

ОРГАНЫ

сердце

14,15,16,17,32,48,54,56,57,
61,64,70,74,78,83,85,86,91

сосуды

14,15,16,17, 32, 36,48,54,56, 57,
61,70,78,83,84,86,87

кожа, волосы

30,32, 51,52,56,61,62,
64,71,80,83, 84,91

кости

14,32,51,52,57, 61,62,70,74,
80,83,85, 91

bronхи, легкие

14,20,17,56,57,61,62,83,84,91

глаза

1,15,30,32,36,48,54,74,77,83,
91

ЖКТ

желудок

14,17,48,56,57,71,
72,77,78,,83,84

печень

1,14,15,20,30,36,51,52,54,56,
57, 61, 62,64,70,71,72,73,74,
77, 83,84, 87, 91

поджелудочная железа

1,14,17,30, 36,48,51,54, 56,
57, 61,62,70,71,73,78, 80,83

почки, мочевой пузырь

14,30,36,52,54,72,
73,74,77,83,84,87

кишечник

20,48,51,54,56,57,62,
72,80,83,85,87,91

БОЛЕЗНИ

регуляция веса

14,16,30,52,54,56,71,72,
77,78,86,87

простуда

14,15,20,30,32, 62, 64,70,83,
86, 91

паразиты

15,16, 17,30,52,54,61,72,86,87

инфекция

1,15,17,30,52,54,61,62,72,83,
86,87,91

онкология

1,14,16,30,32,54,56,71,74,
77, 78,83,85,91

нервные

1,14,36,51,52,56,57,62,64,74,78,
83,91

обмен веществ

14,17,30,36,48,51,52,54,62,64,
72,71,73,78,83, 86,91

**КАШИ «САМАРСКИЙ ЗДОРОВЯК» -
оздоравливающее питание**

Таблица приема каш при различных заболеваниях

Заболевание	Каша	Примечание
Аллергия	1,30,36,57,62,73,83	Не рекомендуются каши: 56,84,86,87
Анемия	15,16,32,36,51,52,54,56,57,62,74,83,91	
Астма	14,17,70,74	
Атеросклероз	14,16,32,36,52,56,57,70,73,74,77,78,80,83,91	
Беременность	30,54,62,71,72,80,83,91	Не рекомендуются каши: 32,56,78
Бессонница	32,54,56,73,74,77	
Варикозное расширение вен	1,14,17,56,61,80,83,86,91	
Гастрит	14,15,20,30,48,52,64,71,73,84,86,91	
Геморрой	20,48,51,54,57,61,62,80,83,87,91	
Гипертония	14,16,17,32,36,54,56,61,72,73,74,83,91	
Диабет	1,14,16,17,30,32,36,48,56,62,70,73,77,80,83,84,91	
Дисбактериоз	1,30,32,48,52,54,72,73,74,80,83,85,87	
Желчегонное	17,30,48,51,54,74,83,91	
Запоры	20,30,32,48,51,54,72,80,83,87,91	
Зубы, десны (укрепление)	17,32,52,84,85	
Инсульт	1,30,36,61,64,71,80,83,91	

Интоксикация	17,30,52,54,61,72,74,83,86,91	
ИБС, инфаркт	1,14,36,56,57,61,64,70,74,83,91	
Истощение после болезни	15,20,32,51,57,70,74,77,83	
Камни в печени, почках	17,48,52,54,57,72,77,83,84	
Кровотечения, гемофилия	54,64,74,83,91	
Нефриты, цистит	1,14,15,54,74,77	
Воспаление предстательной железы	1,54,56,57,62,64,77,78,80,83,91	
Проблемы старения	1,14,15,16,20,30,32,48,51,52,56,61,62,70,73,80,83,85,91	
Туберкулез	14,16,54,74,91	Не рекомендуется каша: 78
Угревая сыпь	17,54,57,64,86,91	Не рекомендуются каши: 78,84
Целлюлит	14,16,30,32,54,56,61,72,74,83,84,86,87,91	
Болезни щитовидной железы, базедова болезнь	1,16,17,32,52,62,73,78,91	
Экзема, дерматит	14,36,52,54,57,64,73,74,80,83,84,87,91	
ДЕТЯМ	20,30,36,52,54,62,71,72,77,78,83,84,87,91	

Существует 10 методов **питания и питья**, с помощью которых можно вернуть себе здоровую и счастливую жизнь. Можно применить один из десяти способов движения к здоровью и счастью, если очень внимательно изучить следующие **Макробиотические направления** (См. таблицу ниже). **Самая высшая диета № 7 — простейшая, самая легкая и мудрая.** Чем ниже номер диеты, тем она менее результативная.

№ диеты	Злаковые	Овощи	Супы	Животная пища, 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

Диета №7 называется еще монастырской или лечебной - употребление в пищу на протяжении суток 100% только каш “Самарский здоровяк” в течение 10 и более дней, вплоть до 7 (49 дней) недель. Продолжительность диеты и выбор каш для нее зависит от вида болезни и состояния больного. (наши рекомендации см. в приложении «к диете ;№ 7).

Не употреблять кофе и чай (кроме травяного). Кашу нужно готовить на **воде** или, что лучше, на **травяном бульоне** (укроп, петрушка, сельдерей, лук, чеснок, базилик и т.д.) с добавлением соли и натуральных пряностей.

Готовая каша должна быть вкусной. Кашу можно готовить на воде с добавлением **гомасио (очень полезная приправа из черного кунжута с морской солью: 1 чайная ложка морской соли и 18 чайных ложек коричневого или черного кунжута, соль прокалить до желтоватого цвета и высыпать в ступку. Толочь, пока соль не станет совсем мелкой Кунжут промыть, просушить на сковороде, постоянно мешая (пока большая часть семян не взорвется или не набухнет) и тоже высыпать в ступку. Толочь 10-15 минут, пока 75% семян не раскроются. Употреблять по 1 чайной ложке в день.**

Употреблять кашу “Самарский здоровяк” нужно 4 – 5 раз в сутки. Кроме каши можно и нужно потреблять кисель и вафли.