

Monika Gębarowska
Katarzyna Rudnicka

POZNAJ SZKOŁY ODŻYWIANIA

czyli przewodnik dla osób poszukujących
swojej drogi do zdrowia



Sztuka Odżywiania



Sztuka Odżywiania

Prezentowane w poniższym ebooku diety nie są typowymi dietami redukcyjnymi o ograniczonym czasie stosowania, to raczej zdrowy sposób odżywiania na całe życie. Stąd w tytule nazwa „szkoły odżywiania”, czyli coś więcej niż zwykła dieta. Są to szkoły holistyczne, co oznacza postrzeganie człowieka w połączeniu ze wszystkimi aspektami jego życia. Właściwe odżywianie zapewniające harmonię i dobrą kondycję całego organizmu, ale także aktywność fizyczna, która ma wpływ na nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Tak naprawdę, możemy tu mówić wręcz o stylu życia. Słowo dieta / διαίτα diaita / pochodzi z języka greckiego i w dosłownym tłumaczeniu oznacza “styl życia”.

Autorami tego opracowania są Monika Gębarowska i Katarzyna Rudnicka (treść merytoryczna) oraz Łukasz Sikorski (projekt graficzny i skład).

Konsultacja merytoryczna: Emilia Lorenc – diagnosta laboratoryjny, biolog molekularny, dietetyk www.integrativemedicine.eu oraz Dorota Łapa – dietetyk, pielęgniarka, www.orkiszowepola.pl



Milej lektury życzy zespół Sztuki Odżywiania



ORKISZOWEPOLA



INSTYTUT MEDYCYNY
INTEGRACYJNEJ

W jedzeniu nie chodzi tylko o to, byśmy się najedli do syta albo ponad miarę (i to koniecznie smacznie), a chodzi o to, by jedzenie przynosiło nam zdrowie. **Jedźmy dla zdrowia!**

Nasyćmy nasze ciało energią, składnikami odżywczymi, inaczej mówiąc **dajmy mu to, czego potrzebuje**. Dlatego tak ważne jest świadome odżywianie, czyli wiedza co, kiedy i ile jeść, by być zdrowym. Ważne jest, byśmy siebie rozpoznali – jakie mamy potrzeby, jakie warunki genetyczne, a jakie np. predyspozycje związane z grupą krwi.

Jedzenie ma służyć nam – a nie odwrotnie.

Polecamy Kuchnię według Pięciu Przemian, makrobiotykę, Ajurwedę, wegetariańską, zalecenia zgodne z grupą krwi dr Adamo, dietę rozdzielną – do wyboru po przeczytaniu tego ebooka.

Istnieje **wspólny mianownik Zdrowego Odżywiania** – żywność naturalna (najlepiej ekologiczna), jak najmniej przetworzona. Dobrej jakości produkty to podstawa, ważne jest również kiedy i ile jemy.

Żywność, która nie żywi

Jest taka żywność, która nie żywi, nie odżywia. To dania gotowe, przemysłowo przetworzone. A więc **nie jedz „gotowców”** – fast-food (hot-dog, hamburger, kebab itp.), zup z proszku, gotowych sosów, konserw czy tanich wędlin – zawierają dużo konserwantów, barwników, cukru, soli, szkodliwego tłuszczu

Dla swojego dobra ogranicz:

- nabiał (a zwłaszcza wyroby z mleka krowiego: jogurty owocowe, mleko, serki homogenizowane, serki topione); zamiennik: tofu, soja, mleko i sery kozie
- cukier (w tym cukierki, czekoladę mleczną, bezy, ptasie mleczko, lizaki itd.); zamiennik: miód naturalny
- mąkę oczyszczoną (w tym pieczywo zwykłe, zwykły makaron, pierogi i naleśniki na mące rafinowanej, czyli zwykłej); zamiennik: mąka pełnoziarnista (i produkty pełnoziarniste: płatki, makaron, pieczywo)
- mięso; zamiennik: cieciora, soja, soczewica, groch, fasola

Teraz, w tym ebooku, zajmiemy się 6 dietami: Pięciu Przemian, Ajurwedą, wegetariańską, grup krwi, makrobiotyczną i rozdzielną. W opracowaniu celowo nie zawarto szczegółowej filozofii, ani zaleceń każdej z diet – ma to być jedynie zestawienie najważniejszych właściwości, ważnych z punktu widzenia osoby poszukującej swojej drogi do zdrowia. Tekst ma zainteresować i pobudzić do poszukiwania bardziej szczegółowych informacji o wybranej diecie, która może stać się naszym sposobem na życie.

typ diety							
		5 przemian	Ajurweda	Wegetariańska	Grupa krwi	Makrobiotyczna	Rozdzielna
cecha							
1.	Liczenie kalorii	✗	✗	✗	✗	✗	✗
2.	Dieta gwarantująca naturalny ubytek wagi	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.	Dieta o działaniu detoksykacyjnym	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.	Dieta mająca udowodnione działanie lecznicze	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.	Dieta jest różnorodna	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.	Dieta łatwa do przelożenia na warunki polskie	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.	Dieta, którą można stosować całe życie	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8.	Stosowanie dodatkowych środków farmakologicznych/ suplementów diety	✓	✗	✗	✓	✓	✓
9.	Bezproblemowość stosowania diety poza domem	✗	✗	✗	✓	✗	✗
10.	Produkty są łatwo dostępne	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11.	Nie wymaga dużych nakładów finansowych	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12.	Duża rola spożywania produktów naturalnych, nieprzetworzonych przemysłowo	✗	✓	✓	✗	✓	✓
13.	Podział pokarmów według smaków	✗	✓	✗	✗	✓	✓
14.	Podział pokarmów według kolorów	✗	✓	✗	✗	✓	✗
15.	Spożywanie pokarmów z różnych grup w 1 posiłku	✗	✗	✓	✓	✓	✓
16.	Podział na produkty wskazane, niewskazane i neutralne	✗	✗	✓	✗	✗	✗
17.	Stosowanie diety łącznie z określoną aktywnością fizyczną	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.	Dieta oparta na filozofii jin/jang	✗	✓	✗	✗	✓	✓

1. Liczenie kalorii

W żadnej w proponowanych przez nas diet nie ma konieczności liczenia kalorii. To chyba ważny argument dla tych, którzy nie lubią zaprzętać sobie głowy tabelami wartości odżywczych i ciągłym przeliczaniem kalorii w każdym posiłku. Zamiast prowadzenia buchalterii, warto przede wszystkim zastanowić się nad jakością jedzenia, odrzucić podejście ilościowe, postawić na dobre samopoczucie i naturę.

2. Dieta gwarantująca naturalny ubytek wagi/osiągnięcie właściwej wagi

Tak jak zaznaczyliśmy we wstępie, żadna z ocenianych diet nie jest typową dietą redukcyjną. Zmiana sposobu odżywiania może oczywiście przynieść spadek wagi, a kontynuowanie diety pozwoli nam na utrzymanie masy ciała w równowadze. To dieta gwarantująca osiągnięcie wagi adekwatnej do konstytucji i naturalnych własności ciała.

Spadek wagi jest spowodowany detoksykacją organizmu, usunięciem zalegających złogów, jednak nie spodziewajmy się spektakularnych efektów, typu 5 kg w 2 dni. To raczej długotrwały proces, ale bez efektu jojo!

3. Dieta o działaniu detoksykacyjnym

Substancje toksyczne odkładają się zawsze, gdy gubimy wewnętrzną równowagę. Jeśli nie pozbedziemy się najpierw toksyn z organizmu, żadna terapia nie będzie skuteczna. Toksyny gromadzą się nie tylko na skutek złego odżywiania, ale także naszych problemów z emocjami.

W diecie według **5 Przemian** dba się nie tylko o ilość spożywanego pokarmu, ale i jego jakość. Dieta proponuje kilka sposobów oczyszczania organizmu, głównie za pomocą monodiety zbożowej, postu ziołowego lub warzywnego. Zwraca uwagę na cykliczne oczyszczanie w przejściowych porach roku czyli wiosną i jesienią.

Pierwszym i podstawowym etapem właściwego leczenia w **Ajurwedzie** jest usunięcie z organizmu wszelkich toksyn. Podstawą oczyszczania są oleje, doskonale wchłaniane przez komórki ciała. Stosuje się też kąpiele parowe, podczas których organizm silnie się poci i w ten sposób pozbywa trucizn. Czasem potrzeba poważniejszych zabiegów detoksykacyjnych, takich jak lewatywy olejowe lub ziołowe, inhalacje albo przyjmowanie środków przeczyszczających. W usuwaniu toksyn pomaga masaż skóry z użyciem starannie dobranych olejków ziołowych.

W diecie **wegetariańskiej i makrobiotycznej** samo spożywanie dużej ilości błonnika zawartego w produktach zbożowych, warzywach i owocach prowadzi do oczyszczenia organizmu ze złogów zalegających w jelitach.

Stosując dietę **grup krwi**, z łatwością tracimy zbędne kilogramy poprzez eliminowanie z naszego menu toksycznej i źle trawionej żywności oraz wydalanie toksyn, które odkładają się w większości w tkance tłuszczowej.

Dieta rozdzielna także pomaga pozbyć się z organizmu toksyn, dlatego poleca się ją zwłaszcza palaczom i osobom pijącym dużo kawy. Dieta rozdzielna również działa oczyszczająco - poprzez łatwiejsze trawienie oraz skuteczniejsze wchłanianie białek, tłuszczów i węglowodanów.

4. *Dieta mająca udowodnione działanie lecznicze*

Dieta Pięciu Przemian bazuje na filozofii Pięciu Żywiołów, które są jedną z kilku filozoficznych podstaw Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Pożywienie mając swoją naturę i termikę, może wpływać bezpośrednio na stan zdrowia, a umiejętnie dostosowane do konstytucji i potrzeb organizmu, będzie działało harmonizująco. Szczegółowe badania lekarza TMC nad właściwościami pożywienia pozwalają dobierać konkretne produkty spożywcze, przygotowywane w wybrany sposób, do leczenia chorób. Np. kompot z gruszek ugotowany z suszonymi figami i migdałami będzie lekarstwem na suchy kaszel. Jeśli dieta Pięciu Przemian jest dobrze dostosowana do konkretnej osoby, to pomaga pozbyć się większości problemów zdrowotnych. Jedyny minus to zmiana stylu życia – bo efekty nie przychodzą od razu.

Ajurweda nazywana bywa matką medycyny. Jest starohinduską sztuką leczenia, ale przede wszystkim sztuką zachowania pierwotnej równowagi organizmu czyli zdrowia. Metody Ajurwedy można stosować z powodzeniem w leczeniu większości chorób psychicznych i fizycznych. Doskonałe efekty przynosi zwłaszcza tam, gdzie przyczyną dolegliwości są zaburzenia trawienia oraz przemiany materii. Ajurweda działa również korzystnie na naszą cerę. Już samo jedzenie lekkostrawnych produktów i picie dużych ilości wody znacznie poprawia jej wygląd.

Dieta wegetariańska może przeciwdziałać współczesnym chorobom cywilizacyjnym, takim jak: otyłość, miażdżyca, cukrzyca czy nowotwory jelita grubego. Jest to możliwe, dzięki niskiej kaloryczności spożywanych produktów (mniejsze ryzyko nadwagi), małej zawartości tłuszczu, braku lub niskiej zawartości cholesterolu (obecnego w produktach zwierzęcych), bogactwu wit. C i potasu, dużej zawartości węglowodanów złożonych i błonnika (zamiast szkodliwej sacharozy).

Już w pierwszych dwóch tygodniach stosowania diety **grup krwi** obserwuje się: zwiększoną energię, utratę wagi, zmniejszenie dolegliwości ze strony układu trawienia, poprawę w zakresie chronicznych dolegliwości typu: astma, bóle głowy, zgaga, zaparcia. Autorzy diety obiecują, że postępując zgodnie z planem dla Twojej grupy krwi, będziesz mógł: unikać wielu wirusów i infekcji; panować nad wagą, gdyż ciało samo pozbywać

się będzie toksyn i tłuszczu; zwalczać choroby zagrażające życiu, takie jak: rak, choroba wieńcowa, cukrzyca, niewydolność wątroby; unikać wielu czynników, które powodują gwałtowne pogarszanie się stanu komórek i w ten sposób zwalczać proces starzenia.

5. Dieta jest różnorodna

Pomimo tego, że opisywane sposoby odżywiania często wymagają rezygnacji z określonych produktów spożywczych, np. mięsa, proponują wiele innych potraw i wręcz zalecają różnorodność. Zachęcają do eksperymentowania w kuchni, stosowania przypraw.

Dieta według **Pięciu Przemian** jest bardzo różnorodna, zawiera wszystkie grupy surowców naturalnych: od owoców i warzyw, przez tłuszcze, zboża, przyprawy, po wszystkie gatunki ryb i mięs. Opiera się na zasadzie obiegu odżywczego, gdzie dodawane w odpowiedniej kolejności produkty z różnych grup smakowych dają w sumie zrównoważony, harmonijny posiłek. Dodatkowo tabela termiki produktów pozwala na świadome równoważenie potraw pasujących do konkretnej sytuacji człowieka.

Wegetarianizm sam w sobie jest dość monotony, a szczególnie weganizm - radykalna odmiana wegetarianizmu, która wyklucza spożywanie nie tylko mięsa, ale także pokarmów pochodzenia zwierzęcego (mleka i jego przetworów, jajek, miodu). Możemy zdecydować się jednak na łagodniejszą formę wegetarianizmu, a mianowicie *laktoowegetarianizm*, który jest urozmaiconą dietą, dopuszcza bowiem spożywanie mleka oraz jaj. Nie mówiąc już o *semiwegetarianizmie*, w którym mamy możliwość spożywania w niewielkich ilościach drobiu i ryb.

W diecie **grup krwi** obowiązuje podział na produkty dozwolone, obojętne i zakazane. Jedynie tych ostatnich należy się wystrzegać – jako niekorzystnych dla zdrowia. **Dieta rozdzielna** nie opiera się na ograniczeniu wybranych produktów, ale stosowanie ich w odpowiedni sposób opierając się na środowisku, jakie jest potrzebne do trawienia i przyswajania. Biorąc pod uwagę przykładowy dzienny jadłospis, jest to dieta różnorodna i urozmaicona odżywczo.

6. Dieta łatwa do przełożenia na warunki polskie

Żadna z opisywanych diet nie wymaga egzotycznych dodatków ani pracochłonnych dań. Wystarczy prawidłowe zestawienie składników. Szczególnie latem mamy szeroki dostęp do różnorodnych owoców i warzyw. Choć w przypadku niektórych diet (np. 5 przemian) istotną sprawą jest również, aby produkty w szczególności

owoce i warzywa były jak najświeższe oraz dostosowane do pory roku. Inny problem to dostosowanie się do zasad, które głoszą np. niejedzenie mięsa albo niełączenie ze sobą białek i węglowodanów – to kłóci się z tradycjami polskiej kuchni. Jednak każda z proponowanych szkół jest możliwa do zastosowania w polskich warunkach.

7. Dieta, którą można stosować całe życie

Każda z proponowanych diet może towarzyszyć nam przez całe życie. Warunkiem jest dogłębne poznanie diety, odpowiednie łączenie pokarmów, ułożenia racjonalnego odżywczego jadłospisu na kolejne dni. Czasami też suplementacja, tak aby nie doprowadzić do niedoborów składników pokarmowych.

8. Stosowanie dodatkowych środków farmakologicznych/suplementów diety

Zrównoważona dieta według **Pięciu Przemian** zapewnia wszystkie składniki odżywcze, a przede wszystkim odpowiedni poziom energii, rozumiany jako dobre samopoczucie, zachowanie zdrowia, witalność i radość każdego dnia. Gotowanie wg Pięciu Przemian uwzględnia dla leczniczego działania pokarmów, stosowanie specjalnych ziół chińskich lub zachodnich.

Zwolennicy **Ajurwedy** często sięgają po suplementy diety. Są to głównie zioła i przyprawy w formie kapsułek. Każde ma inne przeznaczenie, np. jagoda amli - najlepsze ajurwedyjskie zioło odmładzające i odtruwające organizm, czy kurkuma, która oczyszcza krew, zwiększa odporność i dobrze działa na skórę. **Dieta wegetariańska** często wymaga suplementacji witamin, mikro- i/lub makroelementów, dobranych przez fachowców w zależności od kondycji, a także rodzaju diety wegetariańskiej.

W **diecie rozdzielnej** każde z dań głównych (tj. obiad i kolacja) powinno zawierać przynajmniej jeden naturalny ekstraspalacz tłuszczu, np. witamina C, magnez, żelazo, wapń, jod, chrom, karnityna.

Pamiętajmy - suplementy dobierają fachowcy! Warto korzystać z ich rad, gdyż jedne suplementy mogą np. znosić działanie drugih.

9. Bezproblemowość stosowania diety poza domem

W **diecie 5 przemian** używamy tylko naturalnych, pełnowartościowych, nieprzetworzonych przemysłowo składników, dlatego pewnym utrudnieniem jest zabieranie do szkoły/uczelni/pracy pełnowartościowych przekąsek. Decydując się na zabranie ze sobą ciepłej zupy w termosie lub też sałatki własnej roboty, inwestujemy

w swoje zdrowie. Natomiast spożywanie posiłków w punktach gastronomicznych uzależnione jest od poziomu świadomości właściciela – przybywa tych, którzy cenią sobie Naturę.

Także **Ajurweda** głosi, że zdrowe jest tylko jedzenie nieprzetworzone. W związku z tym konsumowanie wszelkiego rodzaju gotowych dań, pierogów z paczki i zupek instant jest zakazane. Najlepiej, aby wszystko co jemy było świeżo przygotowane. Odgrzewanie w mikrofalówce także nie wchodzi w grę, gdyż żywność traci w ten sposób wartości energetyczne.

W diecie **grup krwi** najlepiej, jeżeli będziemy spożywać żywność naturalną. Szczególnie zalecana jest ta, która pochodzi z upraw ekologicznych. Należy też pamiętać o liście produktów zakazanych dla naszej grupy krwi.

Makrobiotyka zaleca produkty naturalne, niekonserwowane, niemrożone, nieprzetworzone przemysłowo, i, co również bardzo istotne, pochodzące z regionu, w którym żyjemy. Lepiej jest wybierać pokarmy poddane mniejszej obróbce termicznej lub chemicznej, bardziej naturalne i te, do produkcji których użyto więcej tradycyjnych metod naturalnych, przygotowane przez rodzinę, przyjaciół lub samemu.

Dieta rozdzielna dzieli pożywienie na trzy grupy: białkową, węglowodanową i neutralną. Główna zasada brzmi: „Nie mieszaj w jednym posiłku produktów z dwóch grup: białkowej i węglowodanowej”. Pamiętanie, których produktów nie należy łączyć może być więc dość kłopotliwe, jeśli jemy poza domem, a restauracje oferują nam tradycyjne zestawy dań.

Wymienione diety cechuje, więc szeroka lista ograniczeń. Chyba w najbardziej komfortowej sytuacji są wegetarianie, gdyż wiele restauracji oferuje szereg dań bezmięsnych.

Coraz więcej jest jednak miejsc godnych polecenia oferujących potrawy, które spełniają wymogi powyższych diet.

10. Produkty są łatwo dostępne

Wszystkie produkty mające zastosowanie w omawianych dietach są łatwo dostępne, gdyż są to składniki, które spożywamy na co dzień w tradycyjnej diecie, a więc produkty zbożowe, warzywa, owoce, tłuszcze itp.

11. Produkty są tanie

Im mniej przetworzone przemysłowo produkty, tym, generalnie niższa cena. Każda z proponowanych diet opiera się na naturalnych produktach, a unikanie wysoko przetworzonych produktów (dań gotowych, półproduktów) daje możliwość kupowania produktów o wysokiej jakości.

Wyeliminowanie lub ograniczenie mięsa w diecie na pewno obniża koszty przygotowywania potraw. Wyższe koszty mogą być związane z sezonowością produktów (warzywa, owoce) oraz koniecznością zaopatrywania się w sklepach lub stoiskach z żywnością ekologiczną.

12. Duża rola spożywania produktów naturalnych, nieprzetworzonych przemysłowo

W diecie **5 przemian**, **Ajurweda**, **grup krwi** i **makrobiotycznej** używamy tylko naturalnych, pełnowartościowych, nieprzetworzonych przemysłowo składników. Szczególnie zalecana jest żywność pochodząca z upraw ekologicznych, uprawiana lokalnie.

W diecie wegetariańskiej oraz diecie rozdzielnej wybór produktów zależy od stosującego dietę.

13. Podział pokarmów według smaków

Podział pokarmów według smaków właściwy jest dietom Pięciu przemian, makrobiotycznej i Ajurwedzie.

W diecie **5 Przemian** pokarmy są przyporządkowane poszczególnym przemianom w oparciu o smaki, a smaki te wspierają przyporządkowane sobie narządy:

- **Drzewo** – smak kwaśny (kiszonki, kefir, jogurt, biały ser, mąka, drób, kwaśne owoce, pomidory, białe wino), (wątroba)
- **Ogień** – smak gorzki (orzechy włoskie, czerwone wino, kawa, herbata, kasza gryczana, papryka słodka, tymianek, bazylia), (serce)
- **Ziemia** – smak słodki (zdecydowana większość warzyw szczególnie korzeniowych, ziemniaki, marchew, słodkie owoce, orzechy laskowe, miód, jaja), (żołądek)
- **Metal** – smak ostry (ryż, cebula, czosnek, kalafior), (płuca)
- **Woda** – smak słony (rośliny strączkowe, ryby morskie, sól, zimna woda), (nerki).

Podział na 5 smaków jest również cechą **diety makrobiotycznej**.

Ajurweda rozróżnia natomiast smaki:

- Słodkie – to cukier, mleko, masło, ryż, pieczywo i produkty mączne
- Gorzkie – zielone warzywa
- Słone – sól i dania, które ją zawierają
- Kwaśne – jogurt, żółty ser, owoce

- Cierpkie – przyprawy
- Suche – rośliny strączkowe
- Dobrą praktyką jest, aby co najmniej jeden posiłek – najlepiej obiad – zawierał wszystkie 6 smaków.

14. Podział pokarmów według kolorów

Dieta **Ajurweda** każe zwracać uwagę na kolor. Przyjemny zapach i bogactwo kolorów pobudzają soki trawienne i przygotowują żołądek na przyjęcie pożywienia. Potrawa, w której występuje wszystkie pięć kolorów (czerwony, biały, niebieski, żółty i czarny), pobudza energię i wygląda bardzo apetycznie. Należy używać żółtej papryki, selera, cukinii lub brokułów, marchewki lub czerwonej papryki i czarnych wodorostów albo posypać gotową potrawę czarnym sezamem.

Kolory mają zasadnicze znaczenie także w **diecie makrobiotycznej**. W standardowym daniu powinno zostać użytych wspomnianych 5 kolorów.

15. Spożywanie pokarmów z różnych grup w 1 posiłku

W **diecie rozdzielnej** spożywanie pokarmów z różnych grup jest wręcz odradzane, ponieważ dieta zakazuje łączenia produktów węglowodanowych z białkowymi.

16. Podział na produkty wskazane, niewskazane i neutralne

Spożywanie dań z produktów określonych jako wskazane i neutralne, a unikanie tych niewskazanych jest główną zasadą diety **grup krwi**. Produkty neutralne to te, które zawierają nieszkodzące nam lektyny. Są one bogate w składniki umożliwiające prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Jak wiadomo, niewskazane produkty należy stopniowo wyeliminować z naszej diety. Możemy oczywiście sięgnąć po nie od czasu do czasu, jednak pamiętajmy, że skuteczność diety będzie większa, gdy będziemy ich konsekwentnie unikać. Dieta grup krwi wymaga od nas zapamiętania (przyswojenia), które produkty są dla nas wskazane, a których lepiej nie spożywać. Pomoże nam w tym zrobienie listy. Warto zaznaczyć na niej produkty, które są neutralne lub wskazane dla różnych grup krwi, co ułatwi stosowanie diety przez kilka osób z rodziny, które posiadają odmienne grupy.

17. Stosowanie diety łącznie z określoną aktywnością fizyczną

Każda z wymienionych diet (rozumianych jako styl życia) powinna być wspomagana aktywnością fizyczną, aby zapewnić zdrowie i dobre samopoczucie. W diecie wg **5 Przemian**, aktywność fizyczna jest jednym z elementów zdrowego stylu życia. Zaleca się częste uprawianie ćwiczeń, bez zbędnego forsowania się.

W **Ajurwedzie** gimnastyka jest jedną z kilku dróg do zachowania zdrowia, dobrego samopoczucia i długowieczności. Należy jednak znać swoje ograniczenia, nie przeciążać organizmu, uwzględniać własną granicę fizycznej wytrzymałości. Według wskazań ajurwedy człowiek do ćwiczeń powinien wykorzystywać jedynie 50% energii, którą dysponuje i która uzależniona jest między innymi od takich czynników jak: wiek, typ psychofizyczny, czy nawet pory roku. Niewskazane jest trenowanie do utraty sił. Dwie oznaki przetrenowania to oddychanie z trudnością przez nos oraz pocenie się na czole i czubku nosa. Te sygnały są dowodem na zbyt wzmożoną pracę serca i układu oddechowego. Ajurweda zaleca uprawianie sportu codziennie, na dobry początek każdego dnia, najlepiej rano przed godziną 10. Należy także pamiętać o tym, by być dwie godziny po ostatnim posiłku - jest to idealny czas dla żołądka, który nie jest ani przepełniony, ani pusty. Ważny jest także odpowiedni oddech, który zapewnia poprawną cyrkulację powietrza w całym organizmie.

Ćwiczenia są ważnym składnikiem diety **grup krwi**. Pokróćce zalecenia te są następujące:

GRUPA O – intensywne ćwiczenia fizyczne (aerobik, jogging).

GRUPA A – ćwiczenia relaksujące, rozładowujące napięcie: joga, spacer, tai- chi.

GRUPA B – umiarkowany wysiłek – jazda na rowerze, wycieczki piesze, sztuki walki.

GRUPA AB – ćwiczenia uspokajające, podobnie jak w przypadku grupy A.

Według zaleceń **dieta rodzielna** nie spowoduje spadku masy ciała, jeśli nie będziesz się więcej ruszać. Warto regularnie maszerować lub ćwiczyć pół godziny dziennie.

18. Dieta oparta na filozofii jin/jang

Życie opiera się na dwóch składnikach: energii i substancji. Jeśli jednego z nich jest zbyt dużo lub za mało, człowiek popada w chorobę. Jeśli jednego składnika nie ma wcale, nie ma życia. Śmierć oznacza, że energia i substancja oddzielają się od siebie. Pogląd ten wprowadza nas w podstawowe założenie chińskiej filozofii: model *Yin-Yang*. Koncepcja *Yin* i *Yang* pochodzi z filozofii taoistycznej.

Opisuje ona dwie pierwotne i przeciwne, lecz uzupełniające się siły, które odnaleźć można w całym wszechświecie. Nieodpowiednie pożywienie niszczy w pierwszej kolejności *jang* w organizmie, czyli ciepło, zaś emocje wypalają płyny wewnętrzne, czyli *jin*. Na tej koncepcji opierają się 3 z proponowanych diet: **5 Przemian**, **Ajurweda** oraz **dieta makrobiotyczna**.

Powyższe diety nie są „dietami cud” i nie obiecują spektakularnego spadku wagi w krótkim czasie. Diety wymagają stopniowego wprowadzania, ich stosowanie wymaga determinacji, wglębenia się w filozofię danego sposobu odżywiania, dogłębne poznanie zasad żywienia, umiejętnego łączenia potraw. To diety dla osób wytrwałych, które chcą nie tylko schudnąć, ale także zmienić swoje nawyki żywieniowe i styl życia, bowiem przedstawione diety wymagają wielu wyrzeczeń (związanych głównie z konsumpcją reklamowanych produktów), oferując w zamian nowe przeżycia kulinarne, zdrowie i harmonię.