

Makrobiotika – terapija i stil života (Macrobiotics, a therapy and lifestyle)

Darija Vranešić Bender

Vitaminoteka – konzalting u nutricionizmu, Zagreb

Mnogi okorjeli "prehrambeni klasičari" na spomen riječi makrobiotika stvaraju sliku alternativne medicine i nadriliječništva. Međutim, objava članka o makrobiotici u uglednom časopisu „Journal of Nutrition“, znači da se granice polako ali sigurno pomiču i da je pomirba svih pristupa koji mogu pomoći ovoj našoj bolesnoj populaciji na vidiku.

Na makrobiotiku se često odlučuju osobe kojima su dijagnosticirane bolesti za koje konvencionalna medicina nema adekvatne terapije, poput karcinoma. Ovakav način prehrane obuhvaća cjelovite žitarice, povrće, soju, a ograničava mliječne proizvode, procesiranu hranu i meso. Ovakava prehrana, siromašna zasićenim mastima i kolesterolom, a bogata prehrambenim vlaknima, vitaminima i mineralima, može smanjiti opasnost pojave bolesti srca i karcinoma.

Ipak, zbog ograničavanja nekih namirnica, ovakav način prehrane može biti manjkav, te može doći do nedostatka kalcija, vitamina D, vitamina B12 i željeza, te se stoga ne preporučuje djeci, adolescentima, te trudnicama i dojiljama.

Makrobiotika privlači sve veću pažnju zbog izvjesnog broja medicinskih prikaza slučajeva bolesnika koji su se oporavili od neizlječivih karcinoma. Osnovni principi makrobiotike u skladu su s preporukama mnogih uglednih medicinskih institucija koje se bave prevencijom kroničnih bolesti, posebice karcinoma.

Povijest

Prvi zapisi o korištenju pojma "makrobiotika" sežu još od Hipokrata. „Makron“ je grčka riječ za "dug", a „bios“ je grčka riječ za "život". Pojam „makrobiotika“ odnosi se na način života koji je u harmoniji s beskrajnim skladom svemira.

Tijekom povijesti, filozofi i liječnici sa svih krajeva svijeta koristili su ovaj pojam kao oznaku života u skladu s prirodom, jednostavne izbalansirane prehrane i dugovječnosti.

Smatra se da moderna makrobiotika potječe iz Japana, gdje su je na početku dvadesetog stoljeća popularizirali dr. Sagen Ishitsuka i Yukikazu Sakurazawa. Ovi japanski edukatori izliječili su se od ozbiljnih bolesti slijedeći jednostavnu prehranu koja se sastojala od smeđe riže, miso – juhe i povrća iz mora.

Nakon ozdravljenja, Ishitsuka and Sakurazawa (na zapadu poznat pod pseudonimom George Ohsawa) radili su na integriranju istočnjačke i zapadnjačke filozofije i medicine kako bi kreirali jedinstveni princip prehrane i životnog stila koji je danas poznat kao makrobiotika.

Principi

Oshawin učenik, Michio Kushi, poznati autor brojnih knjiga o makrobiotici, piše: "U svemiru se sve vječno mijenja, a ova promjena nastavlja se zahvaljujući beskrajnom skladu svemira. Suprotnosti se privlače kako bi postale sklad, a sličnosti se odbijaju kako bi izbjegle nesklad...Ovi ciklusi događaju se svuda u prirodi i svemiru."

U istočnjačkoj filozofiji, "suprotnosti" o kojima Kushi govori nazivaju se yin i yang. Kaže se da je yin hladan, dok je yang vruć, yin je sladak, yang je slan, yin je pasivan, yang je agresivan.

Sile yina i yanga prisutne su i u hrani koju jedemo. Iako sva hrana ima u sebi komponente yina i yanga, neka hrana je više yin, dok je druga više yang. Makrobiotički pogled na prehranu sastoji se u izjednačavanju yina i yanga u organizmu čovjeka, a u svrhu postizanja optimalnog zdravlja.

Osnovne preporuke za provođenje makrobiotičke prehrane mogu se sažeti u nekoliko naputaka:

- Cjelovite žitarice, uključujući smeđu rižu, ječam, zob, raž, kukuruz i puno zrno pšenice smatraju se namirnicama koje imaju izrazito uravnotežen odnos yina i yanga, te trebaju činiti 50 – 60% dnevnog unosa hrane. Iako se prednost treba dati integralnim žitaricama, mogu se konzumirati i male količine rafiniranih žitarica.
- Svježe povrće trebalo bi činiti 25 – 30% unosa hrane. Poželjan je dnevni unos kupusa, brokule, cvjetače, kelja, blitve, luka i bundeve. Povrće koje se konzumira 2 – 3 puta tjedno je celer, zelena salata, gljive, grašak i grah. Povrće treba biti pripremljeno na pari, s dodatkom male količine nerafiniranog biljnog ulja, najbolje sezamovog ili kukuruznog.

- Grahovice i povrće iz mora trebaju činiti 5 – 10 % dnevnog unosa hrane. Posebno vrijedne namirnice su grah, leća i tofu (sir od soje). Povrće iz mora; wakame, hiziki, kombu, i nori, bogato je vitaminima i mineralima i trebalo bi se jesti uz svaki obrok.
 - Juhe i bujoni trebali bi činiti 5 – 10 % dnevnog unosa hrane. Najčešće se jedu juhe koje sadrže miso (pasta od sojinog zrna), povrće i grah.
 - Svakoga tjedna treba konzumirati nekoliko porcija orašastih plodova, sjemenki i svježe ribe
 - Sirup od smeđe riže i ječmeni slad koriste se kao zaslađivači. Ocat od smeđe riže koristi se povremeno, a prirodno procesirana morska sol i tamari sojin umak koriste se kao začini.
 - Unos tekućine treba biti određen osjećajem žeđi. Prihvatljivi su čajevi od žitarica, a napitke s kofeinom treba izbjegavati. Voda za piće i kuhanje treba biti pročišćena.
 - Sva hrana treba biti organski uzgojena, a prednost treba dati svježem povrću i voću.
 - Principi makrobiotičke prehrane uzimaju u obzir i način na koji se hrana konzumira i priprema.
- Na temelju navedenih preporuka, Michio Kushi je konstruirao piramidu makrobiotičke prehrane koju je nazvao „The Great Life Pyramid“ ili „Piramida izvrsnog života“. Ova piramida razlikuje se od konvencionalne piramide, ali i od piramide mediteranske i vegetarijanske prehrane po povećanom udjelu povrća, te značajnom udjelu povrća iz mora. Mlijeko i mliječni proizvodi, te crveno meso značajno su reducirani, a voće je zastupljeno u manjoj mjeri, međutim nije zabranjeno. Iako je prisutan tek mali broj kliničkih istraživanja koji ocjenjuje blagodatni makrobiotičkog stila života, ovaj način prehrane i života treba uzeti u obzir kao potencijalno sredstvo prevencije i terapije bolesti današnjice.

Literatura:

1. Kushi LH, Cunningham JE, Hebert JR, Lerman RH, Bandera EV, Teas J. (2001). The macrobiotic diet in cancer. *J Nutr. Nov*;131(11 Suppl):3056S-64S.
2. Maritess C, Small S, Waltz-Hill M. (2005). Alternative nutrition therapies in cancer patients. *Semin Oncol Nurs. Aug*;21(3):173-6.

-preuzeto iz knjige 'Darija Vranešić, Iva Alebić: Hrana pod povećalom', Profil International 2006., Zagreb-

Kontakt adresa :

Dr.sc. Darija Vranešić Bender, dipl.ing.bioteh.

Vitaminoteka – konzalting u nutricionizmu, Zagreb

Tel: +385 1 37 00 005; 37 40 609

Fax: +385 1 37 40 608

E-mail: dvranesic@vitamini.hr