

## Макробиотическое питание

Малышев В.К. создал каши “Здоровяк” в 2002 году. С тех пор этот продукт утверждается на продовольственных рынках России и СНГ. Когда автор продумывал процесс производства этого продукта, конечно надеялся, что он будет обладать некими лечебно-профилактическими свойствами. Но реальные свойства этого продукта превзошли самые смелые мечты. Как известно: “Критерием истины является практика”. Так вот, практика употребления в пищу в течение 8 лет каш “Здоровяк” десятками тысяч людей такова, что родилась истина: *посредством этого продукта любой человек независимо от пола и возраста может избавиться, при соблюдении определённой методики, от любой болезни (от психической до онкологической).*

Естественно, что эта амбициозная “истина” требует сколько-нибудь внятного обоснования, объяснения. С такой просьбой обращаются к Малышеву В.К. и поклонники каш. Ниже приводятся наиболее типичные из задаваемых вопросов. Обратите внимание, люди в вопросах не подвергают сомнению *полезность каш*, о полезных свойствах они знают из практики, но просят объяснить *природу этой полезности*.

Необходимо сразу предупредить: объяснение не может быть простым, в наших условиях невозможно привлечь для этой цели *авторитетную инстанцию*. Для большинства людей в вопросах, связанных со здоровьем, авторитетной инстанцией является медицина. Но медицина как наука не занимается питанием, а диетологии как науки в России практически нет.

Получается, что внятно определить взаимосвязь состояния здоровья человека с индивидуальными наклонностями в вопросах питания некому. Единственной авторитетной инстанцией в этом вопросе может выступить тысячелетний опыт человечества.

Наиболее полно он воплотился в практике народной медицины. Для нашего случая интересен тибетский опыт и, прежде всего, духовная практика тибетских и буддистских монахов - “**Макробиотика дзен**”.

**Макробиотика.** В переводе это — “большая жизнь”. Еще Гиппократ использовал это слово, описывая очень здоровых и долгоживущих людей. Японский просветитель Джордж Озава назвал свое учение **макробиотика**, подчеркнув его родство с древней восточной системой питания. Дж. Озава был долго и тяжело болен, только обратившись к древнекитайской медицине и изучив ее, смог вылечить себя с помощью простой растительной диеты, построенной с учетом [принципов «инь» и «ян»](#). Согласно теории восточной медицины, **терапевтических средств не существует**, потому что природа сама является большой целительницей. Соответственно этому **каждая болезнь может быть вылечена за 10 суток** и вот почему. Известно, что в кровеносных сосудах происходит замена 1/10 всей крови за одни сутки. Поэтому за 10 суток кровь может быть заменена полностью при помощи определенного питания.

Основа макробиотической диеты — цельные крупы. Приготовленные в различных видах, они составляют 50—60 процентов от объема съеденной за день пищи.

Следует помнить, что открытие огня (без которого мы не можем приготовить пищу) имело глубочайшее значение, после него началось отделение человека от всех других животных. Ешьте столько, сколько хотите, при условии, что вы до конца прожуете пищу. Разрешается также добавлять в пищу дикорастущие растения: одуванчик, копытце жеребенка, репейник, пастушья сумка, водяной кресс и все полезное, что произрастает в вашей местности проживания.

Роль клетчатки в нашей пище была понята совсем недавно. В течение долгих лет полагали, что эта часть пищи бесполезна, не несет никакой пищеварительной пользы и лишена питательных веществ. Из чего делался вывод, что ее можно удалять из

продуктов, делая их более усвояемыми и вкусными, что и делали, и делают повсеместно до сих пор. Современный россиянин питается ежедневно, практически, только такими продуктами.

Однако в последние годы врачи и ученые интенсивно изучали роль клетчатки в пищеварении. Их выводы можно в принципе свести к одной главной мысли: у нас не может быть хорошего здоровья и долгой жизни без присутствия волокна в нашей еде. Но почему? Неужели только потому, что волокно придаёт объемность каловым массам, способствуя проходу их через весь кишечник, что оно сдерживает рост определенных видов болезнетворных микробов и бактерий в желудочно-кишечном тракте, что оно, уменьшая концентрацию токсинов внутри организма, также предотвращает изъязвление стенок толстой кишки? Всё это, конечно, имеет место быть. **Но не это самое главное!**

Известный российский просветитель Надежда Семёнова в одной из своих многочисленных книг дала 7 этапов утраты человеком своего здоровья. Первое место в этом списке занимает дисбактериоз, т.е. отсутствие нормальной кишечной флоры (полезных микроорганизмов). В современной России, согласно данным медицинской статистики, более 90% населения имеют дисбактериоз. **Только один этот факт не оставляет россиянам шанса быть здоровыми.**

Причины возникновения дисбактериозов:

1. Широкое распространение иммунодефицита, возникающего вследствие неправильного питания.
2. Бесконтрольное использование антибиотиков.
3. Загрязнение окружающей среды.
4. Но основной причиной возникновения дисбактериозов является то, что микроорганизмы не получают достаточного питания. Мы их морим голодом, а уж потом добиваем лекарствами и суррогатной пищей.

*Пищей и средой обитания полезной флоре служит растительная клетчатка (пищевые волокна, балластные вещества), которая практически отсутствует в повседневном питании россиянина. Ежесуточное потребление клетчатки в России составляет 4% от нормы. Норма 30–80 г в сутки.*

Флора кишечника эффективно выполняет следующие функции:

- Ферментирующая функция — участие в гидролизе основной массы клетчатки, остатков пищевого химуса, а также деконъюгации желчных кислот, поддержании нормального кислотно – щелочного состава.
- Участие в синтетической, пищеварительной и детоксикационной функции кишечника.
- Стимуляция синтеза биологически активных веществ (незаменимых аминокислот), медиаторов, участвующих в регуляции системы пищеварения.
- Поддержание высоких уровней лизоцима, секреторных иммуноглобулинов, интерферона.
- Усиление физиологической активности ЖКТ.
- Участие в синтезе и абсорбции витаминов К, группы витаминов В, фолиевой и никотиновой кислот, во всасывании и усвоении витамина D и солей Са.
- Ферментное расщепление не переваренных в тонкой кишке пищевых веществ с образованием аминов, фенолов, органических кислот и др.
- Подавление образования токсичных продуктов белкового обмена (индола, фенола и др.) обладающих канцерогенными свойствами.
- Снижение уровня холестерина.
- Участие в синтезе эстрогенов.

- Хранилище микробных генов.
- Участие в синтезе ферментов антиоксидантной защиты организма.

В частности, полезная флора синтезирует фермент глутатионпероксидаза из аминокислоты глутатион и четырех атомов микроэлемента *селена*. Глутатион всегда присутствует в пище, особенно много его в мясе, арбузе, авокадо. *Но самое большое количество селена в природе в оболочках пшеницы — 23,4 Мкг на 100г пшеницы. Напомню — основа каш "Здоровяк" составляет термообработанная, цельная пшеница.* Получается, каша **"Здоровяк"** восстанавливает полезную флору, и она же содержит вещества (в частности, *селен*), из которых флора синтезирует ферменты, гасящие, в частности, перекисное окисление липидов в печени.

*Регулярное употребление в пищу каш "Здоровяк" способствует восстановлению флоры кишечника на фоне оздоровления кишечного тракта, а значит, способствуют глобальному оздоровлению организма человека! Уж если разрушение здоровья начинается с обретением дисбактериозов, то и восстановление здоровья должно начинаться с восстановления флоры кишечника.*

Скептики на мои утверждения о целебных свойствах каш **«Здоровяк»** могут возразить: а где медицинские исследования, где статистика, где анализы, где мнения авторитетов? Где доказательства целебных свойств каш **«Здоровяк»**?

А зачем всё это? Медицина, как наука, явила себя миру, ну скажем, в средние века. А как же человечество обходилось без этой науки сотни тысяч, предшествующих средневековью, лет? Как вообще человечество смогло выжить без медицины? Не рациональнее ли в поисках ответа на данный вопрос обратиться к самому авторитетному «авторитету» — народному опыту.

Есть народный опыт, есть «народные» тесты, которые позволяют объективно оценить степень лечебного воздействия методики, продукта, лекарства, БАДа и т.д.

Один из таких тестов дал в своей книге «Эндоэкология здоровья» И.П. Неумывакин, на стр. 163 по проверке состояния ЖКТ и печени:

*«Для того чтобы проверить, как работает печень и ЖКТ, существует простая проба. Примите 1–2 ст. ложки свекольного сока (пусть он отстоится 1,5–2 часа), и, если урина после этого окрасится в бурачный цвет, это означает, что ваш кишечник и печень перестали выполнять свои детоксикационные функции и продукты распада — токсины — попадают в кровь, почки, отравляют организм в целом». Можно вместо сока свеклы съесть варёную свёклу или продукт с варёной свёклой. Если тест положителен: урина (моча) окрашивается в бурачный цвет — то человек с такими результатами не может быть здоровым.*

### **Испытайте себя!**

Почти у 80% процентов населения России этот тест положителен, т.е. урина окрашивается в бурачный (красный) цвет. Многие наивно полагают, что это нормально: «Ведь у всех же окрашивается». Этот тест в России положителен у всех представителей населения, начиная с грудных младенцев и заканчивая стариками, а также у их домашних животных, основу питания которых составляют «сухие корма». Печень человека является основой его защитной, окислительной системы и она перестаёт нормально функционировать.

Так вот! У каждого человека, который хотя бы раз в сутки регулярно употребляет только одну порцию (от трёх до пяти столовых ложек в сухом виде) любой каши **"Здоровяк"**, окраска урины при "народном" тесте исчезает. Через неделю, две, три, месяц, год, но исчезает у всех. Почему? Потому, что печень оздоравливается. Срок оздоровления зависит от первичного состояния печени и методики употребления каш.

По данным главного санитарного врача России Онищенко 90% населения страдают различной степени нарушениями состояния микрофлоры кишечника (дисбактериозы). Нет нормально функционирующей микробиоты (флоры кишечника), нет и антиоксидантной защиты печени. Практически в каждой каше «**Здоровяк**» присутствует шрот плодов расторопши, а расторопша — это единственное на земле растение, в котором есть вещество *селеберин*, которое способствует восстановлению мембран клеток печени.

Становится понятен процесс восстановления печени при регулярном потреблении каш «**Здоровяк**». Восстановление происходит при любой патологии (в том числе и при гепатитах), но при соблюдении определённой методики потребления, о которой речь пойдёт ниже.

### **Невозможно оздоровить суставы не оздоровив печень!**

В здоровой печени вырабатывается вещество, поступающее по кровеносной и лимфатической системам к суставу. Из этого вещества в суставе регенерируется и восстанавливается хрящевая ткань.

Если печень больна, а больна она, как показывают исследования почти у 90% населения России и, скорее всего, не только в России, компьютер (головной мозг), экономя ресурсы печени, даёт команду на отключение этой её функции. Ведь для организма более важно, чтобы печень, прежде всего, выполняла детоксикационную функцию и охраняла мозг от ядов.

Стоит только привести печень в порядок, как немедленно восстанавливается её функция по регенерации хрящевой ткани в суставах, т.е. исчезают, как это ни фантастично звучит, все суставные болезни, в том числе и позвоночные грыжи.

Процесс восстановления сустава ускоряется, если после фазы восстановления хрящевой ткани в суставе и во время этого процесса, применить физиотерапевтические методы оздоровления суставов.

Здоровые суставы, здоровый позвоночник – это ли не омоложение организма?!

Стройная фигура, модный силуэт, чувство уверенности, отсутствие комплекса неполноценности.

Я полагаю, что мы своей деятельностью, своими продуктами и методиками их употребления вносим большой вклад в решении проблемы связанной с *нормализацией веса человека!*

Современные теории набора избыточного веса человеком, объясняющие этот процесс только избыточным потреблением с пищей калорий в сравнении с тратой этих калорий в процессе жизнедеятельности, по моему глубокому убеждению, являются примитивными и несостоятельными. Достаточно оглянуться вокруг, чтобы найти примеры, которые опровергают эти объяснения. Например, живут по соседству два человека, принадлежащие одной и той же социальной группе и одного возраста, один поглощает немереное количество пищи и не толстеет, другой ест совсем мало и полнеет.

В чем тут дело? Наш организм – сложнейшая физиологическая система, равной которой нет во Вселенной. Неужели Создатель сотворил наш организм так примитивно, что простое нарушение баланса калорий, полученных с пищей и потраченных в результате ежедневной деятельности, является причиной набора лишнего веса? И почему человек начинает набирать лишний вес, как правило, с возрастом? Правда, в настоящее время среднестатистический толстяк заметно помолодел. **Лишний вес – фактор ускоренного износа организма, его увядания и возникновения болезней.** Лишняя нагрузка на опорно-двигательный аппарат, необходимость в создании дополнительных кровеносных сосудов для обслуживания разросшейся жировой ткани, повышение нагрузки, в связи с этим, на сердце – вот далеко не полная цена за лишние

килограммы. Не может быть простого объяснения сбоя в функционировании такого сложного механизма, как человек.

Создатель вдохнул в нас жизнь для того, чтобы мы зачем-то жили. Человек может потерять подвижность рук, ног, тела, но он жив до тех пор, пока не угасло сознание. Все системы человека обязаны обеспечить функционирование сознания до конца.

Наш организм состоит из миллиардов клеток. Они живут и в процессе жизнедеятельности поглощают энергию, которую человек получает с пищей и которая поступает к ним по жидким средам: крови, лимфе, межклеточной жидкости. Клетки выделяют продукты своей жизнедеятельности – отходы (яды), которые также по этим жидким средам должны попасть в печень, почки. Там они обезвреживаются и удаляются через выделительную систему организма

Мы знаем, что на сегодняшний день все жизненно важные системы организма среднестатистического россиянина нездоровы из-за негативного влияния окружающей среды и ущербного состояния внутренней экологии человека. Это происходит главным образом потому, что в его органы с суррогатной пищей и другими каналами поступают огромные количества химических веществ (ксенобиотиков). А теперь представим себе, что мозг получил информацию о том, что системы его организма не в состоянии обработать и выделить все отходы - яды, т.к. это приведет к гибели этих систем, а значит и к гибели мозга. Если же не удалить отходы, то наступит отравление организма "изнутри" и опять – гибель мозга. Я полагаю, что организм находит выход из этого положения по принципу выбора из многих зол - меньшего. Он не пускает "яды" через выделительную систему и частично консервирует эти отходы, образуя миомы, фибромы, полипы, папилломы и прочие доброкачественные образования, которые, к сожалению, переходят в злокачественное состояние, если ими не заниматься.

Самое рациональное решение для организма – консервировать отходы в жировую клетку, которая безразмерна. И если в молодости, когда организм был здоров, лишний жир просто автоматически удалялся, то больной организм даже из воздуха будет ловить каждую жиринку и использует ее для консервации шлаков, токсинов, отходов, образуя депо (например, целлюлитную клетку). Это депо откроется только в том случае, когда у человека будут здоровы органы окислительной и выделительной систем.

Приведите в норму свое здоровье, печень и тогда, может быть, вам помогут похудеть модные в наше время методики избавления от лишнего веса.

С кашей «**Здоровяк**» детоксикационные функции приходят в норму. Даже если при употреблении каши «**Здоровяк**» без определённой схемы, т.е. как попало, всё равно организм оздоравливается и получит возможность избавиться от лишнего жира вместе с токсинами (шлаками). Этот процесс иначе как омоложением не назовешь!

Напомним, что каша "**Здоровяк**" является макробиотическим питанием. Макробиотическое питание тибетские и буддистские монахи использовали тысячелетиями с оздоровительной целью по определённой методике. Западному миру эту методику явил Джорж Озава.

Понятно, что мы россияне не имеем, в отличие от населения востока, утончённой склонности к бытовому философствованию. Представляю то недоверие, которое формируют у человека, теории избавления от страшной болезни – типа "рак", через взаимодействие энергий "Инь" – "Ян". А нельзя ли попроще, поближе к обычному, привычно российского - материалистическому? Можно, и у меня, кажется, получилось внятное объяснение оздоровительного эффекта каши "**Здоровяк**".

Не секрет, что я не имею ни медицинского, ни биохимического фундаментального образования, но зато имею инженерно – авиационное. Инженерный подход в объяснении

сложных вопросов, связанных, в том числе, и с физиологией человека, иногда даёт замечательные результаты.

В технике вообще, а в авиационной технике в частности, известно понятие резервирования, многократного резервирования, применение которого обеспечивает работоспособность сложных технических систем при любых аварийных обстоятельствах. Особенно необходимо резервирование в сложных системах управления, когда при выходе из строя одной цепочки управления её функции автоматически переходят другой цепочке.

Организм человека – это наисложнейшая система, наделён многогранной системой резервирования. Проиллюстрировать её можно на относительно простом примере, на примере известной болезни *остеопороз*.

**Остеопороз** характеризуется тем, что вещество **Са**, которое является основой формирования костной ткани скелета человека, при определённых условиях начинает исчезать из костей, и они становятся хрупкими, ломкими. Это происходит в двух случаях:

- когда **Са** перестаёт поступать в организм с пищей,
- когда организм по какой-то причине теряет способность усваивать **Са** (нарушается метаболизм).

Но дело в том, что **Са** необходим организму не только для формирования костей, ещё в большей степени он необходим для обеспечения нормальной работы сердечной мышцы. С точки зрения работы организма человека работоспособность сердечной мышцы для него важнее, чем состояние костной ткани. И организм ускоренно забирает из твёрдого вещества кости элемент **Са** и направляет его в сердечную мышцу. Так проявляются в этом случае компенсаторные, резервирующие функции организма.

А теперь вернёмся к кашам "**Здоровяк**" и вспомним, что каши "**Здоровяк**" – это 100% сложные углеводы с добавлением целебных растений, специальным способом обработанных с сохранением практически всех свойств исходного сырья.

В физиологической норме, т.е. когда организм человека здоров и у него в достатке разнообразной пищи – источника белков, жиров, и углеводов; он в качестве источника энергии использует преимущественно углеводы, потому что конечными продуктами процесса преобразования углеводов в энергию являются вода и углекислый газ, т.е. - это экологически чистый процесс усвоения пищи.

Если же организм использует в качестве источника энергии белок или жиры, то при их усвоении образуются яды, на нейтрализацию которых он вынужден тратить энергию и ресурсы, а ресурсов нет – организм болен и яды, токсины ещё больше разрушают его. Для человека это менее приемлемая схема получения энергии из пищи, при ней он теряет все шансы быть здоровым.

Но когда человек питается в течение 10 суток только кашей "Здоровяк", то он обеспечивает себя источником экологически чистой энергии – "сложными" углеводами. Ежесекундные обменные процессы в организме направлены на отмирание старых клеток и формирование новых и требуют "строительные материалы" для строительства новых клеток. Строительными материалами служат и белки и жиры. Но при диете №7 (употребление только злаков) в течении 10 дней нет притока из вне этих строительных материалов. Около суток организм "мается", а потом приступает к поиску белка и жира внутри себя, начинает изыскивать внутренние резервы. Включаются компенсаторная функция организма.

Известно, что около 75% населения России имеют инвазии крови одноклеточными паразитами токсоплазмой и трихомонадой. Токсоплазма питается тканями мозгового вещества, а трихомонада является возбудителем многих заболеваний, в том числе, по

некоторым гипотезам, рака. В условиях рутинного функционирования человеческого организма, на фоне или вялотекущих, или бурно проявляющихся хронических или других заболеваний, иммунная система человека мало занимается уничтожением одноклеточных паразитов, её клетки - киллеры (лейкоциты), в основном, игнорируют их.

Другое дело при состоянии организма, связанного с дефицитом белка и жира, которые он должен получать с пищей. Этот "дефицит" заставляет организм изыскивать возможные запасы этих макронутриентов в самом себе. Одноклеточные паразиты являются одним из источников белковой и липидной массы. Размеры лейкоцитов позволяют захватывать одноклеточные паразиты и "перетирать, поедать" их (внутренний фагоцитоз). Этот процесс продолжается, ну скажем, дня три и заканчивается возможным полным уничтожением этих паразитов. Кровь человека становится чистой.

Дефицитное состояние по белкам и жирам не заканчивается после 3-4х дней такой диеты и приходит очередь усвоения других "запасов", а их в организме человека много, например, "послеинфарктные" рубцы, полипы, папиломы, фибромы, рубцы после воспалительных процессов, жировая клетка, атипичные клетки и т.д. Происходит оздоровление, очищение организма и восстановление его нормальной деятельности.

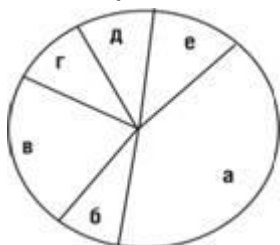
В процессе этой очистительной деятельности открываются многочисленные депо, в которые организм "законсервировал" токсины. И эти токсины не имеют другого пути исхода из организма человека кроме как через его выделительную систему, а значит и через печень. Выделительная система, в связи с этим, испытывает напряжение, клиническим выражением которого, могут быть различные осложнения: тошнота, рвота, повышение температуры тела, высыпания на кожных покровах, болях в различных частях тела ит.д.

Иммунопротекторные и гепатопротекторные компоненты каши "Здоровяк" (расторопша, спирулина, топинамбур, воск, перга, шрот косточки красного винограда ит.д.) помогают преодолеть эти болезненные проявления и способствуют избавлению от многих болезней. Кроме того, во всех кашах "Здоровяк" имеется в составе значительное количество растительной клетчатки (или растительных волокон, до 32% по сухому весу), которая является натуральным, растительным энтеросорбентом. Клетчатка сорбирует токсины и соли тяжёлых металлов в кишечно-желудочном тракте и способствует их выведению из организма естественным путём.

### Методика употребления каш "Здоровяк".

1. **Профилактическая:** для здоровых людей с целью профилактики болезней.

Макробиотическая диета для физического развития и здоровья



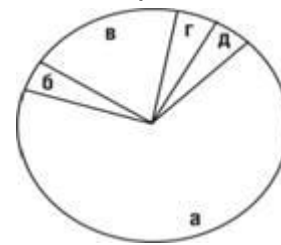
- а) каша «Здоровяк»;
- б) супы овощно-мясные;
- в) овощи в любом виде;
- г) мясо, рыба, птица;
- д) бобовые с морской капустой;
- е) свежие и сушеные фрукты,

Макробиотическая диета для умственного развития и здоровья



- а) каша «Здоровяк»;
- б) овощные супы с морской капустой;
- в) овощи в любом виде местного выращивания;
- г) бобовые, белая рыба, крабы,

Макробиотическая диета для духовного развития и здоровья



- а) каша «Здоровяк»;
- б) овощные супы с морской капустой;
- в) овощи сырые и отварные местного выращивания;
- г) бобовые с морской капустой;

обжаренные семечки и орехи, соленые и квашеные овощи, фрукты.

креветки, раки, кальмары; д) свежие и сушеные фрукты, обжаренные семечки и орехи, соленые, квашеные и моченые овощи и фрукты.

д) свежие и отварные фрукты, обжаренные семечки и орехи, соленые, квашеные и моченые овощи и фрукты.

Мне часто задают один и тот же вопрос: "А как долго необходимо употреблять кашу «Здоровяк», чтобы гарантировать себе здоровье?"

Хотя бы один раз в сутки! я предлагаю вам употреблять кашу "ЗДОРОВЯК".

2. **Лечебная:** для больных людей с целью избавления от болезней.

Предлагаю методику тибетских монахов лечения наиболее распространенных болезней. Методика представлена в книгах североамериканского просветителя **Джоржа Озавы**. **Источник:** Джорж Озава, "Макробиотика дзен", издательство "Профит Стайл", Москва 2004г

Дж. Озава, используя 5-тысялетний опыт тибетских монахов, разработал 10 лечебных режимов питания, начиная с режима питания для тяжелобольных, который состоял из 100% злаков в течение 10 дней (диета № 7 – монастырская или лечебная), и по мере выздоровления рацион питания изменялся, соответственно уменьшался процент злакового питания, сменяясь овощами, фруктами, супами и т.д.

№	Злаковые	Овощи	Супы	Животные, птица	Фрукты, овощи	Сладкое	Напитки
7	100%	—	—	—	—	—	как можно меньше
6	90%	10%	—	—	—	—	как можно меньше
5	80%	20%	—	—	—	—	как можно меньше
4	70%	20%	10%	—	—	—	как можно меньше
3	60%	30%	10%	—	—	—	как можно меньше
2	50%	30%	10%	10%	—	—	как можно меньше
1	40%	30%	10%	20%	—	—	как можно меньше
-1	30%	30%	10%	20%	10%	—	как можно меньше
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	как можно меньше
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	как можно меньше

Какие болезни и как предлагает лечить макробиотика (Джорж Озава)?

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИЕТАМ(по Озаве).

**Внимание! Диета№7- 100% каша "Здоровяк".**

**Гомасси** – специальная макробиотическая приправа: нагрейте 5 ст. ложек *ростков кунжута*. Хорошо растолките их в порошок пестиком. Добавьте *1 ст. ложку морской соли*, снова нагрейте и растолките до получения хорошо размешанного грубого порошка. Можно добавлять во все блюда. производство **гомасси** ООО "НПТ Созвездие" намерено наладить в ближайшее время.

**Апоплексия**

Вы никогда не заболите этой болезнью, если вы последователи Макробиотики. Лучшая пища для серьезно больных — **диета № 7**.



## **Аппендицит**

Последователи Макробиотики не могут быть жертвами этой болезни. **Диета № 7** — лучшая. Наружно: **имбирный компресс**.

## **Артрит**

Наиболее просто излечиваемое заболевание из числа так называемых неизлечимых болезней. Строго следуйте **диете № 7**.

## **Базедова болезнь**

Легко вылечить **диетой № 7 и гомасси**.

## **Насморк**

Прекратите употреблять все, богатое витаминами С, калием и фосфором. Запрещается вода, соки, томаты, баклажаны, апельсины и грейпфруты. **Диета № 7 с гомасси** принесет излечение за 10-12 часов.

## **Ожоги**

**Диета № 7**. Не пейте вообще воды несколько дней. Прикладывайте кунжутное масло. Очень полезны сливы Умебоши (1-2 в день).

## **Рак**

Это заболевание вместе с сердечными и психическими болезнями входит в тройку напастей нашего времени, что является прямой иллюстрацией неэффективности современной симптоматической медицины.

Все симптоматические средства лечения аналитичны и, как следствие, запретительные, негативные и разрушающие. Например, пытаются снизить температуру без знания причины и механизма этой повышенной температуры, применяют щелочи против пирезиса (кислотности), хотя это легко вылечить исключением из рациона кислотопроводящих продуктов; применяют антибиотики против всех микробных заболеваний без исключения того, что делает микробы столь опасными, хирургическим путем разрушают страдающие органы без соизмерения с реальной причиной болезни — потерей человеком здравого смысла в питании и питье.

Рак, психические и сердечные болезни — просто результат старческого конца симптоматической медицины, которая сама не понимает процесса жизни. Рак - это «Инь - заболевание».

Здесь эффективен возврат к самому простому и естественному питанию и питью (**диета № 7**).

## **Катаракта**

Причина — употребление слишком больших количеств сахара и витамина С долгое время. **Диета № 7 с гомасси**.

## **Детская дизентерия**

Причина — слишком много витамина С и фруктов в питании. **Диета № 7**.

## **Запор**

Причина — употребление пищи, богатой Инь-элементами; сахаром, витамином С, салатами, фруктами, картофелем, баклажанами, помидорами. Исключите ее, и вы будете быстро излечены, словно пробудитесь от кошмара. Если вы быстро не излечитесь **диетой № 7**, ваш случай очень серьезный.

Ваш кишечник - корень жизни — парализован и потерял эластичность. Если пациент страдает запором несколько дней, а не недель, беспокоиться нечего. Если за это время ваш кишечник и вы сами начали действительно правильное питание: не бойтесь, все, что имеет начало, имеет и конец. Естественная эвакуация наступит, как только

кишечник вернет свою первоначальную эластичность. Кроме того, при естественном макробиотическом питании не образуется ядовитых выделений в кишечнике.

### **Кашель**

Сюда входят коклюши, туберкулез, астматический кашель. Следуйте **диете № 7** плюс немного **гомасси**.

Любой кашель, даже 20-летней давности, астматический, можно прекратить.

### **Спазмы, судороги**

Причина — слишком много Инь - продуктов и напитков, особенно фруктов и сладостей. Они поражают, прежде всего ноги, (наиболее Ян часть тела), чья активность обычно нейтрализует слишком много Инь. Если он поражают сердце, это фатально.

Все симптомы и страдания есть сигналы тревоги, которые подает нам Бог.

Если вы уничтожите эти сигналы путем применения симптоматических средств или седативных, вы оставите себя полностью беззащитным.

### **Отслоение сетчатки глаза**

**Диета № 7**, без жидкости вообще, на несколько дней. Вы и Ваш доктор будете поражены результатами естественного лечения. Вы сами должны открыть механизм этого исключительно простого лечения, если надеетесь жить радостной, счастливой и интересной жизнью.

### **Диабет**

Происходит от чрезмерного количества пищи и напитков группы Инь. Ни один врач не может вылечить диабет, хотя с момента открытия инсулина прошло 30 лет, число жертв диабета день ото дня растет. Известно, что только в США миллионы больных. Это иллюстрация ограниченности научной симптоматической медицины. Почему бы не вернуться к медицине времен Христа в этой христианской стране?

Лучший метод лечения этого заболевания - **диета № 7** с 10 г «потимаррена» (местное название сорта тыквы, растущей на острове Хоккайдо, Япония), сваренное с 50 г адуки (красные бобы того же района) каждый день. Оба вида продукта можно разводить в Америке. Канаде и везде, где климат такой же холодный, как на Хоккайдо. Я успешно разводил их в Бельгии.

**Потимаррен** и **адуки** богаты углеводами и глюкозой и оба запрещаются врачами для больных диабетом. Действительно забавно, что рис, потимаррен и адуки могут вылечить диабет полностью и четко, безо всяких лекарств.

Углеводы в организме превращаются в сахар, поэтому симптоматическая медицина их запрещает, боясь ухудшения заболевания. Если, однако, диабет лечится с помощью без углеводной диеты, лечение не может быть эффективным, результат — плохое состояние, гнетущее больного, в то время как он и его болезнь находятся вместе в одной тюрьме. Это сравнение показывает, что болезнь ятрогенна.

### **Экзема**

Строгая **диета № 7**, как можно меньше жидкости. Все виды экзем происходят от больных перегруженных почек.

### **Эпилепсия**

Самый легкий и быстрый путь — **диета № 7**. Без жидкости на несколько дней.

### **Выпадение волос. перхоть и облысение**

Причина — слишком много Инь-продуктов (витамина С, фрукты, сахар, салат, все богатое калием и фосфором, слишком обильное питье воды и т. д. ). Оставьте это, и вы будете вылечены без каких-либо других средств. Когда вы полностью выздоровеете,

проведите интересный эксперимент. Съешьте один из Инь - продуктов, например, грушу, немного баклажан, помидор, уксус либо мед перед отходом ко сну. Вы будете потрясены, увидев выпавших волос на подушке или на гребне в 10 раз больше, чем днем раньше.

Вся косметика, красители, спиртовые растворы, примочки, также как гребни и щетки из пластмассы, — очень Инь.

### **Глаукома**

Происходит от «слишком Инь» пищи, особенно сала (жиров), алкогольных напитков. Вооружитесь **диетой № 7** с возможно меньшим количеством жидкости.

### **Гоноррея**

Эта и другие венерические болезни никогда не поразят последователей Макроботики. Соблюдайте **диету № 7** с возможно большим количеством **гомасси** на неделю или две. Можете употреблять все Ян - напитки.

### **Головная боль**

Это предупреждение о грозящем в будущем мозговом кровоизлиянии. Причина — питание, перегруженное Инь - элементами. Если вы принимаете лекарства, например, аспирин для устранения головной боли, то это для вас губительно, вы скрываете от себя свою болезнь, парализуя нервную систему, нервную линию обороны тела.

Любая головная боль — это сигнал по поводу слишком большой кислотности, сигнал об опасности, грозящей главной области, обеспечивающей нашу жизнь. (Аспирин гораздо более сильная кислота, чем все витамины). Примите ст. ложку **гомасси**. Очень полезны макроботические напитки.

### **Болезни сердца**

Несмотря на миллионные суммы ежегодных расходов на исследования, больше всего в мире людей умирает от сердечных болезней. Так как сердце — один из самых Ян - органов в нашем теле, его главный враг есть Инь. Следуйте **диете № 7**.

### **Гемофилия, гипертония**

Это «Инь» — болезнь, происходящая от «Инь» веществ, таких как витамин С, фрукты, салат. **Диета № 7** с возможно большим количеством **гомасси**.

### **Кровотечение**

Сюда входят желудочные, кишечные, маточные и носовые кровотечения, кровоточащие десны и кровоточащие язвы. Все кровотечения происходят от питания и питья «Инь» веществ. Очень редко кровотечение происходит от избытка Ян. Если это произошло, ничего делать не надо. Пройдет само.

### **Геморрой**

#### **Диета № 7.**

### **Гиперинсулизм**

Это промежуточное состояние, которое завершается диабетом, (гипоинсулизмом). Очень просто вылечивается **диетой № 7**.

### **Импотенция**

Нормальные, умеренные естественные сексуальные желания инстинктивны и являются показателем хорошего здоровья. Нормальные отношения для здоровых мужчин и женщин подразумевают совместный экстаз один раз за ночь до 60-летнего возраста, по меньшей мере. Последователи Макроботики могут испытывать эту радость жизни, даже в более старшем возрасте, вплоть до 80 лет. Сексуальный аппетит и пищевой голод самые сильные мотивирующие силы человека. Без желания пищи не может жить человек, без сексуального аппетита даже животные не могут существовать на земле.

Почти все несчастья в жизни вообще, и в семейной жизни в особенности, происходят от сексуальных затруднений, включая импотенцию, недостаточную сексуальную удовлетворённость или слишком сильную патологическую половую активность между мужем и женой.

Человек не может быть счастлив и продуктивно работать, если его сексуальные потребности не получают удовлетворения в семейной жизни. Известно, что великие люди, такие, как Сократ, Конфуций и Толстой, пришли к трагическому концу в результате жизни с большими женами. Интересно заметить, что некоторые Инь - мужчины становятся известными, благодаря усилиям своих Ян - супруг: Анатоль Франс и мадам Кавалье, Нельсон и миссис Гамильтон.

Каковы причины импотенции и фригидности в женщинах и недостатка сексуального аппетита у мужчин? Сексуальная гармония — первичный фактор. К несчастью, как мужчины, так и женщины не понимают, что они в силах контролировать их гармоничность и создавать здоровый аппетит к сексу с помощью ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ. В результате их жизнь полна горечи и затруднений: они могут лишь разыгрывать слепой человеческий блеф.

Импотентные, холодные женщины особенно подозрительны, недоверчивы, суеверны и злословны в своем поведении. Со временем эта тенденция развивается в помешательство. Соблюдайте **диету №7** строго несколько недель.

### **Грипп**

#### **Диета №7.**

### **Бессонница**

Строгая **диета № 7.**

### **Желтуха**

Рекомендуется по меньшей мере **3-дневное голодание**. Затем рисовый крем со сливами, нарезанными мелкими кубиками. Если заболел грудной ребенок и он не вылечился за несколько дней, это может быть очень опасно. Мать должна «сдвинуть» себя в сторону Ян, питаясь Ян - пищей (каша "**Здоровяк**"). Для ребенка никаких лечебных средств не требуется.

### **Болезни почек**

Существует такое множество заболеваний почек, что у меня не хватит места разбирать каждое. Помните главное: почки «Ян», орган, в три раза более важный, чем сердце. Поэтому почти все болезни почек происходят от питания «Инь» пищей и, особенно, от чрезмерного питья Инь - напитков. Пейте меньше. Опасайтесь всех продуктов — «Инь» (**диета №7**).

### **Проказа**

Она атакует тех, у кого очень крепкая от рождения конституция. Причина — слишком много Инь. Соблюдайте **диету № 7**, пить очень, очень мало.

### **Лейкемия**

Если полностью понять философию медицины Дальнего Востока и мастерство Макробиотической кулинарии, начинайте лечиться **диетой №7**. Попробуйте — вы будете потрясены.

### **Лейкодермия (белая проказа)**

Результат — питание слишком Инь - пищей, в основном фруктами. Исключите фрукты и включите **диету №7** — и наступит облегчение. Главное — пораженные этой опасной и страшной болезнью отвратительны тем, что очень упрямы. Макробиотику они пробуют только как последнюю надежду.

## **Лейкоррия (белая, желтая, зеленая)**

Это общая болезнь. Даже богатые, умные и красивые женщины несчастны, если они имеют это заболевание. Зеленый цвет выделений указывает на «Инь» разновидность болезни. Используйте **диету № 7**, очень горячую поясную ванну на 15 мин перед сном, по крайней мере, 2 недели.

### **Менингит**

**Диета № 7, гомасси** на месяц, после чего **диета № 6**, затем **диета № 5**.

### **Нерегулярность месячных, боли**

Нормальная макробиотическая диета в последовательности: **диета №7, диета №6 диета № 5**. Чай Му. Пить меньше. Горячая поясная ванна.

Чай МУ: Элитный Китайский белый чай Бай Му Дань (**Белый пион**). По мнению китайских специалистов идеально убирает избыточный жар, регулирует эмоциональное состояние, одновременно тонизирует и расслабляет, создавая ощущение комфорта

### **Мигрень**

**Диета №7, диета №6 диета № 5**.и немного гомасси. Будете излечены за несколько дней.

### **Утренняя слабость**

Последовательницы Макробиотики этой болезнью не страдают. Если серьезный случай, пейте **отвар Драгон**.

### **Неврастения**

**Диета № 7**. Немного **гомасси** .

### **Ожирение**

**Диета № 7** с 30—60 г. сырого редиса плюс немного **гомасси** на месяц и более.

### **Воспаление среднего уха**

Очень строго следовать **диете № 7**.

### **Паранойя**

Это разновидность шизофрении имеет «Инь» основу, патологическая чрезмерная склонность жертв ко всему. Ян ведет к насилию, жестокости и убийственной вспыльчивости. Рекомендуются **диета № 7**, но без Ян-продуктов

### **Болезнь Паркинсона**

Две категории этого заболевания Инь, Ян, обе непонятны для симптоматической медицины. Инь - тип проявляется слабым дрожанием, тогда как Ян-тип энергичен (паралитическое волнение). Первый излечивается **диетой № 7** и немного **гомасси**, пить меньше. **Второй — диетой № 5 или 4** без **гомасси** и включает умеренное питье.

### **Перитонит**

**Диета № 7** с небольшими кусочками слив Умебоши.

### **Полиомиелит**

Заболевание «Инь». Опасайтесь всего богатого витамином С, сахаром, калием, кислотами. Никаких фруктов, салатов. **Диета № 7** и немного **гомасси** (50) и как можно меньше жидкости. Репейник (гобо), кипцира (см. Кулинарию «Дзен»). Полезны все Ян - вещества.

### **Ревматизм**

Пейте меньше и меньше. Питайтесь только **поджаренным рисом**.

## **Шизофрения**

Эта Инь-болезнь характерна разобщенностью психических процессов и физических движений. В большинстве форм болезни наблюдается нехватка Ян (центростремительной силы), слабое ощущение границы личности, господства нереального.

Жертвы стремятся уйти, убежать с земли и из собственного тела. Это самая крайняя Инь - болезнь людей с преобладанием слабой конституции, тогда как рак самая крайняя Инь - болезнь субъектов, у которых сильный организм.

Соблюдайте **диету № 7** очень строго, по крайней мере 3 недели и все Ян - напитки.

## **Бесплодие**

Строгая **диета № 7** на 2 недели, затем **диеты №№ 6, 5, 4** постепенно на несколько месяцев. Очень горячая поясная ванна на 15 мин перед сном.

## **Боли в желудке**

Суо-бан (Суо-бан грубый зеленый чай Тахини кунжутное масло), уме-сue-кузу или применяйте имбирный компресс и алби-пластырь. Рисовый крем (каша «Здоровяк») с немного гомасси.

## **Сифилис**

Эта болезнь заразна только для тех, кто имеет Инь - конституцию. Легко вылечивается, т. к. спирохеты, вызывающие сифилис —Инь, поэтому ослабевают и становятся уязвимыми в присутствии соли. Применять **диету № 7**.

## **Трахома**

**Диета № 7** и гомасси. Крем из цельного риса, особенно рекомендуется имбирный компресс и алби - пластырь.

## **Варикоз**

Рекомендуется нормальная макробиотическая пища (**диета №7**). Остерегайтесь всего Инь. Для женщин полезна 15 мин. поясная горячая ванна перед сном.

Вы должны изучить приведенные рекомендации и научиться полностью излечивать свои собственные болезни сами. Следуйте примеру животных в дикой природе. Нет ничего невозможного, если у вас есть настоящая вера (глубокое понимание строения бесконечной Вселенной и ее законов).

Ещё раз повторим: **Диета №7** – 100% - каши "Здоровяк".

## **Особенности применения методики Дж. Озава в условиях современного индустриального общества**

Ну, здесь всё достаточно просто. Тибетцы живут в Тибете, а мы живём там, где живём. Главное отличие условий жизни на Тибете от условий в современных городах заключается в экологической ситуации. Экология обитания человека в современных городах, как известно, несравнимо ужаснее, чем в горной местности. В связи с этими обстоятельствами экологическая нагрузка на организм человека в экономически развитых странах выше, чем в экономически не развитых. Следовательно, и усилий для приведения организма в норму необходимо приложить значительно больше.

Каким образом корректируется методика применения каш "Здоровяк", в отличие от того, что рекомендует Дж. Озава? Изменения касаются сроков употребления каш: 10 дней для получения положительных результатов не достаточно. Чтобы получить положительный эффект необходимо затратить больше времени. Тех же самых результатов, которые декларирует в своих рекомендациях Дж. Озава, в наших условиях можно добиться следующим образом:

1. Если человек никогда раньше не ел макробиотическое питание кашу “**Здоровяк**”, то он должен 2 – 3 дня поест её 1 – 2 раза в день с целью адаптации организма к незнакомой пище.

2. Далее следует **диета №7** по Озаве (10 дней только каши “**Здоровяк**”). Как готовить каши и какие каши употреблять, изложено в других разделах и других источниках.

3. После 10 дней “перерыв” на 2 недели. Перерыв достаточно условный и диета на этот срок такова:

- 60% объёма пищи за сутки должна составлять каша “**Здоровяк**” (например завтрак и ужин).

- 30% объёма пищи за сутки могут составлять варёные или тушёные овощи.

- 5% объёма пищи за сутки – варёное или тушёное мясо птицы или рыба.

- Затем снова **диета №7** (10 дней только каши “Здоровяк”).

4. Циклы повторяются 2 -3 раза - до 2,5 месяцев.

Вышеизложенная методика является результатом творчества нашего народа. И многие добились замечательных результатов при её применении.

Обращаясь к скептикам, могу заметить следующее: Дорогие друзья! Каша “**Здоровяк**” – хоть и необычное, но питание. Испытайте её целебные свойства. Попробуйте поверить Тибетским монахам.

Обращаясь к прагматикам, напомним: Дорогие друзья! Мы все сейчас живём в условиях жесточайшего кризиса. Как это отражается на нашей жизни, известно всем. Но, “кому война, а кому мать родная” – цены на лекарства в последнее время повысились минимум на 30%. А за какие деньги можно избавиться от серьезной патологии?

**Используя каши “Здоровяк”, можно избавиться от страшных заболеваний. Здоровья вам!**