так как благодаря теплоте климата оно (жилище) не нуждается в постоянном обогреве.

Национальная кулинария создается национальной общностью людей, но это не значит, что национальная кухня есть нечто замкнутое, застывшее раз и навсегда. Кулинария – одна из наиболее восприимчивых частей национальной культуры. Существует постоянное взаимопроникновение и взаимовлияние национальных кухонь, не исключаяющее их самобытности.

Японская кулинария – одна из самых оригинальных и непохожих на другие кухни. На страницах нашей книги мы подробно расскажем обо всех ее особенностях.

Одна из составных частей кулинарии – это традиции застолья. Их можно назвать зеркалом души народа, так как они являются отражением его образа жизни. Японская кулинария представляет собой непревзойденное мастерство создавать натюрморты на тарелке. Кроме того, в отличие от более древней китайской, это чрезвычайно простая кухня.

В последние годы японская кухня приобретает все большую популярность во всем мире. Повсюду открываются японские рестораны, бары и т. д. В чем же заключается такой успех почти не воспринимаемой ранее восточной кухни? Происходит это не только потому, что люди потянулись за экзотикой, за чем-то новым, необычным и непривычным. Японская кухня привлекает гурманов всего мира именно своей здоровой натуральной основой и уважением к первозданному виду и вкусу продуктов.

За малым исключением, традиционная японская еда содержит очень мало жиров, имеет приятный, часто непривычный нам вкус и легко усваивается.

Эстетизм традиционной японской кухни сомкнулся с современными веяниями в мировой диетологии. Это породило, в частности, моду на суши-бары и на японскую кухню вообще. В связи со все более ухудшающейся экологической обстановкой и ее отрицательным влиянием на здоровье людей во всем мире стали обращать внимание на необходимость улучшения питания.

Прочитав нашу книгу, вы узнаете, что японская кулинария практически является синонимом здорового питания из-за преобладания растительной пищи над животной, низкой калорийности, а также из-за множества секретов, которые мы обязательно раскроем.

Но сначала мы бы хотели убедить вас в том, что перемены в нашей жизни почти всегда к лучшему. Многие из нас боятся перемен, страшатся изменить свой образ жизни и из-за этого годами мучаются, не живут, а существуют. Мы с вами достойны того, чтобы все изменить!

В каком бы пессимистичном состоянии вы сейчас не находились, помните: выход всегда есть. И мы поможем найти его. Главное – напрячь все силы и задавать себе вопросы вместо утверждений, как советует это делать известный в России тренер-психолог Игорь Добротворский: «Как это сделать?», а не «это не поможет», и «что еще от меня требуется?», а не «я уже все испробовал».

Чтобы вам было легче поверить в себя, в свои силы, приведем несколько примеров из жизни, когда человек, поверив в свои силы, уже в немолодом возрасте добивался всего, чего хотел:

- Поль Гоген занялся живописью в возрасте 40 лет, бросив карьеру бухгалтера и уехав от всех друзей на остров Гаити;
- Микеланджело Буонарроти было 71, когда он расписал Сикстинскую капеллу;
- Агата Кристи исполнила свою мечту стать писательницей только в возрасте 40 лет;
- Док Коусилман в 58 лет стал самым старым человеком из всех переплывавших Ла-Манш, так как всю жизнь мечтал об этом.

Это только несколько примеров того, как люди смело меняли себя и свою жизнь и достигали огромных успехов. Нам с вами гораздо легче: вы всего-навсего хотите привести в порядок свою внешность и здоровье, а не покорять Северный полюс в одиночку. Так давайте вооружимся нашими знаниями и вашими желаниями – и в путь!

Наша книга поможет не только узнать, как и почему появилась в обществе проблема лишнего веса. На страницах книги мы расскажем о правильном и здоровом питании, секретах загадочного японского народа, в том числе об истории возникновения и секретах японской кухни, дадим конкретные советы по питанию и массу полезных советов по здоровому образу жизни.

Мы обещаем, что не будем делать скучных надоевших предложений, а только расскажем о некоторых особенностях нашего организма и о том, как мы можем без особого труда стать более привлекательными и здоровыми.

Почему мы выбрали именно японскую диету, вы будете узнавать на протяжении всей книги. Об одном скажем сразу: японская культура уже тем интересна и неповторима, что ее представители к телу человека относятся со спокойствием, справедливо считая, что без него сама жизнь стала бы невозможной. Японцы очень любят обсуждать еду, болезни, бани, утренний «стул» и т. д.

На страницах нашей книги мы расскажем, почему японцы редко, значительно реже, чем европейцы, страдают от ожирения и вообще хронических заболеваний, поделимся другими секретами.

Вы узнаете, как правильно готовить рис, какие вкусные и полезные блюда можно приготовить из морепродуктов, познакомитесь с рецептами блюд национальной японской кухни. Мы расскажем, как можно есть вкусно и не поправляться и многое, многое другое.

Помните, что исполнение заветной мечты зависит в большей степени от силы желания, от правильно выработанного конкретного плана и от последовательного следования по пути, предложенному нами.

Мы, со своей стороны, очень надеемся, что поможем вам в достижении заветной цели.

ГЛАВА 1. ЗАЧЕМ НАМ ХУДЕТЬ

Всякий излишек противен природе.
Гиппократ

Исследования долгожителей, проживших более 100 лет, выявили любопытные факты. Прежде всего, оказалось, что работников умственного труда среди долгожителей очень мало – всего 4 %, абсолютное большинство из них (60 %) были заняты в сельском хозяйстве. Вывод напрашивается сам собой: хочешь дольше прожить – сажай капусту, руби дрова и меньше думай!

Найти зависимость между питанием и долгожительством ученые пытались на протяжении многих столетий. Связь такая есть, хотя она, несомненно, противоречива. Большинство ученых говорят о несомненном вреде алкоголя для здоровья любого человека, а вот японская долгожительница Шигечихо Изуми дожила до 120 лет исключительно потому, как утверждает она сама, что при ней постоянно была фляжка с национальной японской рисовой водкой – саке, и она прикладывалась к ней после каждого приема пищи.

Наверное, важно не только, что ты ешь и пьешь, но и главное – сколько.

Многочисленные опыты показали, что лабораторные животные, содержащиеся на голодном пайке, живут значительно дольше, чем те, которые едят, сколько хотят.

Если вернуться к долгожителям, причем буквально со всех концов света, то практически все они признаются, что проявляют умеренность в еде. Поэтому одним из важнейших стимулов для того, чтобы похудеть, является стремление прожить именно здоровую долгую жизнь.

Для начала давайте разберемся в том, зачем нам действительно нужно худеть и всем ли желающим похудеть это на самом деле необходимо. Не будем говорить о девочках-подростках, изнуряющих себя постоянными диетами, голоданиями и различными шейпингами, аэробиками и бегом по утрам. У них критический возраст, им на самом деле хочется выглядеть так, как голливудские кинозвезды или фотомодели. И вообще это совершенно другая тема разговора.

Мы будем говорить об обычных среднестатистических российских женщинах и мужчинах, которые хотят похудеть потому, что лишний вес мешает устройству их личной жизни, а также часто подрывает здоровье. Надо помнить, что образование жира – ошибка, а не фатальная катастрофа, и, как любая ошибка, она должна быть исправлена.

Авторитетные медики утверждают, что люди с лишним весом – в большинстве случаев больные люди. Они более, чем худые, предрасположены к различным тяжелым хроническим заболеваниям, в том числе раковым опухолям. Полный человек редко чувствует себя по-настоящему хорошо.

Во-первых, ему приходится постоянно таскать на себе лишние килограммы, что лишает человека энергии и ухудшает его настроение.

Во-вторых, у людей с лишним весом затруднены дыхание и сердечная деятельность из-за излишков жира. Пульс и артериальное давление поднимаются до опасных величин, которые уже сами по себе дают серьезные осложнения.

В-третьих, полные люди не стремятся к физической активности, что лишает их радости спорта, подвижных игр и опять же способствует все большему накоплению жиров.

Кроме того, полные люди очень часто закомплексованы, особенно если страдают полнотой с раннего детства. Они, как правило, постоянно отрицательно думают о своей внешности, носят некрасивую темную одежду и из-за этого страдают заниженной самооценкой.

Это влияет не только на общение с людьми, не только на складывание их личной жизни, но и на выбор той или иной профессии, успехи в карьере.

Давайте условимся. Вы – взрослые люди, и, если решили, что вам следует похудеть, значит, вам это действительно нужно. Если вы считаете, что полнота мешает жить, как хотелось бы, похудеть действительно надо.

Есть два совершенно разных аспекта похудения:

- 1) похудение для красоты;
- 2) похудение для здоровья.

Правда, зачастую они очень тесно взаимосвязаны между собой.

Поговорим сначала о похудении для красоты, для улучшения своего внешнего вида. При этом, уважаемые читательницы и читатели, нужно помнить, что полнота (здоровая полнота, а не ожирение) многим людям идет, делает представительниц слабого пола более женственными, а представителей мужского пола – более солидными. Все прекрасно знают, что многим мужчинам нравятся, несмотря ни на какие веяния современной моды, женщины с рубенсовскими формами. Но мы будем говорить о людях, которым излишний вес на самом деле доставляет множество проблем в жизни.

Итак, принимаем за аксиому, что отражение в зеркале не только не доставляет радости, но и ежедневно портит настроение, заставляет носить однообразную одежду темных тонов и пробуждает в вас комплексы. Значит, пришел день, когда с нашей помощью вы начнете сбрасывать лишние килограммы и одновременно улучшать свое настроение и здоровье.

Сразу скажем: голодать не придется, вас ждет похудение без мучения, но пойти на определенные «жертвы» и изменить привычную систему питания надо будет кардинально. Не мечтайте уже в следующем месяце походить на фотомоделю, мечтайте приобрести идеальную для себя форму. Помните, что нужно всегда оставаться самим собой со своими бедрами, плечами, ногами, которые достались от природы, только все это можно значительно улучшить и подправить.

Вы останетесь такими, какие от природы есть, но более гибкими, стройными, легкими в движениях и, конечно, более уверенными в себе. Как советуют многие специалисты по улучшению внешнего вида, можете повесить свою любимую фотографию того времени, когда ваш вес еще не доставлял никаких проблем, на самом видном месте, и это будет лишним напоминанием о том, насколько вы можете быть красивы.

Устройте себе правильную динамичную жизнь, научитесь планировать свои ежедневные дела, и тогда у вас хватит времени на все, в том числе и на то, чтобы стать, точнее, начать становиться красивее. Кроме того, сама динамичность заставит вас чувствовать себя легкими, бодрыми, поможет обрести чувство собственного достоинства. Изменения динамичности приводят к тому, что жировая прослойка начинает таять, а тело становится более свежим, стройным и красивым.

В результате похудения в целях улучшить свою внешность, вернуть красоту и молодость, т. е. в целях эстетических, вы улучшите себе настроение, общее состояние и здоровье, избежите многих хронических заболеваний.

Японцы часто предлагают использовать зеркала, чтобы человек мог всегда вспомнить, чего бы он хотел улучшить в своей внешности, или полюбоваться собой, или спастись таким необычным способом от одиночества. Попробуйте тоже почаще смотреть на себя в зеркало не только критически, но с удовольствием отмечая все изменения к лучшему.

Можно еще использовать «систему тарелки», т. е. потреблять в пищу столько, сколько умещается в одной, желательно, красивой тарелке средних размеров. Причем кладете и мясо, и гарнир, и кусочек хлеба – все на одной тарелке. Вы так постоянно кормите не только себя,

но и всех членов своей семьи – это пойдет им только на пользу. Самое важное в этой диете то, что никто ее практически не замечает.

Красоту портят не только лишние килограммы на талии и бедрах, но и плохой цвет лица, тусклые неживые волосы, ломкие ногти. Вред нашему организму наносят шлаки, годами накапливающиеся в различных органах. Поэтому, очистив организм от шлаков, токсинов и лишних жировых накоплений, вы сможете стать по-настоящему красивыми, помолодев при этом на несколько лет за счет блестящих волос и глаз, чистой кожи и стройневшей фигуры.

Некоторые люди вполне довольны своей внешностью, даже имея лишний вес, но вот не вполне довольны своим здоровьем. На самом деле, очень часто лишние килограммы создают серьезные проблемы для человека: еще в довольно молодом возрасте начинаются неприятности с давлением, сердцем, сосудами, печенью и прочими, ожирение идет рука об руку с сахарным диабетом, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, поражением суставов. Человек не может радоваться жизни, потому что ему постоянно приходится бороться со своими заболеваниями. Не даром великий А. Шопенгауэр говорил, что «девять десятых нашего счастья зависит от здоровья».

В этих случаях похудание необходимо уже не для красоты и уверенности в себе человека, а для поправки, а иногда и спасения всего своего организма.

Вы поняли, что лишний вес тянет за собой груз болезней. Ожирение или просто лишние жировые накопления могут вызвать физическую вялость, слабость, даже полную потерю жизненной энергии.

Лишние килограммы являются причиной возникновения таких проблем, как отягчение, неловкость, нехватка воздуха, фатальное снижение жизненной активности. Все это, взятое комплексно, нарушает функции организма. Кроме того, вас обвиняют весы, не говоря уже о портнихе; дети начинают делать замечания... Это приводит к настоящей панике. Значит, пришло время заняться собой.

Итак, в любом случае – для красоты, или здоровья, или для того и другого – вы начинаете худеть. Значит, ваша главная цель – похудение. Вы должны сделать для себя такой небольшой плакат и повесить его на кухне:

«К такому-то сроку я достигну веса во столько-то килограммов и буду его постоянно поддерживать, не отклоняясь более чем на 3 кг. Для достижения поставленной цели я потеряю столько-то килограммов за следующие столько-то месяцев равномерно, т. е. по столько-то килограммов в месяц (в неделю). Также я ограничу количество потребляемой энергии с пищей до 2000 калорий в день и буду делать 20-минутную зарядку (пробежку) по утрам до завтрака».

К этому плакатику можно прикрепить свою фотографию, на которой ваше тело выглядит стройным и красивым, или фотографию любимой актрисы, это увеличит ваши шансы на похудение.

Вы худеете, чтобы измениться в лучшую сторону, значит, мы должны приветствовать любые перемены в нас, мы будем меняться и принимать эти изменения как дар свыше.

Для достижения нашей главной цели – похудения – следует для начала запомнить три основных правила.

Первое: надо точно знать, чего именно вы хотите.

Второе: определив цель, не сомневайтесь в ее значимости для вас.

Третье: надо всегда верить в себя, в свои силы.

Идя к цели, надо собрать все силы в кулак, не только идти к победе, но стать самой победой! В каждодневной жизни мы побеждаем постоянно. Например, вы – «сова», но вам

надо вставать в 6 утра, и вы делаете это, потому что так надо. Или вам страшно идти к зубному врачу, но вы идете, иначе потеряете зуб – и это тоже победа. Вы полны усталости и пришли с работы, где начальник просто завалил вас всякими заданиями, а вам еще надо накормить свою семью, и вы делаете это!

И так происходит много раз на дню со всеми нами. Похудение – это тоже победа над собой, над своими слабостями.

Итак, что мы делаем, чтобы похудеть? Изучите внимательно следующие пункты, разработанные нами по принципу японской диеты.

1. Старайтесь употреблять продукты с низким содержанием жиров.
2. Ежедневно по три раза принимайте пищу, желательно в одно и то же время.
3. Завтрак должен быть сытным и вкусным.
4. Обед должен быть питательным и разнообразным.
5. Ужин должен быть как можно раньше и легче.
6. Если вы любите сладкое, старайтесь употреблять в пищу заменители сахара.
7. Отдавайте предпочтение ржаному хлебу или хлебу с отрубями. Белый хлеб можете

позволить себе по праздникам.

8. Сосиски, сардельки и колбасы старайтесь не употреблять, как, между прочим, делают это японцы.

9. Ешьте побольше бобовых (горох, сою), картофель.

10. Пить желательно фруктовые соки со льдом (они вообще не дают организму калорий) или зеленый чай (он способствует очистке организма).

11. Фрукты, овощи и зелень должны быть всегда на вашем столе.

Прочитали? На страницах нашей книги мы подробно объясним, как и чем следует правильно питаться, но эти основные 11 пунктов надо помнить всегда.

Худеть нам нужно еще и затем, чтобы приблизиться к природе, стать лучше и чище. Ведь, пока человек не ушел далеко от своих корней, вряд ли он страдал болезнями цивилизации, в том числе и излишним весом. Инстинкт подсказывал ему, какие продукты лучше есть и в какое время.

Чем ближе человек к природе, тем он меньше болеет. Не зря ведь горожане страдают различными заболеваниями в два раза чаще, чем деревенские жители. Нам всем следует для поддержания нормального веса есть побольше сырых фруктов и овощей, которые непосредственно поставляют организму жизненную энергию, ничего не откладывая про запас. Горожане должны взять за правило в выходные выезжать на природу, больше времени проводить на свежем воздухе, совершать прогулки.

Похудение способствует оздоровлению тела, к которому необходимо относиться заботливо и внимательно. Здоровое тело – это совершеннейшая химическая фабрика. Поставляя ей доброкачественное сырье, мы сделаем ее способной создавать превосходные ткани и обладать хорошей сопротивляемостью против болезней и вирусов.

Мы говорим часто: «Как прекрасно Вы выглядите!», имея в виду не только лицо, но общее впечатление, которое произвел на вас человек. Вот для этого мы и худеем, чтобы не только наши друзья и знакомые, но даже враги и завистники вынуждены были при встрече говорить нам комплименты по поводу нашей внешности.

Древневосточные, в том числе японские, мудрецы утверждали, что имеется тесная взаимосвязь пищи с сознанием, здоровья тела – с самосознанием. Как только тело очищается от токсинов, жировых отложений, мышление сразу выходит на более высокий уровень, доставляющий большое наслаждение.

На основе древнеяпонских сочинений мы выработали десять основных заповедей здоровья:

- ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни;

- ты должен отказаться от всей неестественной, неживой пищи;
 - ты должен питать свое тело только естественными продуктами;
 - ты должен посвятить годы преданному и бескорыстному служению своему здоровью;
 - ты должен восстановить свое тело путем правильного баланса работы и отдыха;
 - ты должен постоянно очищать свои клетки и кровь чистым воздухом и солнечным светом;
 - ты должен отказаться от любой пищи, когда твой разум или тело неважно себя чувствует;
 - ты должен содержать свои мысли, слова и эмоции чистыми, спокойными и возвышенными;
 - ты должен постоянно пополнять свои знания законов природы и радоваться своему труду;
 - ты должен подчиняться законам природы.
- Ваше здоровье – это ваше право, пользуйтесь им.

Итак, мы худеем, чтобы стать красивыми и здоровыми, чтобы помолодеть и прожить долгую и счастливую жизнь без болезней. Японцы предлагают один интересный способ похудения, совершенно не связанный с питанием. Называется он «108 шагов по ручью».

Опустите гибкий шланг душа в ванну как можно дальше от сливного отверстия и откройте холодную воду. По дну побежит ручеек, по которому надо шлепать босыми ногами 108 раз (цифра чисто символическая – у древних китайцев эта цифра, насчитывающая девять дюжин, считалась наиболее «полным числом» для любых дел). После процедуры ноги не вытирать, а только промокнуть. Повторять такие процедуры по вашему желанию. И, конечно, здорово походить босиком по настоящему ручейку, да еще в красивом живописном месте.

Такая процедура оздоравливает весь организм, заставляет его работать на полную мощность и, как следствие, приводит к постепенному очищению и похудению.

Есть еще одна, скорее всего неожиданная для вас причина, по которой следует худеть. Дело в том, что ученые установили разницу в усвоении пищи для представителей разных групп крови и даже установили для каждой группы специальную диету. Чтобы вернуть красоту и хорошую фигуру, а также приблизиться к природе, необходимо прислушаться к их советам.

Сегодня все знают, что существует четыре группы крови. Каждый тип крови – это своя система защиты против инфекций, вирусов, бактерий. Защитные механизмы формировались на протяжении тысячелетий.

При потреблении пищи наша кровь вступает в химическую реакцию с едой. «Неподходящая» пища способствует тому, что в теле возле того или иного органа накапливаются лектины – вещества со склеивающим эффектом. Они нарушают работу «колесиков» и «винтиков» внутри нас.

Наоборот, пища, соответствующая определенной группе крови, не только питает, но и лечит. Правда, подобно лекарству, она тоже имеет дозировку. Существуют и нейтральные продукты, не приносящие ни лечебного эффекта, ни вреда никому. Например, яблоки. Исходя из этого, каждому человеку можно выбрать для себя правильное питание, помогающее наладить обмен веществ и способствующее здоровому образу жизни.

I группа крови – это «охотники», обладатели самой древней группы. Именно такая кровь текла еще у кроманьонцев. Они жили в окружении дикой первозданной природы, среди изобилующих всякой живностью лесов. Их система пищеварения приспособилась

к богатой животными белками пище с низким содержанием углеводов. «Охотники» – это энергичные люди, готовые к риску, неистощимые оптимисты. Эти люди не могут дня прожить без куска мяса, но, как правило, совершенно равнодушны к продуктам из зерна.

Лекарство для «охотников»: мясо, особенно печень, морепродукты и жирные сорта рыб, тыквенные семечки и грецкие орехи. Подходящий напиток – сок из грейпфрута, ананаса или вишни.

Яд для «охотников»: все изделия из пшеницы, включая белый хлеб и макароны, молочные продукты и соусы на их основе (можно употреблять кетчуп вместо майонеза).

Безвредны для «охотников» гречка и рис, сыр и яйца, мед, шоколад (в ограниченном количестве), соя и черный хлеб.

II группа крови – «земледельцы». Это кровь вторая по древности и появилась у земледельцев около 20000 лет назад, когда они стали вести оседлый образ жизни, одомашнивая диких животных, используя для питания выращенные злаки. «Земледельцы» добродушны, терпеливы, исполнительны. Самый полезный тип питания для них вегетарианский – от мяса они полнеют.

Лекарство для «земледельцев»: все блюда из сои, любые семечки, орехи (грецкие, миндаль и арахис), тыква, шпинат, чеснок, сливы, персики, инжир и ананас. Полезная рыба – карп, треска, лосось. Из напитков – кофе и зеленый чай, красное вино. День должен начинаться со стакана воды с соком половины лимона – так удаляется из организма слизь.

Яд для «земледельцев»: любое мясо, рыба с нежным белым мясом (палтус, хек, камбала, белуга и зубатка), коровье молоко, творог, сыр и яйца, кукуруза, особенно если имеется лишний вес, бананы и апельсины, фисташки.

Безвредны для «земледельцев» йогурты, кефир, козье молоко.

III группа крови – «кочевники». Люди с III группой крови распространились по земле еще позднее, чем «земледельцы», – около 15 тыс. лет назад. Носители III группы крови – потомки азиатских кочевых племен. «Кочевники» путешествовали по свету, питаясь мясом и молоком скота и всем прочим, что удавалось отловить и отыскать по пути. Здоровое питание для них, значит, сбалансированное. «Кочевники» отличаются гармонией и уравновешенностью, они коммуникабельны, обладают изобретательным умом.

Лекарство для «кочевников»: не говядина, а баранина, оленина и крольчатина. Они могут есть все молочное, из рыб – треску, из круп – рис и овес. Специальный напиток, так называемая мемброзия, улучшает память и пьется утром натощак: в стакан любого фруктового сока добавляется по столовой ложке льняного масла.

Яд для «кочевников»: курятина, орехи и семечки, кукурузное и подсолнечное масла (замедляют обмен веществ), соевые продукты, все блюда из ржи, гречка, помидоры, хурма и гранаты.

Безвредны для «кочевников» яйца, картофель, капуста, все приправы, кофе.

IV группа крови – «новые люди». IV группа крови самая современная и редкая, ей всего около тысячи лет. Говорят, Иисус Христос имел такую кровь. Это самая загадочная группа крови, потому что ученые не знают, отчего она возникла. Во всяком случае в более древних захоронениях археологи не находили останков людей с такой группой крови. Кровь этой группы встречается всего у 5 % населения планеты. Из-за такого малого количества обладателей IV группы крови трудно выявить у них какие-либо общие черты. Известно только, что «новые люди» имеют более стойкий иммунитет, но более уязвимы для злокачественных опухолей и некоторых редких тяжелых заболеваний.

Лекарство для «новых людей»: соевые продукты, баранина, оленина, крольчатина, йогурт, кефир, сметана, арахис, рис, овес, виноград, ананас, чеснок. Ежеутренний напиток такой же, как у «земледельцев», только после него рекомендуется выпить сок из грейпфрута.

Яд для «новых людей»: говядина, свинина, курятина, гусятина, белая рыба (палтус, хек, камбала), моллюски, кукурузное и подсолнечное масла, бананы и манго, апельсины, соль и уксус.

Безвредны для «новых людей» кабачки, капуста, зеленый горошек, картофель, кофе и пиво.

Вот такое интересное открытие ученых. Причем и западные исследователи, и восточные согласны друг с другом в данном вопросе. Попробуйте такую диету – наверняка станете и красивее, и здоровее, а разве не такую цель вы преследуете?

«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты», – так уверяют современные исследователи здорового питания. Нам кажется интересным разработанный ими полушутливый тест.

1. Любите яблоки – вы усердны и немного старомодны.
2. Предпочитаете клубнику – у вас утонченный вкус и потребность окружать себя красивыми вещами.
3. Обожаете землянику – такие люди – находка для психоаналитика. Они любят раскладывать все, что происходит у них в душе.
4. Налегаете на салат – поздравьте себя с хорошими музыкальными способностями.
5. Часто используете лук – так поступают интеллектуалы с прекрасно развитым логическим мышлением.
6. Ваша страсть – морковка и шпинат – не поддавайтесь мрачным мыслям!
7. Ежедневно готовите блюда из капусты – вы покладисты в споре, никогда не даете денег в долг.
8. Без ума от картофеля – ваши сильные стороны – уравновешенность и терпимость к другой точке зрения.
9. С удовольствием едите помидоры – дети и семья составляют ваш образ жизни.
10. Ваш «конек» баклажаны и сладкий перец – основа вашего характера – целеустремленность.
11. Относитесь к категории сладкоежек – любовь к сладкому свойственна романтичным людям, способным на самопожертвование.
12. Потянуло на кисленькое – будьте начеку: в вас проснулся эгоизм!
13. Не отказались бы от соленого – вас распирает от радости, гордости и торжества, а, может быть, вы беременны?
14. Хочется супа или борща – вы чувствуете себя покинутым и одиноким.
15. Доставляет удовольствие холодная пища – побыстрее избавьтесь от тревоги и беспокойства!

Ну что, интересно было узнать, какие чувства вы испытываете в зависимости от предпочитаемой вами еды? Проверьте этот веселый тест на своих друзьях и близких. Мы рады, что доставили вам удовольствие.

Знаете ли вы, что японские женщины почти не страдают ожирением, гораздо легче европейских переносят гормональную перестройку организма, не знают раковых опухолей груди, реже болеют сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями. И мы с вами, следуя советам японской кухни, будем худеть просто на глазах, избавляясь одновременно от различных накопившихся проблем.

Похудение – это единственная потеря в жизни, о которой все женщины говорят с удовольствием и гордостью. Потерять 5 – 10 кг – подвиг, о котором все мы очень любим рассказывать. Вот опять-таки тема для разговора: вы похудели – и какая приятная тема! Поху-

дев, человек чувствует, как возвращаются силы, желание жить, любить, творить, работать, дарить людям радость. А ведь это и есть наша жизнь, то, для чего пришли мы в этот мир.

Итак, мы выяснили, зачем и почему люди стремятся похудеть. Но вот откуда берутся эти ненавистные лишние килограммы, так мешающие вести нормальный образ жизни? Оказывается, причиной тому целый ряд факторов, с которыми мы вас и познакомим в следующей главе.

ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ МЫ ПОЛНЕЕМ

Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступить меру природы.

Гиппократ

Исследователи установили, что в нашей стране страдают излишним весом более 50 % всего населения. Причин тому множество: семейная предрасположенность к полноте; заболелания обмена веществ, малая физическая активность или просто сидячий образ жизни, неправильное питание, систематическое переедание.

Есть еще одна причина, по которой полнеет множество современных людей: это постоянные красочные рекламы различных продуктов во всех средствах массовой информации, огромное количество соблазнов в виде кафе, ресторанов, пиццерий, бистро и организаций быстрого питания. Человек в наше время просто много ест. Особенно вредны перекусы, которые не дают здоровому организму вовремя перерабатывать пищу, и она откладывается «про запас».

Ученым давно известно, что блюда, приготовленные любимой женщиной или любимым мужчиной, всегда вкуснее самой изысканной ресторанной еды. Существует даже такой необычный тест на совместимость жениха и невесты: будущая жена готовит обед для потенциального спутника жизни (он тоже может показать свои кулинарные способности), а по результату – понравилась ли им стряпня друг друга и насколько благотворное действие окажется съеденное блюдо – можно судить, подходит ли эта пара друг другу.

Мы постараемся научить вас так готовить своим любимым завтраки, обеды и ужины, чтобы не только не набирать лишние килограммы, но и оставаться как можно дольше молодыми и здоровыми. Но для начала давайте разберемся, от чего же так много людей сегодня набирают лишние килограммы?

Рассмотрим первую причину – нарушение обменных факторов. Из-за чего это происходит?

Для начала давайте разберемся, что такое обмен веществ и как он воздействует на организм человека.

Обмен веществ представляет собой основу жизнедеятельности и является важнейшим специфическим признаком живой материи. Благодаря процессам обмена веществ происходит перестройка поступающих пищевых веществ в соединения, характерные для данного организма и используемые как строительный и энергетический материал.

И процесс пищеварения, и выведение из организма остаточных продуктов и шлаков относятся к постоянному для человека обмену веществ. В этом процессе участвуют все системы человеческого организма, в том числе и центральная, и вегетативная нервная системы.

Общее нарушение обмена веществ проявляется сдвигами в основном обмене; одним из последствий такого нарушения является накопление избыточных продуктов метаболизма. Ожирение – пример такого сдвига в обменном процессе. В основе ожирения находится такая ситуация, при которой процессы образования жира из питательных веществ преобладают над продуктами его распада. Чаще всего, как утверждают специалисты-медики, ожирение вызывается систематическим перееданием или неправильным питанием.

Вместо натуральной хорошей еды люди, живущие в городе, начинают употреблять в пищу различные продукты с консервантами, ароматическими и биологическими добавками, которые способствуют нарушению обмена веществ.

Особенно вредно так называемое быстрое питание. В последние годы ожирение стало огромной проблемой для цивилизованного мира, особенно для жителей мегаполисов, где часто идут в пищу гамбургеры, хот-доги и другие различные сэндвичи и бутерброды, исключительно вредные для здоровья.

У деревенских жителей, которые до сих пор перекусывают отварной картошечкой, помидорами и огурчиками, заболеваний, связанных с ожирением и его последствиями, во много раз меньше. Это в очередной раз доказывает, что человеку следует стремиться быть ближе к природе, ее дарам, натуральным продуктам.

В Японии, где, несмотря на то, что европейская кухня постепенно входит в быт людей, очень отрицательно относятся к жирной, тяжелой еде, к перееданию на ночь, к продуктам быстрого питания.

Итак, первая причина ожирения – это употребление в пищу продуктов с синтетическими добавками. В настоящее время специалистами подсчитано, что существует более тысячи различных пищевых добавок в ежедневный рацион современного жителя Земли. Большая часть этих синтетических добавок не только не полезна, но и оказывает вредное воздействие на организм любого человека, способствует накоплению токсинов в организме.

Кстати, надо отметить, что в большинстве случаев добавки вводятся в те продукты, которые в них вовсе не нуждаются, например вещества, отбеливающие батон или добавляющие краски в консервированный зеленый горошек. Синтетические добавки дешевле натуральных, поэтому используются при приготовлении тех или иных продуктов.

Например, дети, которые часто пьют газированные напитки с синтетическими красителями и ароматизаторами, а также едят чипсы или гамбургеры, содержащие пустые и бесполезные калории, становятся чрезмерно упитанными, не получая необходимой жизненной энергии. Мало того, люди, питающиеся вредными продуктами, не просто полнеют, они к тому же ощущают постоянный голод из-за неправильного усвоения организмом пищи, т. е. они едят практически постоянно, что приводит к тяжелейшему ожирению.

В Америке, например, из-за неправильного питания большинства населения ожирение развито гораздо больше, чем у европейцев; все большее количество американцев становятся прикованными к инвалидным коляскам только потому, что не могут передвигаться самостоятельно из-за тяжелой формы ожирения.

Постоянное употребление пищи с синтетическими добавками наносит организму человека непоправимый вред; особенно страдают пищеварительная и выделительная системы, следовательно, и обмен веществ. Организм просто не может хорошо работать, когда он перегружен чуждыми для него добавками. Поэтому старайтесь питаться натуральными продуктами, избегайте пищевых красителей и различных вредных добавок. Они приводят не только к накоплению лишнего веса, но и к депрессии, нервным расстройствам, что в свою очередь так же мешает нормальной работе организма.

Западные ученые разработали огромное множество разных сжигателей жира, бальзамов, таблеток и настоек для похудения, даже специальные витамины, заменяющие полноценное питание, но заглушающие аппетит и снабжающие организм необходимыми веществами и минералами. Время показало, что большинство этих препаратов или вообще не приносят никакой пользы, или человек, принимая их, действительно худеет, но только на очень короткое время, т. е. ему приходится постоянно принимать эти препараты, что не только требует больших финансовых затрат, но и приводит к различным нарушениям нормальной работы организма, чаще всего – к заболеванию органов пищеварительного тракта.

Итак, человек полнеет от неправильного питания. А вот медики многих стран установили, что большинство обладателей стройной фигуры – любители первых блюд. Поправляются быстрее как раз любители перекусить всухомятку.

Японцы тоже очень любят всевозможные бульоны с добавками (как мясные, так и из морепродуктов) и легкие супы-пюре, рецепты которых мы приведем в специальной главе.

Особо следует сказать о лекарственных препаратах. Разумеется, в некоторых случаях человеку просто необходимо медикаментозное вмешательство (например, в случае тяжелого воспалительного процесса), но часто бывает и так, что человек принимает лекарства тогда, когда их применение, в общем-то, не требуется, когда нет необходимости в этом, просто это стало плохой привычкой. А ведь, как известно, абсолютно безвредных лекарств не бывает; многие препараты при длительном применении вызывают нарушение обмена веществ и, как следствие, накопление излишнего веса и ожирение. Кишечный тракт снабжен гладкими мышцами, действующими непроизвольно, с помощью которых происходят сокращения желудка и кишечника. И синтетические добавки, и многие лекарственные препараты нарушают этот естественный процесс, и в результате организм просто засоряется.

– Как же тогда лечиться? – правомерно спросите вы. Конечно, лекарственными травами, народными методами. Это более безопасно и уж точно не вызовет никаких побочных явлений, связанных с жировым обменом. Мало того, отвары из некоторых трав способствуют выводу из организма шлаков и в конечном итоге – похудению.

Известнейший врач средневековья Парацельс утверждал: природа заготовила нам средства от всех болезней, надо лишь их знать и уметь ими пользоваться. Многие поколения наших предков лечились лекарственными растениями. Впрочем, надо заметить, что альтернативы у них не было. Зато были многочисленные рецепты бальзамов, эликсиров жизни – у каждого народа и даже в каждой семье разные. Давайте и мы с вами попробуем вернуться к своим истокам.

Японцы в своей национальной кухне, как вы узнаете из следующих глав, используют практически все, что дает им природа, и это не только не наносит организму какого-либо ущерба, но и делает всю нацию в целом более здоровой. Что же нам мешает это делать? Появилась на солнечных склонах первая весенняя травка (молодая крапива, одуванчики, сныть, подорожник, борщевик, папоротник) – попробуйте использовать ее для приготовления салатов, и вы почувствуете, как энергия вливается в ваше тело, а настроение улучшается, проходит состояние весенней депрессии.

Но вернемся к особенностям обменных процессов в организме человека. Надо отметить, что обменные процессы нарушаются не только в результате неправильного или чрезмерного питания. Это может произойти также в послеродовой период, когда весь организм женщины перестраивается. Поэтому так важно сразу после родов, как бы тяжело это ни было из-за физической истощенности и недосыпания, переходить к правильному питанию и делать специальные физические упражнения.

Очень часто нарушается обмен веществ у детей, если их кормят жирной и чрезмерно сытной пищей с самого раннего детства или если им просто дают слишком много еды для их возраста.

Кормящая мать должна очень хорошо представлять, какими продуктами ей следует питаться, чтобы не навредить крошечному существу, а дать ему силы для жизни.

Организм малыша при неправильном питании кормящей матери или при кормлении его самого не теми продуктами, которые ему необходимы, или не тем их количеством опять-таки не справляется с излишком пищи и просто не в состоянии всю ее переработать. Нарушаются обменные функции, и ребенок практически навсегда зарабатывает ожирение в той или иной степени. Лишний вес гораздо проще приобрести, чем от него избавиться, – это вы должны хорошо запомнить.

И философы Древней Греции, и восточные мудрецы отводили первое место правильной диете своих учеников; они составляли им довольно жесткий пищевой рацион (вспомните, например, питание буддийских монахов).

Избыточное питание, приводящее в конечном счете к ожирению, способствует повышению уровня холестерина в крови, засорению сосудов, множеству хронических заболеваний. Но дело не только в избыточном питании.

По статистике у двух третей страдающих ожирением калорийность пищевого рациона на поверку не превышает нормы. В чем же дело? Допустим, что при каждодневной потребности в 2500 калорий человек в течение длительного времени потребляет именно такое суточное количество калорий. Если внезапно это число уменьшается до 2000, то организм начинает компенсировать недостающее количество за счет резервов жира и, соответственно, происходит потеря веса. С другой стороны, если поступление калорий установилось на уровне 2000 после ранее поступавших 2500, то организм под действием инстинкта выживания быстро приспосабливается именно к такому количеству калорий. И тогда потеря веса прекратится. Инстинкт самосохранения опять направит организм на создание резервов. Эту теорию калорий разработал француз Мишель Монтиньяк, объясняя своим пациенткам механизм похудения. Следовательно, мало ограничивать себя в еде, следует соблюдать множество правил, которые мы здесь предоставили.

Обменные процессы в организме человека нарушаются при неправильном приеме пищи. Как мы обычно едим? Чаще всего второпях, на бегу, иногда не завтракая, перекусывая в обед и наедаясь на ночь. Кроме того, в последнее время постоянно спешащие люди привыкли перекусывать несколько раз в течение дня, буквально на ходу, часто всухомятку. Наш бедный организм просто не может правильно усваивать пищу в таком режиме, и начинается нарушение обменных процессов. Самое главное последствие такого режима питания – накопление излишка неизрасходованных жиров.

Старайтесь не торопиться за едой, выделяйте для этого достаточно времени. Вид и запах пищи должны вызывать только положительные эмоции, тогда пища полностью усвоится. Прежде чем положить кусочек еды в рот, представьте себе, что это уже сделано. Если слюна проглатывается легко – это благоприятно для приема пищи, если глотается с трудом – вы уже насытились, время остановиться.

Японские врачи разработали специальную схему, порядок питания, при котором обмен веществ не только не нарушается, но и налаживается. По этой схеме, очень простой и доступной абсолютно всем, следует два раза в месяц – в полнолуние и новолуние – воздержаться от пищи и пить только минеральную воду. Но каждую неделю, т. е. четыре раза в месяц, просто необходимо устраивать себе пиршества из любимых продуктов. В остальные дни необходимо придерживаться разумного питания, сохраняя таким образом постоянный вес и молодость, не испытывая практически никаких лишений для организма.

Существует специальная азиатская пирамида питания, считающаяся самой правильной и здоровой на планете. В основе пирамиды лежат самые полезные и правильные, по уверению японских кулинаров и медиков, продукты: рис, лапша, кукуруза, овощи, бобовые, растительные масла (желательно нерафинированные). Следующий этаж пирамиды – рыба и морепродукты, т. е. тоже здоровая и полезная пища; далее – яйца, курица, сладости; и в завершении пирамиды – мясо. Примерно так советуют разложить продукты по частоте и количеству ежедневного употребления японские специалисты. Это поможет наладить обменные процессы в организме.

Есть еще один пример нарушения обмена веществ, правда, задуманный специально. Вы, конечно, видели японских борцов сумо. Так вот для них, в отличие от всех остальных жителей Страны восходящего солнца, разработана специальная диета «наоборот». Сумоисты начинают есть с позднего завтрака, переходящего в плотный обед и в сытный ужин.

Так, например, борец сумо за день обязан съесть 25 вареных яиц, 500 г вареного или жареного мяса, большое количество другой разнообразной еды. Такой режим питания приводит к результату, прямо противоположному тому, которого хотим добиться мы. Кстати, в сумоисты предпочитают брать молодых людей, предрасположенных к полноте – это приведет к более быстрым результатам.

Еще одна причина накопления человеком лишнего веса – это самые различные нарушения нервной системы, вызванные стрессами. Невозможно вести борьбу с лишним весом, если в голове поселилась какая-то неразрешимая проблема, о которой вы постоянно думаете. Время будет потрачено впустую, если вы для начала не обретете душевное спокойствие, не начнете верить в жизнь, самое себя и свой успех. «Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая обо всем организме, так же нельзя лечить тело, не леча душу» – так считал мудрый учитель Сократ.

Мозг, по признанию медиков, является величайшим рефлекторным центром, от которого отходят все нервы, контролирующие функции нашего организма. Правильная работа мозга зависит от кислорода, который питает его кровь, значит, и от еды, которую мы потребляем. В мозгу, питаемом кровью, которая насыщена токсинами, происходят изменения, часто необратимые, в том числе влияющие на нашу нервную систему.

Страх, беспокойство, жалость к самому себе, чувство безысходности приводят нас к потере энергии, нервным срывам. Такое состояние заставляет организм как-то пополнять запасы энергии, и появляется нездоровый аппетит, человек начинает есть при малейшей неудаче, что так же приводит к быстрому набору лишнего веса.

Большое значение для приведения в порядок нервной системы имеет полноценный отдых. Чтобы привести в порядок свои мысли и чувства, человеку почти всегда необходимо переменить обстановку. Не пожалейте сил и средств для того, чтобы уехать хотя бы на неделю (а лучше – на две или три) на курорт, на турбазу, в пансионат на море, на дачу или просто выехать с палаткой в красивое тихое место с удочками. Вы сразу увидите, сколько сил дает человеку возможность отдохнуть.

Один из видов отдыха – релаксация. Чтобы расслабиться и уснуть, советуем затемнить комнату, выключить все внешние раздражители: телевизор, радио. Прилягте на кровать, закрыв глаза. Старайтесь думать о приятном, можете представить себя на морском берегу или в красивом осеннем лесу; если хотите, можете включить спокойную музыку.

Попробуйте устроить себе небольшой курорт дома: когда все ваши домашние разошлись по делам, приготовьте ванну с любимой ароматической солью, полежите в ней, а затем сделайте то, что больше всего хочется на данный момент: послушайте хорошую музыку, или посмотрите любимый фильм, или просто помечтайте. Все это поможет привести в порядок нервную систему.

Чтобы избежать нарушающих нормальную жизнь стрессов, нужно научиться заменять свои отрицательные мысли положительными. Вот один из примеров: если вами овладела навязчивая мысль типа «я толстая, неуклюжая, некрасивая, и отсюда все мои неудачи в личной жизни и в карьере», вы должны заменить ее другой, направленной на положительное восприятие ее вашим мозгом: «я немного поправилась в последнее время, наверное, следует поменьше есть на ночь и попробовать японскую диету, это обязательно поможет мне преодолеть накопившиеся проблемы». Вспомните, какие мысли чаще всего приходят в голову в течение дня: «Эти дети невыносимы!», «Я опять опаздываю!», «Я потратила столько денег на этой неделе!», «Муж стал приходить поздно!», «Что-то начальник стал странно со мной разговаривать в последнее время».

Такие мысли занимают ваше сознание каждый день, они вызывают неуверенность в собственных силах и держат в постоянном напряжении. Все это оказывает отрицательное воздействие на тело, особенно на нервную и лимфатическую системы, которые несут ответственность за общее самочувствие.

Справиться с этим можно только одним действенным способом: заменяйте негативные мысли позитивными, делайте это уверенно, и у вас все получится. Например, если чувствуете, что начинаете думать о проблемах, сразу представьте себя в большом торговом центре, где вы покупаете много красивых вещей, тщательно их выбирая. Скорее всего, это поможет переключиться с негатива на позитив или хотя бы просто отвлечься от постоянных проблем.

Верьте в силу положительного мышления, никогда не позволяйте отрицательным мыслям взять верх в вашем разуме. Вот еще несколько конкретных примеров замещения плохих мыслей. У вас возникла обида на кого-то? Не думайте об этом человеке вообще – он того не стоит. У вас возникли проблемы с партнером по браку? Вспомните моменты счастья, взаимного понимания – это вам поможет. У вас возник страх перед будущим? Подумайте о тех людях и о тех временах, когда было гораздо хуже и тяжелее, смелее смотрите вперед, и удача вам улыбнется. У вас просто плохое настроение? Сконцентрируйте внимание на таких красивых успокаивающих картинах, как осенний лес, красивый водопад, морской прибой и т. д.

Сохраните все это в своем арсенале как мощное средство против депрессии, из-за которой вы не только не сможете решить свои проблемы, но еще и наберете лишние килограммы, что окончательно испортит настроение.

Есть еще один необычный совет, как избежать депрессии, правда, относится он исключительно к женщинам: если у вас какие-то проблемы или вы просто очень устали и морально, и физически, поплачьте. Слезы, как ничто другое, быстро и безболезненно снимут накопившиеся напряжение и раздражение. С другой стороны, апатия, равнодушие, отсутствие переживаний могут просто уничтожить человека изнутри. Слезами, конечно, горю не поможешь, а вот своему состоянию помочь можно и нужно.

Следуя нашим советам, вы постепенно начнете контролировать свои страхи, доводя их до размеров их истинной важности, потому что, поверьте, ваши проблемы не настолько важны, чтобы терять из-за них хорошее расположение духа и уж тем более набирать лишние килограммы.

Только когда тело и разум находятся в гармонии, тогда может быть достигнуто правильное духовное равновесие. Никогда не забывайте, что духовное в человеке стоит на первом месте, ментальное – на втором, а физическое – на третьем. Японцы, прекрасно зная об этом, именно поэтому большое значение придают душевному спокойствию, отодвигая удовлетворение физической плоти на второй план. Вы так же, как японцы, можете выработать для себя созидательную философию жизни, правильно используя свой разум и держа в порядке свою нервную систему.

Например, важную роль в нашей жизни играет многообразие цвета, но мы (в отличие от японцев) редко осознаем это. Если мы начнем чувствовать, что пронизаны цветовой гармонией мира, то станем гораздо спокойнее и перестанем обращать внимание на всевозможные мелочи. Сейчас много говорят о том, что цветом можно лечить, особенно нервные заболевания. Оказывается, с помощью различных цветов можно уменьшить или увеличить свой аппетит.

Японские психологи утверждают, что, если вы хотите похудеть, на вашей кухне не должно присутствовать красного цвета, который возбуждает аппетит. Следует выдержать цветовую гамму в синих оттенках, чтобы аппетит таял, как свеча без кислорода.

Большую роль для успокоения нервной системы играет ароматерапия, которая сопровождает человека с самого зарождения мира на Земле. Благоприятное воздействие запахов на человека особенно ценилось в странах Востока, в том числе и в Японии. Еще в древности

там были разработаны прекрасные технологии получения эфирных масел. Ароматерапия улучшает психическое состояние человека, циркуляцию крови, обмен веществ, повышает сопротивляемость организма. Советуем не пренебрегать таким приятным и простым способом снятия стресса.

Наладить нервную систему помогут предложения японских врачей специально для похудения. Например, лечение популярным в Японии чесноком. 2 раза в год по 2 недели подряд следует съедать по дольке чеснока за час до завтрака и через час после ужина. В сезон хурмы каждое утро следует съедать по штуке полезного фрукта натошак. Летом в течение месяца каждый день необходимо есть дыню за 2 часа до обеда и через 2 часа после ужина или устроить арбузный день, когда можно объедаться арбузом, сколько захочешь, но больше ничего другого не есть.

В отдельной главе мы расскажем о рациональном питании, сейчас лишь добавим: повысить свой психический иммунитет и перестать набирать лишние килограммы помогут любые йодосодержащие продукты.

Соблюдая эти рекомендации, вы не только избавитесь от лишних килограммов, но и, по уверениям японских медиков, защитите свою нервную систему от постоянных стрессов, увеличите ее иммунитет.

Прочитав все это и воспользовавшись нашими советами, теперь вряд ли вы при самом незначительном расстройстве или небольшой неудаче будете кидаться на еду – ваша нервная система уже сможет выдержать психические нагрузки, потому что вы дали ей передышку.

Малоподвижный образ жизни – одна из самых распространенных причин ожирения. Еще знаменитый древнегреческий врач Гиппократ неоднократно говорил о том, что «гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

В напряженном темпе сегодняшней жизни немаловажное значение имеет физическое состояние человека. Современный человек большую часть своего времени не бегает, не ходит, не двигается активно, а сидит: за компьютером, за рабочим столом, за рулем собственного автомобиля или в рейсовом автобусе, на трибунах стадиона и, конечно, на диване перед экраном телевизора.

Бездействовать значит, образно говоря, покрываться ржавчиной, а ржавчина означает не только ухудшение внешнего вида, но упадок и разложение. Другими словами, деятельность – это жизнь, а бездействие – смерть. Активность – это закон жизни, закон сохранения хорошего внешнего вида и хорошего самочувствия. Когда мы тренируем тело, мы делаем его сильным, обновленным и жизнеспособным. Люди, не имеющие достаточной постоянной физической нагрузки, имеют не только лишние килограммы, но и вообще слабый жизненный тонус.

Вы никогда не задумывались, почему ровесники выглядят по-разному: одним всегда даешь их возраст, другие кажутся моложе, третьи, напротив, старше своих лет? Разгадка проста: ваш внешний вид с успехом скроет, сколько вам лет по паспорту, но выдаст другой возраст – биологический, то, на сколько лет «потянет» состояние основных систем вашего организма: костной, сердечно-сосудистой, нервной, кровеносной, иммунной. Во многом состояние этих систем зависит от вашей физической подготовленности.

Ученые все больше склоняются к мысли, что старости как таковой нет, есть болезни, которые возникают с годами, а среди разрушающих факторов преимущественно сидячий образ жизни занимает одно из первых мест.

Каким же образом дозированная физическая нагрузка омолаживает? Занятия спортом развивают в человеке выносливость, силу, иммунитет против болезней.

Физическими упражнениями мы даем возможность здоровому выходу пота и очищению организма от ядов. Если мы не делаем этого, яды оседают на различных органах. Если человек позволяет мышцам быть слабыми, безжизненными и жирными, это может привести к серьезным последствиям. Мускулы теряют упругость и силу, и результатом этого является внутреннее засорение. В организме накапливаются отходы, что приводит к самоотравлению и к развитию множества самых различных заболеваний.

Если вы любите поесть, то занимайтесь побольше любимым спортом: ходите пешком, делайте зарядку по утрам, плавайте, бегайте, катайтесь на велосипеде, играйте в подвижные игры, приобретите себе тренажеры – и все лишние калории просто будут сгорать, не успевая переходить в жировые отложения.

Женщинам любого возраста мы можем посоветовать заняться танцами. Танцы не только дают определенную и немалую физическую нагрузку, но и улучшают настроение и, конечно, делают неотразимой вашу фигуру.

Самое доступное из всех физических упражнений – ходьба. Это знали еще в глубокой древности. Ходьба благотворно влияет на все органы человека, без излишних нагрузок дает необходимый выход энергии. Прогулки пешком должны стать обязательными для всех нас; это совсем необременительно, но приводит к отличным результатам. Поставьте перед собой цель ежедневно проходить пешком определенное расстояние, и вы даже не заметите, как без особых усилий с вашей стороны лишние килограммы исчезнут. Не садитесь в транспорт, если вам недалеко ехать и есть лишнее время, или просто проходите ежедневно одну остановку пешком, заведите собаку и гуляйте с ней – все это поможет активно двигаться, да еще с удовольствием.

Физические упражнения помогают сохранить спокойствие и ясный ум, наполняют энергией и радостью жизни, воспитывают волю, которая так же необходима для похудения.

Подробно о важности и необходимости движения мы расскажем в отдельной главе.

Еще одной причиной того, что мы полнеем, являются наследственные факторы.

Японские ученые, исследователи Международного биотехнического института в Токио, установили, что в основном генетические факторы, влияющие на наличие или отсутствие лишнего веса, передаются по материнской линии.

Человека с незапамятных времен интересовали тайны наследственности, о ее природе высказывались самые разнообразные, порой просто фантастические предположения. В 1944 году было установлено, что материальным веществом наследственности является дезоксирибонуклеиновая кислота – ДНК.

В современной медицине существует целый огромный раздел, занимающийся проблемами генетики и наследственности. Наследственность – это присущее всем организмам свойство сохранять и передавать потомству характерные для них признаки, особенности строения, функционирования и индивидуального развития.

Наука о наследственности сделала в последнее время множество открытий, помогающих не только диагностировать заранее различные заболевания, но и вовремя начинать лечить их. Одним из усугубляющих плохую наследственность факторов является кровное родство супругов. Есть наследственные болезни, передающиеся только девочкам, есть – только мальчикам. Если больны оба родителя, вероятность заболевания детей достигает 50 %.

К причинам появления ожирения, прежде всего, относятся излишнее питание, а также питание калорийными, но мало полезными продуктами, которые тяжело усваиваются.

В настоящее время благодаря развитию генной инженерии врачи могут предупреждать возникновение у человека наследственных заболеваний, и тем не менее наследственность играет огромную роль в здоровье людей, в продолжительности жизни и т. д.

Одним из распространенных наследственных заболеваний является нарушение обмена веществ, приводящее к множеству хронических, часто плохо поддающихся лечению заболеваний. Ожирение так же может относиться к такому роду заболеваний, т. е. передаваться по наследству ребенку от родителей. Если оба родителя страдают ожирением, а в семье не придают этому должного значения (ведь далеко не все считают излишнюю полноту болезнью), дети чаще всего так же страдают этим недугом уже с раннего возраста. Однако и при семейной полноте решающая роль в большинстве случаев принадлежит традициям избыточного питания. В таких семьях перекармливают ребенка, что приводит к появлению ожирения уже в детстве, что, естественно, негативно влияет на развитие практически всех органов.

Создается своеобразный порочный круг: жировая ткань, как и всякая живая ткань, требует питания, что ведет к повышению аппетита, перееданию и прогрессированию ожирения.

На сегодняшний день из-за большого количества различных по характеру причин постоянно растет число людей с ожирением, все чаще отмечается избыточный вес новорожденных детей. Чаще ожирением страдают девочки, чем мальчики, по той причине, что у них относительно более выражено развитие подкожной жировой ткани. Так что нам, женщинам, надо быть еще более внимательными к состоянию своего здоровья и следить за фигурой.

В ряде случаев ожирение вызывается нарушением деятельности желез внутренней секреции, нервной системы, т. е. ожирение требует специального лечения как одного из проявлений этих заболеваний.

Одним из нарушений деятельности эндокринной системы, которое тоже бывает наследственным, является заболевание щитовидной железы. Гормоны щитовидной железы оказывают разностороннее влияние на организм, в том числе и на правильный обмен веществ. При пониженной функции щитовидной железы у человека замедляется обмен веществ, что приводит, кроме множества различных признаков заболевания, к быстрому накоплению в организме излишнего веса. Как раз при заболеваниях щитовидной железы питание по японской системе просто необходимо, так как продукты, употребляемые японцами, насыщены йодом – веществом, из-за недостатка которого и страдает щитовидная железа. В наших регионах йод почти не содержится в продуктах питания, поэтому советы, которые мы приводим ниже, помогут изменить питание и приблизить его к вполне здоровому.

К ожирению приводит также такое заболевание эндокринной системы, как сахарный диабет. И при перечисленных, и при других наследственных заболеваниях главное – вовремя определить причину болезни, а для этого необходимо знать, к каким недугам предрасположен ваш организм, что передали ему, сами того не желая, ваши ближайшие родственники.

Важно как можно раньше выявить ожирение. Для этого необходим постоянный контроль веса тела ребенка и его сопоставление с допустимыми нормами. Врач, как правило, учитывает наличие в семье наследственных заболеваний и предрасположенностей, но вы всегда можете напомнить ему об этом.

Ожирение иногда воспринимается родителями как временное явление (детская пухлость и т. д.). Но часто ожирение может быть единственным проявлением тяжелых заболеваний.

Таким образом, если у человека в семье есть полные люди или люди, страдающие ожирением, ему следует проявлять больше внимания к постоянному контролю над своим весом, чтобы не допустить подобных вещей. Мы опять возвращаемся к правильному питанию, подвижному образу жизни и полноценному отдыху, о которых говорили выше.

Четыре перечисленные основные причины далеко не исчерпывают все факторы, влияющие на нездоровую полноту того или иного человека.

Есть, например, еще одна причина, по которой мы, европейцы, полнеем, а японцы – нет. Когда мы пьем чай (а это мы делаем достаточно часто, особенно в холодный зимний период), мы обязательно к чаю берем что-нибудь вкусненькое: конфеты, торты, шоколад, пирожные, пирожки, восточные сладости и т. д. Как раз то, от чего непременно поправляются. Японцы же пьют чай, как вы помните, совершенно по-особенному.

Чтобы научить вас, уважаемые читатели, правильной чайной церемонии, мы решили подробно рассказать, как это делается в Стране восходящего солнца. Может быть, и вы захотите приобщиться к древним прекрасным традициям, а заодно и сбросить лишний вес, отказавшись от сладостей за чашечкой чая.

Итак, чайная церемония в Японии.

Историческая справка

Чай был и остается для японцев неотъемлемой частью их истории, культуры, бытия. Попал он в Японию в VIII веке скорее всего, как полагают историки, благодаря буддийским монахам из Китая или Кореи, высоко ценившим живительные силы чая, особенно ощутимые во время долгих молений и путешествий.

Само распространение культуры чая и чаепития неразрывно связано с распространением учения дзэн-буддизма, ставшего господствующим в стране. В XII–XV веках под влиянием дзэн-буддийских монастырей, в которых выращивали чай и помногу пили чайный напиток между молениями; это пристрастие распространилось и на аристократов, самураев, горожан.

Знаете ли вы, что зеленый и черный сорта чая – это, в общем-то, один чайный вид, только приготовленный по-разному. Зеленый чай – это сырые, свежие листья чая, а черный – те же листья, но подкрученные и подсушенные. Дело в том, что при транспортировании чая из Китая, Кореи и Японии в другие страны листья зеленого чая часто портились в дороге, покрывались плесенью. И мудрые китайцы придумали подвяливать нежные листья чая, чтобы во время долгих путешествий они сохраняли свой внешний вид и качество. Так был изобретен совершенно новый вид чая – черный, к которому привыкли все европейцы.

Сразу становится ясно, почему в Азии предпочитают зеленый чай, а в других странах – черный. Как говорится, кто к чему привык.

Начиная с XII века, в Японию проникает распространенный тогда в Китае способ приготовления напитка из размельченного зеленого чая, а также обычай проводить «чайные турниры», участники которых должны были различать и угадывать сорта чая. Подобные турниры в XIV веке становятся особенно популярными в среде японских аристократов, которые строили для их проведения специальные «чайные дома». Гейш обучали искусству презентации чая, которая проходила на турнирах, а в ходе чаепития демонстрировались картины и другие художественные изделия.

В XV веке как великий мастер чая прославился монах Мурата Дзюко, который наполнил всю процедуру чаепития философией и эстетикой дзэн-буддизма. Чайная церемония, внушал он, не сводится к простому употреблению напитка, а служит средством приобщения к философии искусства чаепития. Он положил начало традиции пить чай в отрешенном от суеты простом и скромном помещении, из чего и родилась классическая японская чайная церемония.

Продолжателем начинания стал мастер Дзео Такэно, который проводил чайные церемонии в специально сконструированном им «чайном домике», напоминавшем простую, крытую соломой крестьянскую хижину. Со временем такие домики-павильоны стали строить в окружении живописной природы, а сама церемония превращалась в уникальный ритуально-философский мини-спектакль, в котором придавалось особое значение каждому предмету, каждой детали убранства и каждому действию в нем мастера церемонии, угощающего чаем избранных гостей.

По-японски название церемонии произносится как «тя-но ю».

Путь гостей, приглашенных на церемонию (обычно четырех человек), проходит через маленький сад по дорожке из простых камней, ведущей к домику с чайной комнатой, называемой «тясица». Направляемые по этой дорожке специальным встречающим гости предварительно задерживаются у каменной чаши с водой, где, набрав ковш воды, омывают руки и рот, и проходят через символические ворота, оставляя позади грубый физический мир и погружаясь в духовный мир чая.

Вход в домик очень низкий, и это имеет глубокий философский смысл: желающий приобщиться к высокому искусству чайной церемонии должен независимо от своего ранга и положения непременно согнуться при входе, поскольку «перед чаем все равны». Самураи за порогом оставляли свой длинный меч; там же все гости оставляют обувь.

Мастер церемонии встречает гостей внутри домика, низко кланяясь, и вводит их в *тясицу*, где начинается беседа, которая касается, прежде всего, аскетического убранства с обязательной сосновой веткой в букете. Хозяин сажает гостей у очага, над которым висит котелок с водой. Разжигается огонь из древесных углей, гостям подают угощение и немного саке. В помещении царит полумрак.

После того как убрана обеденная посуда, вносят предметы для приготовления церемониального чая. Это особенная мисочка из глины, бамбуковая метелочка для размешивания в ней чайной кашицы, салфетка из белоснежного льна, совочек для засыпки чая, шкатулка с зеленым чаем, кувшин с водой, миска для использованной воды.

Хозяин делает все не спеша: засыпает чай, заливает его кипятком и методичными движениями размешивает бамбуковой метелочкой до состояния пенистой кашицы. Священный напиток готов, и хозяин с поклоном передает миску самому почетному гостю. Тот, медленно рассматривая содержимое мисочки, передает ее другим гостям.

В это время хозяин рассказывает какую-нибудь необыкновенную историю о происхождении глиняной миски. Беседа ни в коем случае не должна касаться мирских дел. После этого начинается дегустация чая, который подается в индивидуальных плошечках вместе с сушеными сладостями. За чаем гости расслабляются, успокаиваются и отрешаются от всех своих проблем.

Японцы поясняют, что церемония учит видеть красоту в обыденном и простом, находить прекрасное в малом, осознавать высочайшую ценность всего, что дано в этой жизни. Участие в чайной церемонии помогает гостям страны гораздо лучше понять менталитет японцев, их культурные и философские особенности.

В настоящее время японцы продолжают любить свою традиционную чайную церемонию – одну из особенностей национальной кухни. Они могут организовать утренний чай на восходе солнца, а также чай послеобеденный, чай при луне и т. д. Специальные чаепития проводятся по случаю приема гостей, праздников, смены времени года или просто при встрече с друзьями.

Вы узнали, как японцы пьют чай, а какой чай пьют японцы и с чем – об этом подробнее узнаете из следующей главы.

Такая чайная церемония, конечно, сама по себе не способствует похудению, но зато знакомит с совершенно новым для нас восприятием действительности.

На самом деле, медиками установлено, что чай (особенно зеленый) благотворно влияет на все органы человека, в частности способствует улучшению обмена веществ, усвоению пищи, очищению кишечника от шлаков и токсинов и в результате при регулярном правильном употреблении чая – к похудению. Восточные врачи советуют выпивать 8 чашек зеленого чая в день: это будет способствовать очистке организма от шлаков и улучшению обмена веществ. Особенно зеленый чай полезен женщинам. Если вы совсем не можете пить зеленый чай, пейте привычный черный, но желательно с добавлением клюквы, мяты или лимона – это окажет подобное зеленому чаю воздействие на организм.

Можно приготовить чай с приправами: это оказывает благотворное влияние на обмен веществ, способствует похудению. Добавьте в чай, подслащенный не сахаром, а медом, на кончике ножа молотый красный перец или мускатный орех. Умелое применение чая доставит не только удовольствие, но и принесет неоценимую пользу.

Кроме того, чайная церемония способствует душевному успокоению человека. Если вы возьмете за правило регулярно устраивать себе маленький праздник с чаем, ваша нервная система придет в порядок без вредных сильнодействующих лекарств. Понервничали – заварите свежий чай, не торопясь, выпейте его (при этом ни в коем случае не хватайтесь за жирные и сытные блюда), и вы почувствуете, как ваше тело наполняется энергией и привлекательностью.

Совсем не обязательно повторять чайную японскую церемонию полностью, просто заварите чай в изящном фарфоровом чайнике и налейте его в вашу любимую чашку, включите приятную музыку – и удовольствие без лишних калорий вам обеспечено!

Ваше тело – самый совершенный инструмент во всей Вселенной. Если вы будете поставлять ему хорошее топливо, чистый воздух, закалять его упражнениями, солнечными и воздушными ваннами и содержать во внутренней чистоте, этот инструмент отлично будет выполнять свои функции.

ГЛАВА 3. СЕКРЕТЫ ЯПОНСКОЙ ДИЕТЫ

*На этом свете можно есть все,
за исключением отражения луны.
Японская мудрость*

Японская культура – культура древняя, особенная, во многом для нас непостижимая. Это касается всех областей жизни, в том числе и питания. Японцы ко многому относятся совершенно по-другому, чем европейцы, вносят в свою повседневную жизнь поэзию.

Вот, например, как описывает японский автор XX века обычный для японцев десерт – пастилу: «Эта матовая, полупрозрачная, словно нефрит, масса, как будто вобравшая внутрь себя солнечные лучи и задержавшая их слабый грезящий свет; эта глубина и сложность сочетания красок – ничего подобного вы не увидите в европейских пирожных». Конечно, не увидим. Уже потому, что не умеем так смотреть. Скорее всего мы прельстимся яркой кремовой розой или другими подобными украшениями на пирожном, чем его удивительными оттенками. Японцы считают, что такое необыкновенное видение предметов имеют благодаря своему несвойственному для других народов черному зрачку.

Неповторимо и японское искусство икебаны – составление цветочных композиций с целью выразить красоту природы. Иероглифы «ике-бана» можно условно перевести, как «цветы, которые живут». Ikebana создана нацией, которая умеет обращаться к природе как к сокровищнице прекрасного. Так же японцы относятся ко всему, что дает природа, – с благоговением и любовью.

В японской культуре есть четыре понятия красоты, которые имеют отношение и к национальной японской кухне: *саби*, *ваби*, *сибуй* и *югэн*.

Саби – понятие о естественности красоты; что неестественно, не может быть красивым.

Ваби – отсутствие чего-то вычурного, броского, вульгарного, это прелесть обыденного, красота простоты.

Сибуй – красота естественности плюс красота простоты. Минимальная обработка любого природного материала должна только подчеркивать его красоту.

Югэн воплощает мастерство намека, недоговоренности, тайны.

Воплощением всех четырех принципов красоты является особо почитаемая в Японии ветка цветущей вишни – сакуры. Только японцы смогли увидеть в недолговечности источник непреходящей природной красоты.

Четыре основных понятия японского искусства о красоте полностью подходят под основные принципы национальной японской кулинарии (простота, естественность, некая загадочная недосказанность), как вы сможете убедиться.

Историческая справка

Археологи установили, что в период Дзёмон (8000–1000 лет до н. э.) японцы употребляли в еду 21 вид растений, 22 вида животных, 6 видов рыбы и 30 видов моллюсков. Именно так выглядело питание японцев на заре цивилизации; в более позднее время японская кухня значительно видоизменилась под воздействием и внутренних, и внешних факторов.

Японская кухня во многом сходна с китайской и корейской, но в то же время сильно отличается от них. Японский повар в отличие, скажем, от китайского более всего стремится,

чтобы внешний вид и вкус кушанья как можно больше сохраняли первоначальные свойства продуктов, чтобы рыба или овощи даже в приготовленном виде оставались самими собой.

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.