

A close-up photograph of a glass bowl containing a dessert. The dessert consists of several pieces of diced, light-colored fruit, likely apples, which are dusted with a fine brown powder. Interspersed among the fruit are several whole almonds. The background is a soft-focus green, suggesting a natural setting.

Sebestyén Szilvia

7 + 1 fogyási tipp és recept  
annak, aki a makrobiotikával  
szeretne könnyedén lefogyni





**Sebestyén Szilvia**  
vagyok, 61 éves,  
a hazai makrobiotikus  
mozgalom vezetője.

Gyermekkoromtól kezdve krónikus urológiai és emésztőrendszeri megbetegedéseim voltak, amelyek 46 éves koromra elhatalmasodtak.

Ekkor talákoztam a makrobiotikával, ami teljesen megváltoztatta az életemet.

Az étellel teli, természetes alapanyagból készült makrobiotikus ételek segítettek. A modern élelmiszerekből és a környezeti szennyeződésekkel keletkezett lerakódások kiürültek a testemből. A szervezetem és az immunrendszerem megerősödött.

A gyógyító makrobiotikus étrend segítségével sikerült végleg meggyógyulnom.

Személyes gyógyulási tapasztalatot szereztem, ami meggyőzött arról, hogy működik ez a ősi, speciális étrend és gondolkodásmód.

[www.sebestyenszilvia.hu](http://www.sebestyenszilvia.hu)

## TARTALOM

3

Mi az a makrobiotika?

7

Reggel

9

Ebéd

12

Vacsora

13

Tipp

*Célom, hogy minél több emberhez juttassam el azt a tudást, amittől egészséges és boldog életet élhetnek.*

# Mi az a makrobiotika?

Egy ősi tapasztalatokon alapuló életmód és táplálkozási rendszer, amely az **egészség megtartására**, illetve **visszaállítására** törekszik.

Már **Hippokratész**, a nyugati orvoslás görög alapító atyja (i. e. 460-377) is azt vallotta, hogy „az ember étrendjének minden egyes alkotórésze hatással van a testére”.

A szó a **“makro”** (nagy, hosszú) és a **“biosz”** (élet, életerő) görög szavak összetételéből eredő elnevezés. Jelentése a jó és hosszú, folyamatosan megújuló életnek megfelelő életmód, harmóniában a természettel. **A hosszú élet táplálkozási tudománya.**

Az elnevezés a görög **Hérodotosztól** (i. e. 484-425) származik, aki etiópiai utazásai során igen magas életkorú emberekre bukkant, akiket hosszú életűnek, azaz **“makrobiótáknak”** nevezett.

**Miben különbözik a többi étrendtől?**

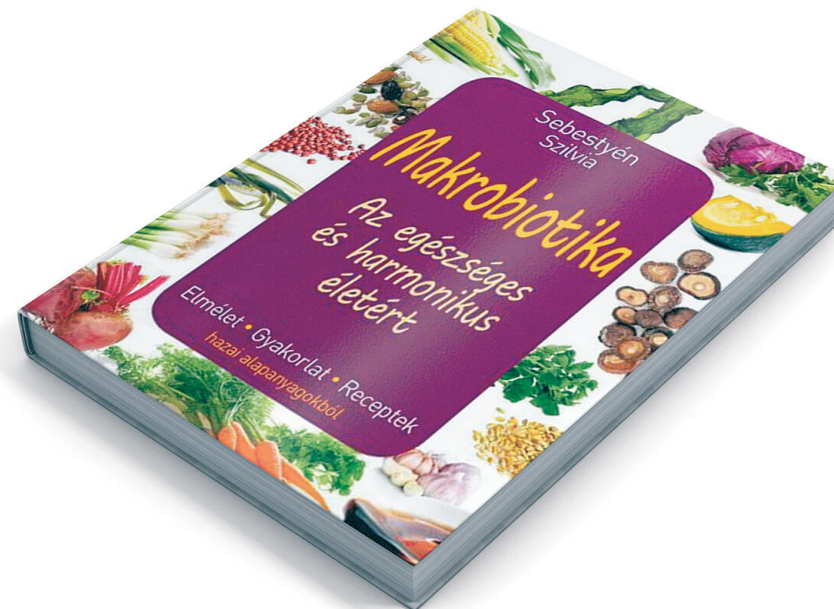
## 1. BIZTONSÁGOS

A **makrobiotikus ételek fogyasztása kockázatmentes**. Az elkészítéséhez csak természetes alapanyagokat használunk fel. Nincsenek mesterséges ízfokozók, állományjavítók, színezékek stb. Nem okoznak allergiát, illetve egyéb betegségeket.

## 2. BÁRMEDDIG ALKALMAZHATÓ

A makrobiotikus táplálkozási módszert, az ember **élete végéig követheti**. Nincsenek évszakokhoz és különböző trendekhez kötve. Elkészítésük viszonylag egyszerű és a szervezetre jó hatást gyakorolnak.

Szemben a gyorsan változó divatétrendekkel, amelyek már akár néhány hónap múlva panaszokat okozhatnak, vagy nem lehet tartósan követni őket, mert bonyolult az elkészítésük.



A témáról többet olvashatsz a könyvemben

## 3. ÖRÖKZÖLD ELVEKEN ALAPUL

Nem alkalmi divat diéta, hanem **több évszázados tapasztalatok alapján** összeállított átfogó rendszer.

Életmódként élve a tudomány is bizonyította, hogy hosszútávon szolgálja az egészséget.



## A makrobiotikus étrend néhány jellemzője



Gluténmentes piskóta vegán túróval, és cukormentes málna lekvárral

A makrobiotikus étrend rugalmasan képes alkalmazkodni az egyéni adottságokhoz, életkorhoz, nemhez, életmódhoz, fizikai aktivitáshoz és állapothoz.

A makrobiotikus életmód és étrend sokféle éghajlaton, kultúrában, tudásszinten és anyagi helyzetben gyakorolható. Nagy előnye, hogy nem kényszerít ránk szigorú "szerzetesi" életmódot, vagy mindenkire egyforma étrend követését. Néhány további jellemzője:

- ✓ Immunrendszer védő
- ✓ Segít a testsúly megtartásában
- ✓ Szív működést javító
- ✓ Egészségesen tartja az emésztőrendszert
- ✓ Kiegyensúlyozza a vércukorszintet
- ✓ Megfelelő fehérjeszintet biztosít
- ✓ Gazdag tápanyagban
- ✓ Segít megelőzni a cukorbetegséget
- ✓ Tápanyag megőrző konyhai feldolgozási módokat használ

# Makrobiotikus étrend



Csicseriborsó fasírt, kerekszemű főtt barna rizs, céklás mustáros saláta, blansírozott kelkáposzta levél

A mérsékelt égövben a gabonák a legmegfelelőbb alapételek.

Ezeket kisebb arányban egészítjük ki zöldségfélékkel, bab-, borsó- és lencsefélékkel.

Felhasználunk még mag- és dióféléket, helyi idénygyümölcsöket, fűszereket és különböző ízesítőket.

## Mindennapi alapételek

40 – 60% Teljes (BIO) gabonaszemek

20 – 30% Zöldségfélék

5 – 15% Bab, lencse, borsófélék, természetes szójabab termékek

5% Leves zöldségek, babfélék és miszó

## Kiegészítő ételek

Helyi mag és diófélék

Helyi idénygyümölcsök

Fehér húsú, nem zsíros, édesvízi és tengeri halak

Természetes fűszerek és ízesítők

Makrobiotikus italok



# Makrobiotikus étrendi javaslataim



Gluténmentes piskóta, alma darabokkal

Az általam ajánlott makrobiotikus ételek valamint italok, **glutén-, tej-tejtermék, cukor-, és tojásmentesen** készülnek, valamint csak természetes alapanyagok felhasználásával.

Ennek következtében 2 nagy előnyük van:

1. **az ÉTELALLERGIÁBAN szenvedők is fogyaszthatják, és**
2. **NEM OKOZNAK TÚLSÚLYT, így bárki szabadon fogyaszthatja.**

A következőkben bemutatok néhány receptet és tippet amely segíthet úgy étkezni, hogy elérd (és/vagy megtartsd) a megfelelő testsúlyt. Mindezt úgy, hogy közben bátran fogyaszthatsz az általam ajánlott enni és innivalókból.

## Tanács

Rágj meg minden falatot, amíg folyékony állagú nem lesz a szádban, és csak azután nyeld le.

Gyakori a puffadás ami a tápcsatorna "elszennyeződését" is jelentheti. A nyál fertőtleníti, emésztő enzimeket tartalmaz. Aki legalább százszor megrág egy falatot, amíg teljesen folyékony állagú nem lesz, az természetes baktérium és vírusölő anyagokat állít elő saját nyálából. Ez segíthet abban, hogy panaszai rendeződjenek.

A kockahas titkai

- ✓ jégcsapretek ital reggel
- ✓ gluténmentes gabona ételek
- ✓ tej- tejtermék mentes ételek
- ✓ állati fehérje helyett növényi fehérje fogyasztása

Az általam ajánlott ételek és tanácsok felnőttekre vonatkoznak. Ha (esetleg) valamilyen betegségben szenvedsz, akkor kérd ki szakértő (vagy szakorvos) véleményét az ételek és italok fogyasztását illetően.



## Reggel – mivel induljon a napom?



Brokkoli leves kölessel és jégcsapretekkel

Reggel amikor felkel a nap, a felfelé irányuló energiákkal a természetes irányt tartjuk. Olyan ételeket fogyasszunk amelyek könnyűek és felfelé emelnek.

Kellemes lágy gabona kásák, és édes ízű, sós levesek a legjobb indítói a napnak.

Ez lehet az enyhén sós kerek szemű barna rizs lágyra főzve, a lágy köleskása, vagy a szintén lágy puliszka, azaz kukoricakása. De lehet a quinoa és amarant lágyra főzve, vagy ezek variációi. Nyáron hosszúszemű barnarizskása kukoricaszemekkel hűtő hatású.

Az egyik kedvencem a **brokkoli leves kölessel és jégcsapretekkel**. Nagyon könnyű és gyors az elkészítése.

Egy liter vizet felforralok, majd hozzáadok egy teáskanál sót, egy mokkáskanál hidegen sajtolt olajat, valamint a brokkoli kivételével az összes alapanyagot.

Ezt 15 percig főzöm, majd hozzáadom a brokkolit, és 2-3 perc múlva el is készült az ízletes leves.

**Fontos!** A brokkolit ne főzzük túl, a színe maradjon üde zöld.

10 dkg rózsákra szedett brokkoli  
5 dkg megmosott köles  
10 dkg gyufaszálra vágott  
jégcsapretek

1 mokkáskanál hidegen sajtoltolaj  
(pl. szezámolaj, napraforgóolaj)  
1 teáskanál só

# Reggel - szendvics



Vörös lencse pástétomos szendvics, zöldségekkel

Persze arra is van mód, hogy valaki a jól megszokott szendvicsével indítsa a reggelt.

Eben az esetben a **gluténmentes** kenyérhez kellemes ízű **pástétomot** használjunk.

Ilyenek lehetnek: a humusz, a babkrém vagy a fűszeres lencse pástétom.

Ezt szépen díszíteni lehet (az évszaknak megfelelően) zöldségekkel, pl. újhagymával, petrezselyemmel, schnidlinggel, uborkával, pirosretekkel, fehér jégcsapretekkel, fehér sörretekkel, rukkolával, madársalátával stb.

Szintén felhasználhatunk szendvicseinkhez még pirított olajosmagvakat is, például szezámmagot, napraforgómagot és tökmagot.

## A vörös lencse pástétom elkészítése

10 dkg lencsét megfőzök egy babérlevéllel és egy gerezd fokhagymával. Mikor megpuhult, megsózom. Kiveszem a babérlevelet, és hozzáadok 1 evőkanál hidegen sajtolt olajat (szezámmag vagy napraforgó), egy kis fej lilahagymát apróra darabolva, és egy késhegynyi őrölt köményt.

Végül mixerrel simára keverem.

10 dkg vörös lencse  
1 db babérlevél  
1 gerezd fokhagyma  
1 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
(szezámmag vagy napraforgó)

1 fej kis lilahagyma  
őrölt kömény



## Ebéd – mire figyeljek ebédnél?



Karfiol leves hajdinával

Az ebédnél amire ügyelnünk kell, az az **egyszerűség**. Aktívak vagyunk napközben, így akár egy könnyű egytál étel is megfelel.

Legyen benne kb. 40-60 % főtt gabona, 10-15 % növényi fehérje (bab/lencse/borsó), és 30-40% zöldség. A könnyű emésztést egy kanálnyi valamilyen savanyú saláta félével biztosíthatjuk.

A **karfiol leves hajdinával** kiváló kezdet egy ebédhez. Hozzávalók alul láthatók.

Egy liter vízhez, egy mokkáskanálnyi hidegen sajtolt olajat, és egy teáskanál sót adok, majd felforralom az egészet. Amikor a víz felforrt, az összes hozzávalót beleteszem, és amikor kb. 70%-ig megpuhultak, hozzá adom a karfiol rózsákat.

Tálaláskor apróra darabolt snidlinggel, újhagymával, petrezselyemmel vagy póréhagymával szórom meg a tetejét.

15 dkg karfiol rózsákra szedve  
5 dkg félholdra vágott  
vöröshagyma  
5 dkg negyedholdra vágott  
sárgarépa

5 dkg világos hajdina (aki szereti az erősebb aromájú hajdinát, az a sötétebb színűt is használhatja)

1 mokkáskanál hidegen sajtolt olaj  
1 teáskanál só



## Ebéd – egytál étel



Kerekszemű barna rizs, csicseriborsó fasírt, blansírozott bimbós kel, saját gőzében puhult szabálytalanra vágott sárgarépa, sült polenta (sült puliszka), párolt lila káposzta

Remek ebéd lehet a képen látható egytál étel.

Finom és egyben tápláló is.

**Csicseriborsó fasírt** (hozzávalók alul láthatók): összekeverem az alapanyagokat, fasírtokat formázok belőle és 5 cm mély hidegen sajtolt napraforgó olajban kisütöm.

**Blansírozott bimbós kel:** a forrásban lévő csipet sós vízbe beleteszem a bimbós kelt, és kiveszem 2 perc múlva, hideg vízzel leöblítem.

**Saját gőzében puhult szabálytalanra vágott sárgarépa:** a szabálytalanra vágott sárgarépához az edénybe 5 mm magasságban vizet teszek, kicsit megsózom, majd lefedem. A gázlángot nagyra veszem, a víz elkezd forrni és gőzzé válni. Leveszem a lángot és, így a saját gőzében megpuhul a sárgarépa. Édes ízű fogás is kell hogy legyen az ételben, ez pedig a zöldség.

**Sült polenta:** a kukorica darából puliszkát készítek. Amikor kihűlt, akkor kockákra vágom, majd kukoricadarába forgatom, és 5 cm mély olajban kisütöm.

**Párolt lilakáposzta:** a vékony csíkokra vágott lilakáposztához sót, kicsi köménymagot adok, és kevés vízben puhára párolom.

10 dkg főtt csicseriborsó  
8 dkg hajdina liszt  
5 dkg finomra reszelt sárgarépa

5 dkg finomra vágott vöröshagyma  
só



# Ebéd - köles desszert



Köleses alma fahéjasan, piritott mandulával

Ettél már desszertet „büntetlenül”?

Ha nem akkor most megetheded! Mert itt a megoldás: a **köles desszert**.  
Miért?

Mert a köles nem engedi a felesleges szénhidrát felszívódását. Fogyasztásával nem gyarapítod tovább a súlyod, valamint gátolja a zsírlerakódást.

### Néhány köles desszert:

Vaníliás köles puding, gyümölcs krémmel

Vaníliás köles alapon sütőtök krém

Köles ágyon sült alma fahéjasan

Köles ágyon sült szilva fahéjjal szórva

Köles ágyon sült gyümölcsök (körte, szilva, alma, birs stb.)

Sütőtök puding kölessel sűrítve

Édes-savanyú köles golyó

Vaníliás köles golyó

Édes köles krémmel töltött sütőtök, stb.

Nagy finom desszert a **köles alma fahéjasan**. Elkészítése nem vesz sok időt és energiát igénybe. A recept és a hozzávalók 4 főre:

A megmosott kölest edénybe teszem egy csipet sóval, ráöntöm a 3 dl almalevet és a mokaáskanál őrölt fahéjat. Felforralom, majd a gázlángot kicsire veszem, és 15 percig alacsony lángon puhára főzöm. A kockákra darabolt almát edénybe teszem, hozzáadok 1 dl almalevet egy csipet só, és egy mokaáskanál fahéjat. Végül 5 perc alatt puhára párolom.

A megfőtt kölest kis tálkákba szedem. A tetejére teszem a fahéjas főttalma kockákat és megszórom piritott mandulával.

10 dkg megmosott köles  
4 dl almalevél  
csipet só  
10 dkg piritott mandula

2 mokaáskanál őrölt fahéj  
40 dkg alma hámozva, 1-2 cm  
kockára vágva

# Vacsora



Pirított zöldséges rizstészta, főtt kukoricával, pirított szezámagos barna rizsgolyóval

Amikor befejeztük a napot, akkor már lefelé szálló energiák vannak.

Nyáron könnyebb tésztás étel is lehet vacsorára. 3 órával a lefekvés előtt étkezünk utoljára. Lehetőleg éjfél előtt fekdjünk le aludni, hogy a szerveink és az egész szervezetünk pihenni tudjon.

Próbáld ki a képen látható ételt vacsorára. A hozzávalók 4 főre alul láthatók. Elkészíteni a alábbiak alapján tudod:

**Rizstésztát** puhára főzzük, ötször átmoszuk, és ízlés szerint megsózzuk.

A gyufaszálra vágott **sárgarépat**, és a karikára vágott **cukkinit**, egy mokkáskanálnyi olajon kicsi sóval megpirítjuk.

A főtt **kukorica** csövet felkarikázzuk és az ételhez tesszük.

A pirított **szezámagos rizsgolyónál**, a főtt barna rizsből\* golyókat formázunk nedves kézzel, és ezután pirított szezámagba forgatjuk.

\*20 dkg barna rizshez 5 dl tiszta vizet és egy kis sót adunk. Forrásba hozzuk, majd amikor forr, a gázlángot kicsire vesszük. 30 percig főzzük, amíg a víz eltűnik.

30 dkg rizstészta  
15 dkg sárgarépa (gyufaszálra vágva)  
10 dkg cukkini, karikára szeletelve  
1 mokkáskanálnyi szezámolaj

1 cső kukorica, puhára főzve és felkarikázva  
5 dkg szezámag pirítva  
20 dkg barna rizs  
1 mokkáskanálnyi só



## Tipp - édes zöldség ital

Ügyelj arra, hogy a **vércukor** szinted stabil legyen!

Természetes érzés az édesség utáni vágyunk. A felnőtteknél a napi táplálkozás 60 %-a édes ízűnek kell lennie. A gyermekeknél még ennél is magasabb ez az arány. Ezt a sokféle édes ízt a napi ételeid is tartalmazhatják. Például a leves a zöldségek miatt édes ízű.

Használjunk minőségi **természetes édesítőket**. Ilyen a juhar szirup vagy a rizs szirup. Miért? Mert ezek **összetett szénhidrátok**. Ezek sokkal lassabban szívódnak fel a szervezetben, aminek köszönhetően, elhúzódóbb, egyenletesebb vércukorszint emelkedést eredményeznek. Ez nélkülözhetetlen az állandó fizikai- és szellemi teljesítményhez. Az édességeket jó minőségű természetes ízű édességekre cseréld. Erre jó lehet a **szelídgesztenye**, vagy a könnyen, és olcsón beszerezhető **sütőtök**. Innentől kezdve már csak a fantázia szab határt, hogy miként készítsünk ezekből ízletes étkeket.

Sütőtök krémleves, édes kölessel töltött sütőtök, köleses gesztenye krémmel töltött sütőtök, hajdina palacsinta gesztenye krémmel, hajdina palacsinta sütőtökrémmel, hajdina palacsinta vaníliás köles krémmel.....

Az én **NAGY TRÜKKÖM** a következő: édesség utáni vágy csökkentése **édes-zöldség** itallal. Saját magad is könnyen és gyorsan elkészítheted **vöröshagyma, sárgarépa, sütőtök** valamint **fejeskáposzta** felhasználásával (a hozzávalók a képen). Mindegyikből egy csészével feldarabolva tegyél egy edénybe. Ehhez adjál 10 csésze vizet. Forrald fel az egészet, és forrás után főzd gyenge gázlángon 40 percig. Végül szűrd le, és már kész is. Minden nap reggel igyál meg egy csészényit ebből az édes zöldség italból.

**VIGYÁZAT MELLÉKHATÁSOK!** Az édes zöldség ital fogyasztásának hatására, nem érzel reggel krónikus fáradtságot, és egyfajta belső nyugalmat tapasztalsz. Továbbá, stabilá válhat a vércukor szinted amikor természetes ételeket fogyasztasz (szakértő tanácsát kérd, mely ételek ezek).

Hogy milyen gyakran, meddig, és mennyit igyál ebből az italból, az állapottól függő. Kérd ki makrobiotikus szakértő véleményét.



## Tipp - jégcsapretek



Jégcsapretek

Ha **nagyon gyorsan akarsz fogyni**, akkor igyál jégcsapretek italt.

Bárki által könnyen és gyorsan elkészíthető.

Reszelj le egy a nagy jégcsapretket. Adjál hozzá 3 dl vizet, forrald fel, majd ezután kis lángon főzd 15 percig. Végül, le kell szűrni az így elkészült italt, és már lehet is fogyasztani.

Ha 50 kg a testsúlyod, akkor 2 dl elég. 70 kg-nál már 2,5 dl, 70 kg felett 3 dl-t is lehet inni.

Hogy milyen gyakran, meddig, és mennyit igyál ebből az italból, az állapottól függő.

Kérd ki makrobiotikus szakértő véleményét.



# Szolgáltatásaim



Főtt rizstészta, pirított zöldségekkel, lila hagymával szórva

A makrobiotikus étrend valódi megoldást nyújt a stresszes élet kihívásaira

- ✓ A makrobiotikus étrend segít a **fogyásban** illetve a kívánt testsúly megtartásában.
- ✓ A módszer követői számára **egészséges** és **kiegyensúlyozott életet** biztosít.
- ✓ A **(súlyos) betegségben** szenvedő szervezetet támogatja a **felépülésben**.
- ✓ A makrobiotikus ételeket az **ételallergiában szenvedők** is bátran fogyaszthatják.
- ✓ Az így készült ételek **táplálják** és **támogatják a szervezetet** a mindennapi tevékenységek során, **erővel** és **életenergiával** látják azt el.
- ✓ Erősíti az **immunrendszert**.

*„Célom, hogy minél több emberhez juttassam el azt a tudást, amittől egészséges és boldog életet élhetnek.”*



# Szolgáltatásaim



Karobos hajdina golyó  
(darált dióban illetve kókuszreszelékben forgatva)

**A makrobiotikus alapelvek felhasználásával az alábbi szolgáltatásokat nyújtom**

## ✓Ételkiszállítás

Azok számára, akik szenvednek valamilyen ételallergiától, vagy csak egészségesen szeretnének táplálkozni, készítek glutén-, tej- tejtermék-, tojás-, és cukormentes vegán ételeket (és menüket).

## ✓Főzőiskola

Megmutatom, hogy hogyan lehet természetes ételeket egyszerűen és gyorsan elkészíteni. Ezek táplálják és védik szervezetünket, valamint erővel illetve energiával látják el.

## ✓Személyes tanácsadás

A személyes tanácsadás alkalmával, megismerheted azokat az alapelveket, amelyek segítenek megérteni az egészséges és harmonikus életet.

## ✓Gluténmentes kenyerek és péksütemények

A gabonákra is alapuló makrobiotikus konyhában az ezt tartalmazó gabonafajták – búza, rozs, árpa, zab – elhagyásával is sokféle egészséges megoldást kínálok az élethosszig, vagy az allergiás állapot javulásáig gluténmentes kenyerekből és péksüteményekből.

## ✓Bemutatók, előadások

Mai stresszes és gyorsan rohanó világunkban, felértékelődik az egészség és a kiegyensúlyozott élet. A különböző programokban ezekre próbálok választ adni a makrobiotikus étrend és életmód bemutatásával.

## ✓Könyv a makrobiotikáról

Útmutató, egy olyan életmódról és táplálkozási rendszerről, amely bemutatja, hogy miként lehet egészséges és minőségi életet élni a mai stresszes világunkban.



**Remélem sikerült egy pár hasznos ötletet adni a sikeres fogyáshoz!**

Kövess a közösségi oldalaimon is!

(csak klikkelj a megadott linkre, és már az oldalamon is vagy)



<https://www.facebook.com/sebestyenzilvia.makrobiotika/>



[https://www.instagram.com/sebestyen\\_szilvia\\_makrobiotika/](https://www.instagram.com/sebestyen_szilvia_makrobiotika/)

