

Г. Кузнецов

Современная макробиотика. Обретение здоровья через питание



Самара 2015

Оглавление

Предисловие.....	2
Глава 1. Законы макробиотики	
1.1. Первый закон макробиотики.....	4
1.2. Второй закон макробиотики.....	5
1.3. Третий закон макробиотики.....	10
Глава 2. Основные инструменты макробиотики	
2.1. Режимы питания.....	13
2.2. Продукты питания.....	15
2.3. Растительные масла- ваши первые макробиотические продукты.	16
2.4. главный секрет макробиотических каш.....	19
2.5. Почему современные макробиотические продукты замедляют наступление старости.....	21
2.6. Как просто с помощью макробиотических продуктов устранить причину 90% наших болезней.....	24
Глава 3 .Современные макробиотические оздоровительные курсы	
3.1. Макробиотическая 7-недельная программа оздоровления Кузнецова.....	27
3.2. Амарантовый курс.....	28
3.3. Тибетский рецепт от всех болезней.....	31
3.4. Древнерусская макробиотическая диета против «сердечных хворей» и «тяжелой крови».....	33
3.5. Макробиотический курс «Совершенное здоровье».....	34
3.6. Гималайская диета или минус 10 кг за две недели.....	36
4. Заключение	
4.1. Мой марафон или как макробиотические каши сделали меня бегуном.....	39
Приложение	
А. Первый российский завод по производству макробиотических продуктов.....	43
Б. Питание по принципам йогов для европейцев.	
Основные правила.....	44
Об авторе.....	49

Предисловие

«Если восточное понимание счастья вас интересует, испытайте на себе макробиотический метод питания в течение всего лишь двух недель. Я рекомендую его всем после того, как сам изучал макробиотику в течение 48 лет, и уверен, что она лучший путь к здоровью и счастью».

Джордж Осава. Японский врач-исследователь.

Мы все хотим быть счастливыми. И здоровыми. Когда сталкиваемся с болезнью, понимаем, что без здоровья нельзя быть довольными жизнью. Начинаем ценить дни при хорошем самочувствии, жалеем себя в болезненных состояниях, очередях в поликлинике, в больничных палатах. Тратим значительные суммы на избавление от недугов. При этом не догадываясь, как просто достичь хорошего здоровья.

Во-первых, нужны знания. В этой книге вы найдете много нового о привычных, доступных продуктах, которые изменят вашу жизнь.

Во-вторых- необходимо время. Десять дней, что бы ощутить эффект макробиотического питания, почувствовать себя лучше, поверить в себя и силу своего организма. Через три месяца вы улучшите основные параметры своего здоровья- характеристики крови, вес, кислотно-щелочной баланс, иммунитет. Чтобы кардинально изменить состояние своего здоровья нужен год. Но этот год пройдет без приступов и осложнений, с сокращением, а в большинстве случаев- отказом от лекарств.

Эта книга посвящена современной макробиотике- науке о сохранении и приобретении здоровья через питание. Термин «макробиотика» впервые встречается в книге немецкого ученого Кристофа Вильгельма Фон Гуфеланда «Дас макробиотик» (1796 г). В греческом языке, «макро»- означает «большой» или «великий», а «биотик»- имеет значение «относящийся к жизни». Поэтому слово можно перевести как «широкий взгляд на жизнь». Подобное значение предполагает, что

- нам следует отказаться от стереотипных взглядов на жизнь и почувствовать фундаментальное единство природы.

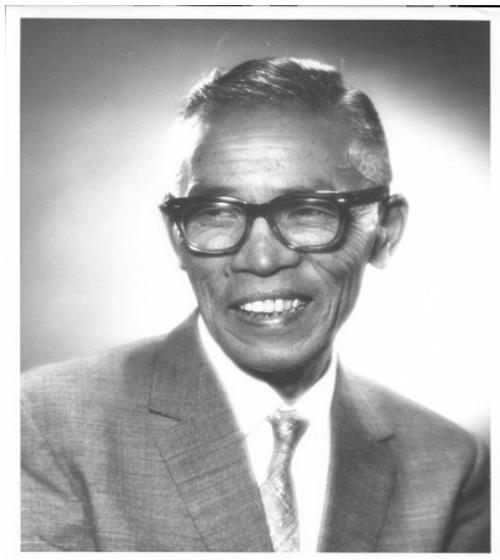
Японский врач Дж. Осава в середине XX века применил термин

«макробиотика» к своей системе питания. Он по иному взглянул на организм человека, отказался от прописанных рецептов лечения болезней.

В 1959 году была издана знаменитая книга Дж. Осава «Макробиотика Дзэн», в которой собраны результаты его 40- летних исследований по лечению болезней с помощью питания. Именно в этой книге он напишет свои замечательные строки «неизлечимые болезни это миф и результат незнания»

Доступная философия здоровой жизни и идеи макробиотики находят своих

приверженцев и в наше время. Существует множество центров в Канаде, США и Европе. С помощью методов современной макробиотики, разработанной Дж. Осавой, излечились десятки тысяч безнадежных больных по всему миру.



«Неизлечимые болезни -это миф и результат незнания» . Японский врач и философ Дж. Осава

Макробиотику нельзя назвать панацеей от всех болезней. Но отличительная особенность макробиотики- четкая причинно следственная связь между нашим здоровьем и питанием . Макробиотика -не догма. В этом ее рациональность. Человек сам выбирает как и чем ему питаться. Это зависит только от желания решить проблемы со здоровьем.

За последние полвека макробиотика сильно изменилась. Причиной изменений стали последние научные исследования, которые доказали основные положения макробиотики. В результате этих доказательств макробиотика стала доступней и эффективней.

Чтение книги не займет, много времени. Я постарался быть точным и кратким в изложении. Вам не потребуется специальных знаний. Я сторонник понятного языка и четких определений. И, конечно, максимум знаний для практического применения макробиотики. Чтобы прочитав книгу, вы за несколько месяцев изменили свою жизнь.

Г.Б. Кузнецов

Глава 1. Законы макробиотики

1.1. Первый закон макробиотики

Клетки нашего организма полностью обновляются с определенным ритмом. Если в течение периода обновления клеток поставлять с пищей здоровый «строительный материал» для клеток, то через определенное время вы получите здоровое тело.

Японский врач Дж. Осава считал, что клетки крови обновляются полностью за десять дней. В течение этого срока достаточно придерживаться макробиотического питания, чтобы избавиться от любой болезни. Так же по Осава все клетки организма полностью обновляются за семь лет. То есть, если в течение 7 лет питаться макробиотическими продуктами, спустя этот срок можно получить совершенно новое тело.

Современные, в том числе радиоизотопные исследования, подтвердили что клетки нашего организма действительно постоянно. Этот период обновления несколько отличается от принятого Дж. Осавой. В настоящее время принято считать, что

- кровь обновляется за 150 дней
- Печень-за 300 дней
- Кожа 14-за 90 дней
- Кости -за 10 лет
- Мышцы-за 15 лет
- Кишечник:
- Эпителий -за 5 дней, полностью-за 16 лет
- Мозг:
- гиппокамп (участок мозга отвечающий за информацию) и обонятельная луковица — за 3 года,
- мозг полностью не обновляется
- ритм обновления клеток сердца не определен.

РИТМ ОБНОВЛЕНИЯ



Так как макробиотика считает, что для выздоровления определяющими являются обновления клеток крови, то оптимальным сроком макробиотического лечения является период 5 месяцев (150 дней.)

По свидетельству очевидцев, Дж. Осава лечил людей за 10-15 дней. Действительно, за 10 дней обновляется около 30 % всех клеток крови. И этого достаточно, чтобы человек почувствовал значительное облегчение от макробиотического питания.

1.2. Второй закон макробиотики

- *Долгие годы жизни и отсутствие заболеваний - есть следствие поддержания постоянного баланса всех энергий в организме.*

По классической макробиотике все болезни вызваны избытком ИНЬ и ЯНЬ энергий. Понятия ИНЬ и ЯНЬ пришли из восточной философии и определяют

двойственную сущность мира. На этих определениях строятся великие медицинские учения Китая, Индии, Японии. Для простоты считают: Янь-энергия мужского начала, энергия Инь имеет женское начало. Но удобнее определить, что ЯНЬ- энергия развития, роста. ИНЬ- энергия объединения, накопления.

ИНЬ-болезни : хроническая усталость, ишемическая болезнь сердца, ишемический инсульт, депрессии, гипотония, анемия, ожирение, гемофилия, глаукома, полиомиелит, рак.

Янь-болезни : артриты, подагра, многие болезни сердца, геморрагический инсульт, гипертония, диабет, дизентерия, различные экземы, псориаз, все воспаления и инфекции на начальной стадии, простатит, бессонница.

Макробиотическое лечение подразумевает устранение избыточной энергии. Все то , что мы едим, Дж. Осави также поделил на ИНЬ и ЯНЬ-продукты. Соответственно, чтобы избавиться от ИНЬ-заболеваний, необходимо употреблять в пищу ЯНЬ-продукты, а для лечения ЯНЬ-заболеваний достаточно есть ИНЬ-продукты.

Все было бы прекрасно, просто и понятно, если бы мы могли эти энергии измерить, определить, верно поставить диагноз и назначить режим питания. Но пока это невозможно.

- В отличие от исторической , современная макробиотика определяет поддержание баланса всех энергий в организме, как соблюдение кислотно-щелочного равновесия его внутренней среды .

Все заболевания в современной макробиотике делятся на заболевания, вызванные закислением или защелачиванием организма. Продукты питания так же несут кислотную или щелочную нагрузку. Таким образом, если болезнь вызвана защелачиванием организма, необходимо употреблять в пищу продукты с выраженными кислотными свойствами и наоборот. Показатели защелачивания или закисления организма легко измеряются. Окислительно-восстановительные характеристики продуктов так же хорошо известны. Поэтому очень легко произвести корректировку своего рациона для избавления от болезней.

- Причиной более чем 200 заболеваний современная макробиотика считает изменение кислотно-щелочного равновесия. В результате жизнедеятельности в организме накапливаются кислоты и изменяется кислотно- щелочное равновесие. Скорость этих изменений определяет время старения.

Тело человека это- раствор, который на 80 % состоит из воды. Этот раствор имеет определенное кислотно- щелочное соотношение, в зависимости от величины которого каждую секунду протекают тысячи химических превращений. Одни из которых нам дарят жизнь, а другие несут смерть.

- Направление химических реакций в организме определяется специальным показателем PH (водородный показатель), который показывает число водородных атомов в среде нашего организма. При PH

- равном 7,0 говорят о нейтральной среде. Чем ниже уровень pH, тем среда более кислая .

Высокая кислотность разрушает важнейшие системы в организме и он становится беззащитен перед болезнями. Сбалансированная pH-среда обеспечивает нормальное протекание метаболических процессов в организме, помогая ему бороться с заболеваниями. Действительно, управление уровнем pH настолько важно, что организм человека сам развил функции контроля кислотно-щелочного баланса в каждой клетке. Все регулирующие механизмы организма (включая дыхание, обмен веществ, производство гормонов) направлены на уравнивание уровня pH путем удаления едких кислотных остатков из тканей организма, не повреждая живые клетки. Если уровень pH становится слишком низким (кислым) или слишком высоким (щелочным), то клетки организма отравляют сами себя токсичными выбросами и погибают.

Еще в 1909 году в Пенсильванском университете ставили пиявки на раковую опухоль, и в течение 20 минут опухоль уменьшалась в 4 раза. После этого хирурги вырезали опухоль и накладывали на рану тампон с каустиком, т.е. ошелачивали операционное поле. Через 20 минут зашивали разрез. И не было ни рецидивов, ни метастазов !

Немецкий врач Отто Варбург в 1932 году получил Нобелевскую премию по химии за определение условий жизни злокачественных опухолей. Клетки опухолей (а также бактерии и патогенные микроорганизмы) великолепно развиваются при закислении крови, т.е. при падении pH ниже 7,2 – 7,3 единиц. При нормализации pH опухоли вначале прекращали рост, а затем рассасывались! Если вы возьмете раковую опухоль и поместите её в щелочной раствор, то через 3 часа она будет мертва.

В течение 7 лет, проводилось исследование в Калифорнийском Университете (штат Сан-Франциско), где были обследованы 9 тыс. женщин. Результаты показали, что при постоянном повышенном уровне кислотности кости становятся ломкими. Специалисты, проводившие этот эксперимент, уверены, что большинство проблем женщин среднего возраста связано с излишним употреблением мясной и недостатком в рационе овощной пищи. Поэтому организму ничего не остается, как забирать кальций из собственных костей, и с его помощью регулировать уровень pH.

Ученые определили, что даже маленький сдвиг pH от 7,43 до 7,33 вызывает резкие изменения в крови. Эритроциты становятся липкими и приклеиваются один к другому. Они не справляются с функцией переноски кислорода. Эффективность транспортировки кислорода к клеткам снижается на 80%. Результат – кислородное голодание, сгущение крови и формирование тромбов. Так нарушается состав крови и ее возможность осуществлять жизненно важные процессы в организме

- В 2006 году доктор медицины В. Зангвилл (Чехия), был выдвинут на соискание Нобелевской премии по медицине за проведенные исследования , которые доказали связь закисления крови и ожирением..Доктор разработал эффективную методику лечения этой болезни с помощью восстановления кислотно щелочного равновесия в организме.
- Закисление организма провоцирует сахарный диабет второго типа. Инсулин в кислой среде теряет способность усваивать глюкозу.

Длительное закисление крови опасно другими патологическими состояниями. Кровь стремится компенсировать высокую кислотность, изымая из тканей минералы: кальций, магний, калий, натрий . Образуются камни в почках и желчном пузыре. Разрушаются суставы, кости, сосуды. Выпадают волосы. Поднимается или резко падает кровяное давление. Существенно ослабляется иммунитет, теряя способность защищать организм от вирусов, бактерий, грибковых поражений. Свободные радикалы, формируя опухоли, беспрепятственно передвигаются по межклеточному пространству.

Закисление крови и межклеточной жидкости препятствует поступлению к клеткам питательных веществ. Это замедляет вывод токсинов из организма. Межклеточная жидкость превращается в кисель. Организму необходимо освободиться от токсинов , и он начинает искать для них «места хранения». Первыми токсичным деп становятся соединительные и хрящевые ткани. Поэтому появляется целлюлит, артроз, подагра. Затем загрязняются сосуды , и сердцу приходится работать с повышенной нагрузкой, развивается гипертония, возрастает риск инфарктов и инсультов.

Признаками того, что организм закислен являются:

- Заболевания сердечно-сосудистой системы, включая стойкий спазм сосудов и уменьшение концентрации кислорода в крови;
- Прибавление в весе и диабет;
- Заболевания почек и мочевого пузыря, образование камней;
- Снижение иммунитета;
- Увеличение вредного воздействия свободных радикалов, которые могут способствовать образованию опухолей;
- Хрупкость костей вплоть, до перелома шейки бедра, а также других нарушениях опорно-двигательного аппарата, как например, образование шпор;
- Появление суставных болей и болевых ощущений в мышцах, связанных с накоплением молочной кислоты;
- Общая слабость.

Закисление организма естественный процесс. Но главными ускорителями этих процессов являются:

- Стрессы и сильные переживания (повод значения не имеет)

При стрессах происходит повышенный расход (выгорание) , главных, защелачивающих кровь элементов: магния, кальция, кремния, калия. Так же из-за стресса нарушается дренаж крови и лимфы по капиллярам, что приводит к накоплению отходов жизнедеятельности клеток и их закислению.

- Нерациональное питание и малоподвижный образ жизни;

В настоящее время большинство продуктов несет повышенную кислотную нагрузку. Так же сильными окислителями являются консерванты, сахар и алкоголь.

- Питьевая вода;

При недостаточном снабжении клеток водой происходит накопление в клетках токсических отходов, которые создают кислую среду.

- Электромагнитный смог;

Электромагнитные излучения нарушают передачу управляющих импульсов в нашей нервной системе. Вследствие этого происходит нарушение баланса окислительно- восстановительных реакций в организме.

Гораздо реже , чем закисление внутренней среды встречается повышенное содержание щёлочи в организме.

- Главным образом защелачивание — это результат неумеренного приема лекарств.

При повышенном содержании щелочи в организме пища усваивается гораздо медленнее, что позволяет токсинам проникать из желудочно-кишечного тракта в кровь. Повышенное содержание щелочи в организме опасно и трудно поддается корректировке, но случается это довольно редко.

Повышенное содержание щелочи (алкалоз) может спровоцировать:

- Проблемы с кожей и печенью;
- Сильный и неприятный запах изо рта и тела;
- Активизацию жизнедеятельности паразитов;
- Разнообразные аллергические проявления, в том числе связанные с пищей и загрязнением окружающей среды;
- Обострение хронических заболеваний;
- Психические заболевания, нервные болезни.

Второй закон макробиотики в современной редакции звучит следующим образом

- *Долгие годы жизни и отсутствие заболеваний -есть следствие поддержания щелочно-кислотного равновесия внутренних сред организма.*



Физиологами были определены нормальные значения водородного показателя различных внутренних сред

pH артериальной крови..... = 7,35-7,45

pH лимфы..... = 7,35-7,40

pH межклеточной жидкости... = 7,26-7,38

pH внутрисуставной жидкости. = 7,3

pH мочи 6,0 - 6,4 (утром)

pH мочи 6,4 - 7,0 (вечером)

pH слюны 6,4- 6,8

Показатели pH ниже данных значений указывают на закисление организма, выше- защелачивание.

Самый простой способ узнать текущее значение pH- провести измерение с помощью электронных измерителей или тест полосок водородного показателя мочи или слюны. Эти устройства имеются в продаже и просты в эксплуатации.



Электронный pH-измеритель позволит в течение минуты определить водородный показатель жидкой среды.

1.3.Третий закон макробиотики.

Для восстановление здоровья необходимо в течение пяти месяцев питаться пищей, которая восстановит кислотно-щелочное равновесие внутренних сред организма.

Это следствие первых двух законов макробиотики. Пять месяцев- тот срок, когда обновятся все клетки крови, носители жизни в нашем организме. При

наступлении кислотно-щелочного равновесия восстановится обмен веществ, погибнут болезнетворные вирусы и бактерии, раковые клетки, организм очистится от токсинов и ядов, нормализуется уровень холестерина и сахара в крови, станет нормально функционировать нервная система. Человек начнет чувствовать себя гораздо моложе.

Существует несколько способов изменения кислотно-щелочного равновесия.

1. Первый способ- лекарственный. Практически все лекарства и биодобавки быстро ощелачивают организм. Но в дальнейшем наступает обратный эффект. Синтетические химические вещества накапливаются становятся реакторами кислой среды. Воздействуя на печень, они уменьшают рН крови, что очень сильно ослабляет иммунитет.
2. Самый верный и безопасный способ восстановить нормальную кислотность нашей внутренней среды- это переход на питание макробиотическими продуктами.

Американские ученые в начале 21 века сделали подлинное открытие, когда выявили, что у любого продукта есть еще один фундаментальный показатель, который имеет критическое значение для нашего здоровья. Это кислотная нагрузка пищи (**КН**). Она складывается из соотношения в пище компонентов, которые в нашем организме образуют либо кислоту, либо щелочь.

Кислотная нагрузка (**КН**) измеряется по принципу кислота минус щелочь.

Когда в пище преобладают компоненты, образующие серную кислоту (серосодержащие аминокислоты в белках) или органические кислоты (жиры, углеводы), то **КН** имеет положительную величину. Если в пище больше компонентов, образующих щелочь (органические соли магния, кальция, калия), то **КН** представляет собой отрицательную величину.

Компьютерный анализ позволил определить кислотную нагрузку основных продуктов питания (см. таблицу 1.1).

Продукт	Компоненты		Кислотная нагрузка
	Кислота	Щелочь	
Кислые продукты			
Мясо	77,7	9,8	67,9
Зерновые	8,0	-5,8	13,8
Сыр	2,8	-1,4	4,2
Молоко и йогурт	5,7	2,9	2,8
Яйца	1,8	-0,7	2,5
Нейтральные продукты			
Бобовые	0,9	1,7	-0,8
Орехи	1,3	1,2	0,1
Щелочные продукты			
Листовая зелень	32,9	92,0	-59,1
Овощи-фрукты **	21,3	67,8	-46,5
Коренья	10,1	36,5	-26,4
Овощи	6,8	21,1	-14,3
Клубни	4,5	15,1	-10,6
Фрукты	2,1	7,9	-5,8
* В миллиэквивалентах на 240 килокалорий.			
** Фрукты, которые в быту принято называть овощами: помидоры, кабачки, баклажаны, огурцы, арбузы, дыня, тыква и т.п.			
Источник: Американский журнал клинического питания. 2002; 76(6): 1308-1316			

- По данным антропологов рацион древнего человека состоял на 1/3 из нежирного мяса диких животных и на 2/3 из растительной пищи. В этих условиях питание носило исключительно щелочной характер.
- Кислотная нагрузка пищи древнего человека составляла в среднем минус 78! Моча у них имела щелочную реакцию, ее рН составлял приблизительно 7,5-9,0.
- У современных людей кислотная нагрузка пищи составляет +48 людей. Моча находится в слабокислом диапазоне – 6,4 – 6,5. Все это сопровождается раком, диабетом, инсультами, инфарктами.

Таким образом, чтобы восстановить нормальный кислотно- щелочной баланс, необходимо, чтобы кислотная нагрузка ежедневного рациона пищи имела отрицательную величину.

В то же время нельзя однозначно исключать продукты ,имеющие положительную кислотную нагрузку, так как в них присутствуют вещества,

которые участвуют в образовании здоровых клеток. Так в мясе присутствуют незаменимые аминокислоты и жирорастворимые витамины, в зернобобовых-микроэлементы и витамины. Любая пища-это источник энергии для работы всего организма. Главный вопрос- в каких реакциях эта энергия будет освобождаться?

Глава 2. Основные инструменты макробиотики

Макробиотика в своей практике использует два главных инструмента- режим питания и продукты питания. Только одновременное использование этих инструментов поможет быстро достичь результата.

2.1. Режимы питания

Джордж Осава предложил использовать 10 диет. Диеты 1а, 2а — мягкие, желательно применять пореже; диеты 1, 2, 3, 4 — обычные; диеты 5, 6, 7 — жёсткие, лечебные или монастырские.

Чем слабее здоровье , тем жестче диета. Длительность жесткой диеты 10 дней. После этого срока, если наступает улучшение можно использовать мягкие режимы питания. Если же улучшения не наступило ,то после небольшого перерыва жесткую диету необходимо повторить.

Таблица 2.1. Каждая диета определяет сколько и каких продуктов должно быть в рационе.

№ диеты	Злаки	Овощи	Супы	Мясо	Салаты	Десерты и 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

1a	30%	30%	10%	20%	10%	как можно меньше
2a	20%	30%	10%	25%	10%	5%
3a	10%	30 %	10%	30%	15%	5%

Так же японский исследователь сформулировал основные правила питания

- Не ешьте и не употребляйте продуктов и напитков, обработанных промышленным способом, таких как сахар, консервированные напитки, пища с химической окраской, яйца, консервы.
- Готовьте пищу на растительном масле или на воде. Солите морской солью. Используйте для варки посуду из терракоты и огнеупорного стекла.
- Не ешьте ни фруктов, ни овощей, выращенных с помощью химических удобрений или , обработанных химическими препаратами.
- Не употребляйте в пищу продукты, происходящие из районов, удаленных от местожительства, так как они энергетически не соответствуют вашему организму.
- Не ешьте овощей вне сезона.
- Насколько возможно, избегайте овощей наиболее "Инь" - таких, как картошка, помидоры, баклажаны.
- Не употребляйте ни пряностей, ни химических добавок, за исключением натуральной соли, макробиотических соусов и мисо.
- Кофе запрещается. Не пейте чай, содержащий красители. Разрешается только натуральный китайский или японский чай.
- Почти все продукты питания, происходящие от домашних животных, такие как масло, сыр, молоко, мясо птицы, свинина, говядина и другие обрабатываются химическими веществами, в то время, как большая часть диких животных, птиц, раковин от них свободна.
- Надо пережевывать каждую порцию пищи, которая находится во рту, по меньшей мере 50 раз, а если вы хотите усвоить макробиотический метод как можно быстрее, то 100 или 150 раз.
- Пейте мало жидкости, чтобы только ходить в туалет: мужчины - 3 раза в день, женщины - 2 раза в день.

- Помните, что Инь-пища и закисающие продукты способствуют развитию рака. К "Инь" относится вся сладкая пища. Нельзя за один прием потреблять более двух "иневых" продуктов.
- Пищу нужно готовить с добрыми мыслями (если едите чужую пищу, то перед едой ее необходимо обработать - например, прочитать молитву).
- В любом здоровом организме должна быть гармония .

Основываясь на исследованиях последних десятилетий и появлении современных продуктов, определены макробиотические режимы питания

Таблица 2.2.Режимы питания современной макробиотики

Наименование режима питания	Длительность	Назначение	Результаты
«Экспресс диета», строгий режим питания с преимущественным потреблением макробиотических продуктов	1-7 суток	Получение быстрого результата: снижение веса, нормализации давления, устранение хронической усталости, восстановление после болезни	Быстрый эффект, но для поддержания результатов рекомендуется повторять ежемесячно
Макробиотический «норма-курс». Употребление макробиотических продуктов 1-2 раза в день.	14-28 суток	Восстановление основных показателей здоровья	Гарантирует получение результата
Макробиотический «кросс- курс». Употребление макробиотических продуктов 1-2 раза в день.	1-2 месяца	Кардинальное улучшение здоровья	Оптимальный курс для решения проблем со здоровьем Улучшение физического и психического состояния

2.2. Продукты питания

Макробиотическое питание по классической макробиотике — это, в основном , питание злаками.

Определение современной макробиотики классифицирует макробиотические продукты продукты, как продлевающие жизнь человека. Такое определение

позволяет значительно расширить рацион человека, ведущего здоровый образ жизни. Макробиотические продукты должны соответствовать следующим критериям

- С пищей человек должен получать «строительный материал» для клеток организма только высшего качества.
- Макробиотические продукты- это источник доступной и длительно расходуемой энергии для организма
- С макробиотическими продуктами должно поступать достаточное количество витаминов, микро и макроэлементов, генетически заложенных катализаторов жизнедеятельности
- Макробиотическая пища- это носитель информации о долгой и здоровой жизни. В процессе ее производства не должно быть заложено убийство. Поэтому это только вегетарианская еда.

Основой макробиотических оздоровительных диет являются каши из злаковых культур и растительные масла. Этот выбор не случаен, так как в этих продуктах сохраняется большое количество полезных веществ, они имеют длительный срок хранения без потери своих свойств и могут употребляться в пищу в любом возрасте.

2.3. Растительные масла- ваши первые макробиотические продукты

Если Вы хотите быстро получить оздоравливающий эффект от макробиотики, вашим первыми продуктами должны стать растительные масла с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот Омега-3. Из наиболее доступных, это льняное, рыжиковое или горчичное масло. Растительные масла используются для заправки салатов и добавления в каши.

Полиненасыщенные жирные кислоты, входящие в состав этих масел- важные составляющие клеточных мембран всех органов и тканей. Они участвуют в синтезе гормонов, необходимы для слаженной работы организма, стимулируют иммунную защиту.

Существует две группы жизненно- важных полиненасыщенных жирных кислот. Это Омега-3 и Омега-6.

Жирные кислоты Омега-3 расширяют бронхи и кровеносные сосуды, обладают тромборассасывающим действием, уменьшают воспаление, участвуют в подавлении раковых клеток.

Имеются данные, что полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 влияют на восстановление длины теломер, участков в молекулах ДНК клеток, отвечающие за продолжительность жизни. Теломеры, концевые участки хромосом- счетчики долголетия. Чем длиннее теломеры, тем дольше живет клетка.

Результаты многолетних исследований показывают, что регулярное употребление в пищу 1 г в день полиненасыщенной жирной кислоты Омега-3

- понижает артериальное давление на 9 мм.рт. ст.
- снижает риск инсульта на 37%
- снижает риск заболеваний сердца на 53%
- снижает риск онкозаболеваний на 40%

Жирные кислоты семейства Омега-6, напротив сужают просвет кровеносных сосудов, усиливают воспалительный процесс, повышают тромбообразование. Следует отметить, что усвоение всех жирных кислот в организме происходит с участием одних и тех же ферментов, что вызывает протекание конкурирующих реакций между их семействами. Избыток кислот одного класса тормозит превращение кислот другого класса, снижая их активность и варьируя их биологическое действие.

- Употребляя в больших количествах подсолнечное масло, где отсутствуют жирные кислоты Омега-3, мы делаем невозможным образование здоровых клеток, увеличиваем уровень холестерина в сосудах, сужаем просвет кровеносных сосудов, увеличиваем нагрузку на сердце.
- Столь популярное у диетологов оливковое масло уникально лишь тем, что жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 в нем не представлены и употребление оливкового масла для клеток просто безвредно.

При употреблении полиненасыщенных жирных кислот должны сохраняться процессы тканевого равновесия, поэтому организм не может обходиться вообще без кислот Омега-6

Ученые провели множество исследований для определения оптимального соотношения жирных кислот Омега-3/Омега-6. Было определено, что для коррекции нарушений липидного обмена (ожирения), лечебного воздействия при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарном диабете, различных костных заболеваниях, для борьбы с раком самыми оптимальными являются отношения

$$\text{Омега-3/Омега-6} = 0,3 \dots 0,5$$

Таблица 2.3 Содержание полиненасыщенных жирных кислот в растительных маслах (Растительные масла ТМ «Народные рецепты здоровья»*)

Наименование масла	Линолевая кислота Класс Омега-6 (%)	Линоленовая кислота Класс Омега-3 (%)	Омега-3/Омега-6
Льняное	16	55,1	3,44
Рыжиковое	24,3	47,9	1,97
Горчичное	25,6	9,6	0,38

Масло «Долголетие»	46,3	21,5	0,46
Подсолнечное	66,8	0,3	0,004

**Примечание: По результатам испытаний метрологической лаборатории центра сертификации и стандартизации Самарской области*

Сегодня любой грамотный кардиолог в Европе и особенно в США, обязательно посоветует своим пациентам ежедневно добавлять в рацион по 1-2 чайные ложки льняного масла для профилактики любых сердечных заболеваний.

Невропатолог назначит его для лечения инсульта, а эндокринолог — для того, чтобы облегчить течение сахарного диабета.

В восточных странах, особенно в Индии, многие целители широко применяют горчичное масло. В настоящее время наблюдается повышенный интерес к свойствам масла из семян рыжика. В дореволюционной России рыжиковое масло продавалось в аптеках, как «Масло для сосудов».

В магазинах появилось первое макробиотическое растительное масло «Longevity» («Долголетие») с оптимальным соотношением жирных кислот Омега-3/Омега6=0,46.

Масло «Longevity» изготовлено из семян расторопши, льна, тыквы, подсолнечника. Регулярное употребление масла «Долголетие» улучшает обмен веществ, функциональное состояние головного мозга, сосудов, нервной системы, зрения и слуха, половых желез, желудочно-кишечного тракта, печени, кожи. Благодаря семенам тыквы масло «Longevity» - сильное антипаразитарное средство. В состав масла входит экстракт прополиса.

Прополис- сильнейший антиоксидант. Он борется с воспалительными процессами, продлевает жизнь клеток, обезвреживает вирусы.

Антиоксидантные свойства прополиса- это профилактика онкологических заболеваний. Экстракт прополиса, благодаря своим антиокислительным свойствам увеличивает срок хранения масла «Долголетие» без потери свойств.

Макробиотическое масло «Долголетие» имеет приятный вкус. Его следует добавлять в готовые блюда: салаты, гарниры вместо подсолнечного или оливкового масла.



Масло от ста болезней- макробиотическое масло «Longevity»

2.4. Главный секрет макробиотических каш

На протяжении десятилетий макробиотические каши доказывают свою эффективность в восстановлении здоровья у людей. Целебные свойства этих каш связывали главным образом с присутствием в их составе цельного зерна, растительных лечебных добавок с максимальным количеством биологически активных веществ.

- *В тоже время наблюдался интересный эффект. Применение макробиотических каш было намного полезнее, чем употребление простых смешанных составов: крупы и аналогичных растительных компонентов.*

Дело в том, что в составе макробиотических каш присутствуют, как щелочные продукты с отрицательной кислотной нагрузкой: лен и расторопша (КН=-40), амарант (КН=-50), кремний, просо (КН=-5), так и зерновые, которые в обычном состоянии имеют кислотную нагрузку КН=11...13,8. В процессе подготовки основы макробиотических каш (это мгновенное выпаривание воды под давлением из оболочки зерна) цельное зерно приобретает выраженные щелочные свойства с КН=-3...-15.

Таблица 2.4. Кислотная нагрузка (КН) макробиотических каш, приготовленных на молоке

Наименование каши	Состав	Кислотная нагрузка (миллиэквив. на 240 ккал)	Использование
«Пшеничная со льном» (входят в комплекс 7-недельной программы оздоровления)	Пшеница, лен, расторопша, тыква, прополис, перга, кедр	-13,4	В составе 7-недельной программы Кузнецова для очищения организма
«Гималайская каша»	Гречиха, лен, расторопша	-19	В составе Гималайской диеты для снижения веса, нормализации давления, уровня сахара и холестерина в крови

«Классическая макробиотическая»	Просо, гречиха, лен	-19,4	Для восстановления сил
«Тибетский рис»	Рис, лен	-10,2	Для очищения организма от токсинов и ядов
«Просьянка»	Просо, лен	-19,8	Для профилактики инсультов, для восстановления сил
«Тибет»	Ячмень, лен	-7	Для укрепления костей
«Гармония»	Кукуруза, лен	-9,4	Для восстановления обмена веществ
«Кремниевая»	Пшеница, лен, кремний	-18	Для восстановления слаженной работы всех органов, улучшения зрения, памяти, слуха
«Амарантовая»	Пшеница, амарант, лен	-15,4	Профилактика рака

Макробиотическую кашу не нужно варить — достаточно крупу залить теплой жидкостью: водой или молоком- вкусная и полезная каша готова.

- Главный секрет макробиотических каш- все они являются продуктами с выраженными щелочными свойствами. Употребляя макробиотические каши, человек восстанавливает один из фундаментальных параметров здоровья- кислотно-щелочное (энергетическое) равновесие своей внутренней среды. При достижении кислотно- щелочного баланса запускается механизм самоисцеления.

Для получения результата, в соответствии с основными правилами макробиотики, питание кашами должно длиться 1-5 месяцев. Но положительные эффекты можно можно почувствовать уже через несколько дней .

2.5. Почему современные макробиотические продукты замедляют наступление старости

«Цель медицины — здоровье; цель макробиотики — продление жизни», - более 150 лет назад написал знаменитый немецкий врач К. Гуфеланд, автор книги «Искусство продления жизни, или макробиотика». Читая множество современных статей о макробиотике, как о эффективной системе для исцеления от болезней с помощью питания, мы забываем, что основная цель этой науки — продление активной долгой жизни, замедление процессов старения. И пока теоретики от медицины разрабатывают геронтологические теории, приверженцы макробиотики после 40 лет рожают детей, после 50 лет участвуют в соревнованиях по триатлону (плавание- 1,5 км, велосипед-40 км, бег- 10км), к 70 годам учатся кататься на роликовых коньках, а в 80 занимаются серфингом.

Цикл обновления клеток крови- 150 дней. За этот срок, поставляя с помощью макробиотических продуктов «качественный строительный материал» для образования новых клеток, можно избавиться от болезней.

Макробиотическая теория согласуется с большинством современных гипотез о причине старения. Как молекулярно- генетических (возрастное накопление случайных ошибок в системе хранения и передачи генетической информации), так вероятностных (старение – результат процессов на молекулярном уровне и гибель клеток, в результате изнашивания организма и воздействия агрессивных факторов).

Макробиотический метод замедления старости подтверждает популярную среди современных ученых теорию старения академика В.П. Скулачева.

Старение, с точки зрения ученого – результат того, что в организме гибнет больше клеток, чем рождается. В клетках под воздействием агрессивных кислых сред, вирусов, ионизирующих излучений происходит мутация, ведущая к озлокачанию. Чтобы не подвергать опасности весь организм, клетка должна умереть. Когда в организм с пищей не поступает достаточного количества питательных веществ для образования здоровых клеток, наступает старость.

Макробиотические зерновые каши останавливают старение организма по трем причинам.

Во- первых, они прекращают разрушение здоровых клеток. Имея отрицательную кислотную нагрузку (Кн=-9...-18) они защелачивают организм. *(При отрицательной кислотной нагрузке в результате после усвоения продукта в организме образуется больше щелочи. Прим. Автора)*



В.П.Скулачев — директор научно-исследовательского института физико-химической биологии им.А.Н. Белозерского, академик РАН. Автор популярной современной теории старения

В слабощелочной среде погибают вирусы, бактерии, не образуются свободные радикалы и раковые клетки. Благодаря этому здоровые клетки живут дольше. Во-вторых макробиотические каши- это полноценное питание для организма. Они содержат необходимое количество аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, микроэлементов, витаминов которые участвуют в синтезе здоровых клеток.

В результате этих факторов, согласно теории академика В.П.Скулачева, здоровых клеток образуется больше, чем погибает больных и наступление старости откладывается.

В -третьих, все макробиотические продукты содержат в своем составе полиненасыщенные жирные кислоты группы омега-3, которые в соответствии с последними исследованиями восстанавливают длину концевых участков хромосом- теломеры. Теломеры- счетчики продолжительности жизни клеток. Чем длиннее теломеры , тем клетки живут дольше.

Для замедления процессов старения наиболее эффективно работает кремниевая макробиотическая каша .В ее состав входит большее количество природного кремния- элемента, который обеспечивает связь мозга с клетками всего тела. Благодаря кремнию, организм работает слаженно и гармонично. С возрастом количество кремния в организме человека сокращается. Академик В.И. Вернадский, доказавший необходимость этого элемента для зарождения жизни на земле писал, что кремний в процессе болезней, стрессов, естественного старения «выгорает» и предлагал определять биологический возраст человека по количеству в его организме кремния.



В.И. Вернадский «Никакой живой организм не может существовать без кремния»

При употреблении семи порций кремниевой каши происходит компенсация возрастной двухлетней естественной потери кремния! Так же у кремниевой каши очень низкая кислотная нагрузка ($K_n = -18$) Это значит, что она очень эффективно создает благоприятную для здоровья слабощелочную среду. (Я наблюдал как люди после трехмесячного курса с кремниевой кашей отказывались от костылей, снимали очки. Прим. автора)



Сильнее всех омолаживает кремниевая макробиотическая каша

Омолаживающий эффект от употребления макробиотических каш наблюдается быстро. Через неделю ощущается прилив энергии, хорошего настроения, исчезает усталость, улучшаются мыслительные процессы, нормализуется пищеварение. Через 2-3 месяца происходят положительные изменения в сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системах. Уходят застарелые болезни. Восстанавливается обмен веществ. Кожа становится эластичной, начинают исчезать морщины. Человек окончательно теряет «клеймо старости».

2.6. Как просто с помощью макробиотических продуктов устранить причину 90% наших болезней.

За 75 лет человеческой жизни в желудочно-кишечном тракте современного человека проходит обработку до 100 тонн пищи и 50 тысяч литров жидкости. Накапливается до 15 кг. каловых масс. С развитием цивилизации нагрузка на этот важнейший орган человека возросла пятикратно. Его резервы истощаются уже к 40 годам.

Кишечник выполняет три важнейшие функции :

- Пищеварительную: переваривание и усвоение пищи
- Иммунную: кишечник содержит лимфатические клетки, которые фактически делают его самым большим органом иммунной системы
- Эндокринную: кишечник выделяет различные биологически активные вещества и витамины.

При расстройстве работы кишечника первой страдает пищеварительная функция кишечника- возникают запоры, нарушается усвоение питательных веществ и эвакуация продуктов жизнедеятельности. Следом наблюдается срыв работы иммунной системы, что грозит возникновением онкологических проблем. Не заставляет себя долго ждать эндокринный кризис. Человек набирает лишний вес, возникают нарушения работы всей нервной системы, расстраиваются функции сердечно-сосудистой регуляции.

- *Учёными доказано, что более чем 90 % всех болезней и патологий, которые происходят у нас в организме, начинаются из-за нарушения функций кишечника.*

По статистике расстройство работы кишечника наблюдается у 10% молодых и 60% пожилых людей.

Признаками нарушения работы кишечника являются

Запоры – поносы;

- газы и вздутие живота;
- нарушение менструального цикла;
- частые простудные заболевания;
- лишний вес;
- частые головные боли;
- слабость, хроническая усталость, снижение работоспособности, депрессии
- неприятный запах от тела;
- заболевания кожи;
- нарушение дыхания;
- слабость и боли в сердце;
- поражения кожи; псориаз, печеночные пятна, угри;
- поражение легких и нарушение функции дыхания;
- различные артриты;

- поражение мышц с развитием слабости и снижением работоспособности;
- ускоренное старение организма.
- *Для проверки состояния ЖКТ существует простая, так называемая свекольная проба. Суть ее в следующем: примите 2 ст. ложки свекольного сока натощак и наблюдайте за цветом мочи. Если она приобретает красноватый цвет, это означает что кишечник и печень зашлакованы и не в состоянии полноценно выполнять свои очистительные функции, в результате чего токсины проникают в кровь, и отравляют организм.*

Кишечник- единственный автономный орган нашего тела. Для нормальной работы достаточно обеспечить его кровоснабжение. Такая независимость кишечника позволяет быстро восстановить его функции. Поэтому большинство оздоровительных методик начинается с очищения кишечника. Существует несколько способов очищения кишечника. Основные -это **Гидроколонотерапия** — промывание кишечника водой. Существуют как аппаратные методы промывания под давлением, так и клизмы. Процедуры длятся от 10 минут до 1,5 часов. Они достаточно эффективны, но только для толстого отдела кишечника. При этом вымывается полезная микрофлора. **Электростимуляция** — стимуляции работы кишечника под действием электроимпульсов. Длительность электростимуляции от нескольких часов до нескольких суток. Стимулятор проглатывается или вставляется в задний проход. Очищаются все отделы кишечника. Метод имеет серьезные противопоказания

Очищение слабительными средствами. Слабительные средства разжижают кал и раздражают мышечные стенки кишечника. Сильный, но не комфортный способ очищения. Так же к недостаткам этого метода можно отнести привыкание организма к данным средствам и утрату способности кишечника к естественному опорожнению.

Макробиотическое очищение. Макробиотика рекомендует для очищения кишечника использовать продукты, которые запускают механизм естественного, заложенного физиологией переваривания пищи и эвакуации каловых масс вместе с накопившимися отходами, токсинами. Обычно макробиотический метод рассчитан на три недели. Именно за это время обновляется большинство клеток слизистой оболочки кишечника. Так как посредством макробиотических продуктов поставляется полноценный качественный материал для образования здоровых клеток в конце курса, человек получает не только чистый, но и здоровый кишечник. Без воспалений, паразитов, с хорошим мышечным тонусом и здоровой микрофлорой. Во время макробиотического курса очищения необходимо:

- Утром натощак съесть порцию макробиотической каши «Для очищения кишечника»
- Ежедневно в любые блюда добавлять 2 столовых ложки «Масла для кишечника»
- На третьей неделе добавить в ежедневный рацион одну порцию кремниевой каши.

В каше «Для очищения кишечника» присутствует много растительной клетчатки. Растворимая клетчатка, увеличиваясь в объеме впитывает токсины, яды, непереваренные продукты. Нерастворимая клетчатка, словно метла, вычищает все отделы кишечника. Каша содержит семена льна, которые улучшают эвакуацию отходов, обладают антипаразитарным и противовоспалительным свойствами, обеспечивают профилактику рака, инсульта и инфаркта.

В состав кремниевой каши входит каолин- природный кремний. Известна способность кремния нейтрализовывать тяжелые металлы, радионуклиды, бороться с болезнетворными бактериями и вирусами. Кремний губителен для паразитов. Так же кремний обеспечивает связь головного мозга со всеми клетками тела, улучшая работу организма в целом.

Масло для кишечника изготовлено из семян льна, расторопши, тыквы. Основная задача масла- улучшить работу кишечника, растворить многолетние отложения, избавиться от паразитов. Масло для кишечника добавляется в любые блюда- каши, салаты.



Макробиотический набор для очищения кишечника

Результаты очищения кишечника

- Улучшается настроение. У людей со здоровым желудочно-кишечным трактом не бывает депрессий и психических расстройств. Появляется бодрость, энергия. Исчезает усталость.
- Нормализуется вес. Если Ваша цель похудеть, чистый кишечник залог успеха. Сразу после курса очищения теряются несколько лишних килограммов.
- Улучшается состояние кожи, волос и ногтей. Взгляд становится ясным.
- Какие-то проблемы со здоровьем начинают решаться без лекарств. А если человек принимает лекарства, то их эффективность усиливается.

Глава 3 .Современные макробиотические оздоровительные курсы

3.1. Макробиотическая 7-недельная программа оздоровления Кузнецова.



Программа основана на теории японского врача, автора учения «Макробиотика Дзэн» Дж. Осавы, который на практике доказал, что с помощью правильного питания, без применения лекарств, можно исправить многие нарушения в организме. Полный курс оздоровления Кузнецова включает в себя:

- ежедневное одноразовое употребление специальных макробиотических каш в течение 7 недель.

– употребление кремниевой каши раз в неделю.

- 1-я неделя: чистим кишечник. (Каша со льном № 1 для очистки кишечника.)
- 2-я неделя: очищаем печень и желчный пузырь. (Каша с расторопшей № 2 для чистки печени.)
- 3-я неделя: боремся с паразитами и лишним весом. (Каша с тыквой № 3 антипаразитарная.)
- 4-я неделя: очищаем сосуды, суставы, почки. (Каша № 4 для полного очищения организма.)
- 5-я неделя: противораковая профилактика. (Каша № 5 для профилактики онкологических заболеваний.)
- 6-я неделя: профилактика инсульта и инфаркта. (Каша с пергой № 6 от сердечно-сосудистых заболеваний.)
- 7-я неделя: для улучшения зрения, слуха и памяти. (Каша № 7 со льном, тыквой, орехом кедра.)
- 1–7-я недели: насыщение организма кремнием для слаженной работы всех органов, едим Кремниевую кашу 1 раз в неделю.

3.2.Амарантовый курс

Сегодня продукты из амаранта - самый модный тренд среди сторонников здорового образа жизни. Всемирная организация здравоохранения назвала амарант пищевой культурой 21 века и связывает с ним надежды в борьбе с онкологией, инсультами и инфарктами. Уже десятки европейских и американских компаний получают компоненты для дорогих лекарств и биологических добавок из амаранта. На рынок России эти лекарства поставляются в ограниченном количестве.

Российским покупателям известны три вида продукции из амаранта:

- Амарантовое масло - очень эффективно, но и достаточно дорого. 1 литр 100% масла на курс 1-2 месяца стоит не менее 15 000 руб.
- Амарантовая мука и продукты с добавлением зерна амаранта при термической обработке теряют до 70% целебных свойств.
- Макробиотические продукты из амаранта, приготовленные по технологии с сохранением всех полезных веществ и не требующие варки по эффективности равнозначны, а по некоторым параметрам превосходят амарантовое масло.

Амарантовый курс рассчитан на три месяца. Это 90 очень вкусных завтраков с амарантовой кашей. Амарантовый курс - это обретение здоровья и расставание со многими недугами.

- Очистится кишечник, начнется процесс восстановления функций желудочно-кишечного тракта и микрофлоры

В состав амаранта входят вещества, нормализующие кислотность желудочного сока и усиливающие секреторную функцию желудка и кишечника, оказывающие противовоспалительное и ранозаживляющее действие на слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, а также препятствующие развитию воспалительных процессов в печени, желчном пузыре и желчевыводящих.

- Снизится риск инсульта и инфаркта, начнется процесс нормализации артериального давления

Содержащиеся в амаранте витамин Е в активной форме, сквален, фосфолипиды, холин, магний и фитостеролы способствуют снижению в крови уровня «плохого» холестерина. Витамин Е в комплексе с магнием и скваленом нормализует свертываемость крови, повышает эластичность кровеносных сосудов, а также оказывает сосудорасширяющее действие (способствуя снижению повышенного артериального давления) и предупреждает развитие воспалительных процессов в кровеносной системе. Калий, кальций и фосфор, которыми особенно богат амарант, играют важную роль в регуляции ритма, силы и скорости сокращений миокарда (сердечной мышцы).

- Улучшится работа всех органов

Амарант является богатым источником веществ, принимающих активное участие в синтезе белка крови гемоглобина, основной функцией которого является транспортировка кислорода из легких в сердце, мозг и другие органы человеческого организма. При достаточном поступлении кислорода функции всех органов и систем человека восстанавливаются.

- Снизится риск заболеть онкологией

Амарант является источником сильнейших иммуностимулирующих природных антиоксидантов (сквалена, витаминов Е), обезвреживающих свободные радикалы и канцерогены - вещества, способные вызывать развитие злокачественных раковых опухолей витамин Е в амаранте содержится в редкой форме с антиоксидантной активностью в 45 раз выше, чем в наиболее часто встречающейся в природе.

- Усилится иммунитет, улучшится настроение, состояние кожи, волос и суставов, «уйдут» лишние килограммы

Амарант – источник незаменимых аминокислот – лизина, метионина, триптофана, которые борются с вирусами и необходимы для слаженной работы сердца, синтеза гормонов, способствуют восстановлению поврежденной кожи, хрящевой, костной ткани, улучшают работу печени, белковый и жировой обмен.

- Главное изменение в организме

Амарант, благодаря углеводороду сквалену, восстанавливает основные макробиотические параметры здоровья: кислотно-щелочной и энергетический баланс в организме.

Нарушение кислотно-щелочного баланса организма приводит к денатурации белков, разрушению ферментов, перегрузке нервной системы, гибели мозга и организма. Кислая среда в организме – это причина более двухсот заболеваний, включая дальновзоркость и катаракту, артрозы, желчно- и почечнокаменную болезнь, диабет, онкологию. Если у одного человека проявляется несколько заболеваний одновременно, налицо явное нарушение кислотно-щелочного равновесия. Естественно, что при восстановлении равновесия до нормы с помощью амарантовой каши здоровье восстанавливается.

За 90 дней обновляется 95% клеток нашей крови и печени, полностью обновляются клетки кожи и эпителия кишечника. Поэтому если вы хотите усилить эффект, употребляйте амарантовую кашу 90 дней.



Амарантовая макробиотическая каша

Показания к употреблению амарантового курса:

- Заболевания пищеварительной системы (гастрит, гастродуоденит, запоры, дисбактериоз, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, энтероколит, жировая дистрофия печени, гепатит, цирроз);
- Заболевания сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, артериальная гипертония, сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, тромбофлебиты, варикозное расширение вен, инфаркт, инсульт);
- Ожирение и сахарный диабет;
- Онкологические заболевания;
- Заболевания женской и мужской половой сферы;

- Заболевания и травматические повреждения кожи (псориаз, экзема, герпес, нейродермит, атонический дерматит, грибковые заболевания кожи, трофические язвы, пролежни, ожоги, обморожения, лучевые поражения кожи);

Регулярное употребление в пищу амарантовой каши полезно людям, страдающим: частой головной болью, бессонницей, заболеваниями нервной системы, воспалительными заболеваниями почек и других органов мочевыводящей системы, заболеваниями полости рта (стоматит, пародонтит), геморроем, туберкулезом, заболеваниями костей и суставов (рахит, остеопороз, суставной ревматизм, полиартрит и др.), заболеваниями органов зрения (конъюнктивит, куриная слепота, катаракта, диабетическая ретинопатия и др.)

3.3. Тибетский рецепт от всех болезней

По мнению тибетской медицины загрязнение организма - первопричина всех болезней. Вследствие загрязнения нарушается течение жизненных процессов и возникает болезнь. Европейские медики такое состояние называют нарушением гомеостаза, пытаясь его восстановить с помощью химических препаратов. Этим они еще больше загрязняют организм, загоняя болезнь вглубь, провоцируя страшные последствия.

Тибетские лекари с помощью своего рецепта излечивают депрессии и сердечно-сосудистые болезни, больные суставы, бесплодие и импотенцию, диабет и ожирение, кожные болезни, алкоголизм и наркоманию.

Медицина Тибета признает 7 степеней загрязнения организма. Под загрязнением принято считать отравление организма непереваренной пищей, ядами, плохими мыслями. В зависимости от степени загрязнения определяется длительность очищения тибетским рисом.

- Какая степень загрязнения организма - столько недель нужно очищаться.

На завтрак и ужин употребляется специально приготовленный тибетский рис. Он имеет выраженную кристаллическую структуру. Попадая в желудочно-кишечный тракт, рис как губка впитывает отходы жизнедеятельности, токсины, очищая кишечник.

- У «рисовой губки» - есть важное свойство. Пока она не наполнится, она не выйдет из организма.

После очищения кишечника, на его слизистой оболочке восстанавливаются капиллярные русла, через которые происходит очищение крови и лимфы. Из организма удаляются яды, тяжелые металлы, радионуклиды. Наступает выздоровление.

Во время очищения нельзя употреблять алкоголь, сахар, белый хлеб.

Как оценить степень загрязнения организма.

Зная проблему со здоровьем, можно оценить степень загрязнения своего организма.

1-я степень. Общая необъяснимая утомляемость в повседневной жизни;

2-я степень. Головные боли, общее недомогание, ломота в суставах;

3-я степень. Падение иммунитета, частые простудные заболевания, выделение слизи, мокроты, высыпания на теле, различные болевые ощущения, дисбиоз, артриты, простатит;

4-я степень. Избыточный или недостаточный вес, образования в почках, желчном пузыре, различные новообразования (миомы, кисты, аденомы, мастопатия, липомы), отложение солей, остеохондроз, артрозы, инфекционные и вирусные заболевания;

5-я степень. Признаки всех четырёх степеней, различные деформации в суставах и позвоночнике, серьёзные нарушения обменных процессов;

6- степень. Развитие атонии различных органов (кишечника, мочевого пузыря и так далее), острое нарушение мозгового кровообращения, инфаркты, инсульты;

7- я степень. Злокачественные опухоли.

Рецепт тибетского риса.

Тибетский рис изготавливается путем длительного выпаривания воды из риса. Перед употреблением в пищу такой рис в течение минуты замачивается водой или молоком. Полученная рисовая каша употребляется утром и вечером. В течение 2 часов после употребления такой рисовой каши нельзя есть. Можно пить только воду или зеленый чай.

- Тибетский рис возможно выпаривать только в горах, когда температура кипения воды не превышает 80 градусов.

В настоящее время для очищения по «Тибетскому рецепту» специально изготавливается макробиотическая рисовая каша со льном «Тибетский рецепт». Она готовится одну минуту, очень вкусна, имеет пористую структуру риса, полезные для организма микроэлементы и природные «эвакуаторы» отходов из кишечника - семена льна. Макробиотическую кашу «Тибетский рецепт» необходимо употреблять на завтрак и ужин в течение недели.



Чтобы приготовить макробиотическую кашу «Тибетский рис» нет необходимости подниматься в горы

3.4. Древнерусская макробиотическая диета против «сердечных хворей» и «тяжелой крови»

Причиной головных болей, мигреней, «ударов»- инсультов древнерусские лекари считали «тяжелую кровь». Сегодня врачи всего мира это заболевание называют - гипертония. Для лечения «тяжелой крови» и «сердечных хворей» наряду с кровопусканием успешно использовалось «кушанье каши-просянки». «Кушанье каши-просянки» можно назвать первой русской диетой. И весьма действенной.

Готовилась каша долго . Очищенное просо и семена льна измельчались в ступе и перемешивались. Смесь сутки запаривалась в печи. «Кашу- просянку» употребляли на завтрак, обед и ужин при «сердечных хворях», при восстановлении после тяжелых болезней и ран. Кушанье «Каша-просянки» продолжалось в течение 2- 3 недель. Этого было достаточно для выздоровления.

Смесь проса и льна — источник калия, магния и фосфора. Эти природные «реактивы», запускают механизм регулирования артериального давления со стороны нервной системы . Часто этого бывает достаточно для лечения болезни. И безопасно. Полиненасыщенные жирные кислоты, которые присутствуют во льне способствуют очищению сосудов, разгружая сердце. Так же «Каша-просянка»- это источник сбалансированной питательной энергии , что важно для ослабленного болезнью организма. Долгое запаривание в печи- это сохранение всех полезных веществ в процессе термической обработки.

Новые технологии позволили абсолютно точно воспроизвести рецепт «Каша-просянки» с единственным отличием. Кашу не нужно часами запаривать в печи. Достаточно залить теплой жидкостью — водой или молоком и вкусная каша готова. Название современной каши: макробиотическая «Каша- просянка со льном».

Как и в старину «Кашу-просянку» для нормализации давления и улучшения самочувствия, нужно употреблять курсами: утром и вечером -14 дней. После недельного перерыва для закрепления эффекта курс нужно повторить.

«Кашу-просянку» можно употреблять в пищу при гипертонии и гипотонии, сердечно-сосудистых болезнях, для быстрого восстановления после любых болезней, операций, при переломах, для восстановления работы кишечника, печени, нервно и физическом переутомлении, при климаксе, импотенции. И конечно для улучшения общего самочувствия.



Макробиотическая каша против инсультов- «Каша просянка»

3.5.Макробиотический курс «Совершенное здоровье»

Макробиотический очищающий курс «Совершенное здоровье» разработан на основе лучших мировых очищающих диет.

Очищающий курс «Совершенное здоровье» возможно использовать в двух вариантах

- Полный курс 7- недель

Рассчитан на 7 недель. Необходимо утром на завтрак натощак съесть 1 порцию макробиотической каши в порядке, указанном в таблице. В остальном соблюдается привычный режим питания. Между приемами пищи на десерт необходимо употреблять маисовую кашу.

- Экспресс- курс

Длится 7 дней. Употребляются в пищу только каши. Каждый день- один вид каши в порядке, указанном в таблице. Из напитков допускаются вода и чай без сахара. Между приемами пищи употреблять на десерт маисовую кашу.

Таблица. Порядок употребления каш в макробиотическом курсе «Совершенное здоровье»

(7 порций)	расторопшей	холестерина и сахара в крови.
4 1 упаковка (7 порций)	«Источник силы» Каша из проса, гречихи, льна	Очищает суставы. Укрепляет нервы. Нормализует давление
5 1 упаковка (7 порций)	«Добрыня» Каша из гороха со льном	Улучшает работу почек, способствует восстановлению репродуктивной системы
6 1 упаковка (7 порций)	«Гармония» маисовая со льном	Восстанавливает обмен веществ, обеспечивает противоопухолевую профилактику
7 1 упаковка (7 порций)	«Каша- просянка» Каша из проса со льном	Очищает сосуды, снабжает организм калием и магнием. Восстанавливает работу сердечно-сосудистой системы
Десерт 7 упаковок (49 порций) Экспресс курс- 2 упаковки (14 порций)	«Гармония» маисовая со льном	Очень вкусная каша, употребляется между приемами пищи. Способствует восстановлению обмена веществ



В результате курса «Совершенное здоровье» происходит очищение кишечника, печени, почек, сосудов, суставов, улучшается обмен веществ, снижается нагрузка на сердце, проводится противораковая профилактика, улучшается репродуктивная функция.

3.6. Гималайская диета или минус 10 кг за две недели.



Чем больше проблемы с весом, тем эффективнее гималайская диета

Если ваш главный враг лишние килограммы необходимо взять в союзники макробиотическую гималайскую диету. Через 2 недели ваши объемы уменьшатся на две размера (более 4 см по обхватам) и вес снизится на 4 - 10 кг.

В каждом случае результаты индивидуальны, но есть одна закономерность- чем выше вес, тем больше эффект от гималайской диеты .

- *Рекордные значения от подобной диеты со 125 кг до 66 за 2 месяца. При избыточном весе и 15 кг уйдут за 2 недели.*
- Гималайская диета рассчитана две недели, потом нужно будет сделать перерыв хотя бы на месяц. Гималайская диета -это гималайская каша на завтрак, обед и ужин без добавления соли, сахара, соусов, специй . (Она и без них вкусная). Гималайская каша заправляется молоком или водой. Из масел можно употреблять только льняное , горчичное, рыжиковое или «Долголетие».

В состав гималайской каши входят специально подготовленные зерна гречихи , семена льна, расторопши.

Гималайская каша препятствует усваиванию каллорий придает чувство сытости и очищает организм от шлаков, токсинов и ядов.

В Гималайской каше содержатся важнейшие питательные вещества: белки, жиры, углеводы, а также кальций, фосфор, йод, витамины В1 и В2, РР.

витамин В1 (тиамин) нормализует деятельность нервной и мышечной системы, оказывает влияние на функции органов пищеварения. Благодаря этому витамину, улучшается деятельность и секреторная функция желудка.

витамин В2 (рибофлавин) принимает участие в углеводном, белковом и жировом обменах. При недостатке этого витамина появляются конъюнктивиты, анемии, нарушаются процессы регенерации тканей.

витамин РР участвует в окислительно-восстановительных процессах, ферментных реакциях, регулирует секреторную и моторную функцию желудка, нормализует деятельность печени, повышает степень использования растительных белков пищи.

Гималайская каша улучшает работу кишечника, способствует растворению многолетних отложений в кишечном тракте и их эвакуации.

Гималайская каша является заменой мяса в питании. Важнейшее свойство белков гречихи и льна- их хорошая растворимость и усвояемость. В зернах гречихи много солей железа, которые улучшают свойства крови.

Правила гималайской диеты

- Гималайскую кашу можно есть в любом количестве.
- Можно добавить кефир 1% - не более 1 литра в сутки.

- Негазированная чистая вода в любом количестве.
- Зеленый чай или кофе без сахара (в разумных количествах).
- Допустимо съесть 1 -2 маложирных йогурта или пару фруктов (одно из двух).
- Нельзя есть за 4-6 часов до сна. Если чувствуется голод за 30-60 минут до сна - максимум 1 стакан кефира.

Для полного курса гималайской диеты нужно 50-56 порций . Это 8 стандартных упаковок гималайской каши.

Результат гималайской диеты

- минус 5-15 кг лишнего веса. Чем больше лишнего веса, тем сильнее потери
- минус 2 размера (4 см объема талии)
- после гималайской диеты улучшается общее самочувствие, нормализуется давление, снижается холестерин и сахар в крови.

Подробнее о гималайской диете можно прочитать книгу Г. Кузнецова «Как быстро похудеть и выбросить все таблетки» www.dietgimalai.ru

4. Заключение

4.1. Мой марафон или как макробиотические каши сделали меня бегуном.

Неожиданные результаты последних исследований показали, что основные покупатели макробиотических продуктов -это мужчины (52%). Средний возраст людей, употребляющих макробиотические продукты, 35-45 лет (63%).

До последнего времени считалось, что заботиться о здоровье мы начинаем после 50 лет и чаще этим занимаются женщины.

Вести здоровый образ жизни и жить долго- модно, выгодно, и полезно. На это стали обращать внимание люди, ведущие самую активную жизнь, и макробиотические продукты им в этом помогают.

Мне уже за 50, но моя жизнь так же очень насыщена. И сегодня я пишу о том, как и почему, благодаря макробиотическим продуктам я избавился от многих недугов и еженедельно стал пробегать по 80- 100 км.



После гималайской диеты появилось желание бегать. Еженедельно пробегаю по 80-100 км в любую погоду

- *Многие задают мне вопрос. Как Вы, человек пропагандирующий здоровый образ жизни, 25 лет изучающий современные технологии оздоровления, пишете про свой «букет» болезней? Этот «букет» еще один классический пример, как стресс за 1-2 года может разрушить крепкое здоровье. В 2009 году мы приобрели земельные участки для выращивания экологически безопасного сырья для макробиотических продуктов. Я тогда не предполагал, сколько появится забот.*

- *За 2 года пришлось расстаться с тремя наемными директорами и двумя агрономами. В современных сельскохозяйственных академиях не учат, как вырастить урожай без химии. Я учился по книгам 1910 года, ошибался, получал выговоры от чиновников, что не обрабатываю свои поля химией и не применяю удобрения. Тогда от нервных перегрузок и заболел. Стал пациентом кардиологической клиники. Так же началась подагра. Теперь все позади. Вот уже четвертый год я команду своим колхозом лично. Остались работать честные, преданные делу сотрудники. Мы выращиваем в необходимых количествах культуры для макробиотических продуктов.*

В октябре 2014 года я испытал на себе макробиотическую гималайской диеты. За полтора месяца я избавился от 10 кг лишнего веса. Анализы крови показали отличные результаты, я отказался от приема лекарств для снижения давления. Но самым интересным стало, что после гималайской диеты появились две важных для меня потребности. Первая- это думать, заниматься творчеством, решать сложные задачи. Во-вторых захотелось двигаться, заниматься спортом. Не смотря на низкокалорийное питание гималайской кашей (всего 500 ккал в день), меня постоянно преследовало желание встать и побежать. В то время я был сосредоточен на объяснении результатов употребления гималайской каши - снижения веса, восстановления сна, нормализации холестерина и уровня сахара в крови. А гималайскую кашу для себя просто назвал «Гималайским энергетиком» и решил вернуться к этому феномену позже. Видимо пришло время.

Феномен гималайского «энергетика»

Вы задавали себе вопрос, почему маленькие дети так много двигаются, без усталости играют целыми днями напролет, получают и усваивают новую информацию в огромных количествах?

Все дело в том, как расходуется жизненная энергия. Человек черпает свои жизненные силы с пищей, дыханием, с энергией солнца.

- *Жизненная энергия организма расходуется или на поддержание здоровья (энергия восстановления) или на движение-развитие (энергия развития)*
- *Организм, защищаясь от болезней, всегда в первую очередь и в нужном для этого количестве, расходует жизненные силы на поддержание здоровья*

Энергия восстановления направлена на удаление продуктов жизнедеятельности, восстановление нервной системы, поддержание биохимического равновесия, защиты от болезней.

Старость или болезнь наступает когда почти все жизненные силы тратятся на поддержание здоровья. На движение-развитие энергии не остается.

У ребенка жизненная энергия расходуется главным образом на движение-развитие.

- Задача любой оздоровительной практики — сделать так, чтобы на восстановление и поддержание здоровья организму требовалось как можно меньше жизненных сил.

Современная макробиотика, наука о восстановлении здоровья с помощью питания, считает, что для здоровья необходимо кислотно-щелочное равновесие внутренних сред в организме. В этом случае создаются благоприятные условия для самоочищения, образования здоровых клеток с высоким жизненным потенциалом. Снижая расход жизненных сил на восстановление, организм, высвободившуюся энергию начинает тратить на свое развитие и движение.

Кислотная нагрузка гималайской каши -19. Это значит, что употребляя этот продукт, мы очень быстро ощелачиваем свой организм. Ощелачивающие методики питания Д. С. Джарвиса, П. Брэгга, Н. Уокера и многих других натуропатов всегда приводят к отличным результатам в оздоровлении. В щелочной среде погибают раковые клетки, вирусы и болезнетворные бактерии, восстанавливается микрофлора кишечника.

Главный результат употребления Гималайской каши- восстанавливается заложенный природой баланс всех биохимических процессов. На поддержание естественных, генетически установленных реакций начинает требоваться минимальное количество жизненной энергии. Освободившиеся жизненные силы ищут выход в движении..

Проявление на себе свободных жизненных сил движения я почувствовал на третий день гималайской диеты.

Я сам стал просыпаться отлично отдохнувшим на час раньше. Значительно повысилась работоспособность. Я не чувствовал себя измотанным к концу рабочего дня.

Освободившееся утреннее время я решил использовать для утренних прогулок по 5 километров. Так как я перестал сильно уставать в течение дня, появилось желание совершать прогулки по вечерам. .

На восьмое утро гималайской диеты, во время прогулки я решил пробежать небольшой участок пути. Мне понравилось. На следующий день я бежал уже 3 км. С 10- го дня я стал бегать по утрам и вечерам по 5 километров. Мой сон сократился еще на полчаса и я все равно чувствовал себя отдохнувшим. Стал задумываться об исполнении своей мечты юности — пробежать марафон.

Составил план подготовки. Позади тестовые пробежки по 15 км. Через месяц бегу 25 км. Сейчас еженедельно набегаю по 80 км.

Когда чувствую, что накапливается усталость, раздражительность, я два-три дня употребляю гималайскую кашу и все признаки закисления организма быстро исчезают.

Великий основатель макробиотики японский врач Дж. Осава писал:
«Испробуйте на себе макробиотический метод питания в течение всего лишь двух недель. Я рекомендую его всем после того, как сам изучал макробиотику в течение 48 лет, и уверен, что она лучший путь к здоровью и счастью».

Для меня макробиотика и гималайская диета в течение 14 дней стала не только средством избавления от болезней, но и началом исполнения своей мечты юности- покорения марафонской дистанции. Надеюсь, что макробиотические продукты станут началом исполнения и ваших сокровенных желаний.

Приложение

А. Первый российский завод по производству макробиотических продуктов

В 2009 году на окраине села Богдановка в Кинельском районе Самарской области начал работать первый в России небольшой завод по производству макробиотических продуктов- «СПК».



Завод по производству макробиотических продуктов питания начал работать в 2009 году в Самарской области

С момента основания завода главным было качество продукции. Приобреталось оборудование, позволяющее соблюдать технологию с сохранением всех полезных свойств растительных компонентов. Сырье для макробиотических продуктов предприятие выращивает без применения химических удобрений. Продукция предприятия неоднократно становилась победителями конкурса 100 лучших товаров России. Спрос на макробиотические продукты растет год от года. В Приволжском федеральном округе Россию макробиотические продукты с зарегистрированной торговой маркой «Народные рецепты здоровья» можно приобрести в торговой сети «Ашан» и в специализированных магазинах и отделах по здоровому питанию.

Совместно с заводом работает научно-исследовательская экологическая лаборатория. В лаборатории проводятся исследования и разработки новых продуктов.

Уже более 6 лет работает общий сайт «СПК» и научно-исследовательской экологической лаборатории WWW.NRZ63.RU, где можно узнать обо всех новинках, прочитать интересные статьи, приобрести продукцию, получить консультации.

Телефоны для заказов макробиотических продуктов

8-800-200-80-92 (бесплатный)

8-(846)995-24-42 (многоканальный)

e-mail: nrz63.ru

интернет- магазин WWW.NRZ63.RU

Б.Питание по принципам йоги для европейцев. Основные правила

Йога- союз, соединение, связь, соединение, гармония (пер. с древнеиндийского языка, санскрита)



Эта статья написана как для людей решивших заняться йогой, так и для тех, кто уже долго занимается по этой системе.

Не секрет, что в любой оздоровительной практике присутствуют определенные принципы питания. Придерживаясь этих принципов, мы значительно улучшаем результат наших занятий. Отказываясь от них, наши попытки поправить здоровье сойдут на нет. Как для нас, проживающих в другом климате, с другими пищевыми традициями, генетической предрасположенностью к определенным продуктам придерживаться системы питания по йоге? Я постарался дать ответ в этой статье.

На протяжении последних двадцати пяти лет я практикую занятия хатха-йогой и придерживаюсь питания по этой системе. Я начал заниматься йогой в 1991 году после прочтения замечательной книги, изданной более 20 лет назад. (А.Н. Зубков, Йога- путь к здоровью.-М., Советский спорт 1991). Это не первая и не последняя из десятков книг, по которым я учился йоге. Но самая лучшая. Автор, профессиональный индолог, проживший много лет в Индии, изучал йогу под руководством опытных наставников, сам является прекрасным педагогом. Положительную роль в содержании книги сыграло то, что строгая советская цензура не допустила бы ее издание, без согласования с врачами. В отдельной главе этой книги изложена основа питания йогов. Перечитав книгу через много лет, уже имея багаж определенных знаний, я понял, как просто реализовать систему питания йогов с помощью современных макробиотических продуктов.

Основы питания системы йоги

Питание- одна из важнейших составных частей системы йоги. Без этого йога будет представлена неполно и не будет иметь должного терапевтического воздействия на организм человека.

Какие продукты йоги рекомендуют ограничить или исключить из рациона

Все йоги являются вегетарианцами. Исторически это можно объяснить как жарким климатом, так и религиозными убеждениями. С медицинской точки зрения йоги рассматривают вегетарианскую пищу, как более полезную и чистую, менее загрязняющую человеческий организм, чем пища животного происхождения.

- **Мясо и мясные продукты ограничить до одного блюда в день**

Йоги советуют не потреблять мясо или свести его к минимуму. Употребление мяса делает человека раздражительным, злым и «хищным». Это отражается на его поведении, характере. Мясо способствует преждевременному половому созреванию детей, что является характерным признаком преждевременного старения.

Будучи сторонником гармонии и ненасилия во всем, современная йога для европейцев допускает употребление мяса в ограниченных количествах. Они считают что,

во- первых, клетка организма европейца уже генетически отравлена, так как на протяжении многих поколений наши предки ели мясо.

Во- вторых европейцы живут в более холодном климате и ведут более интенсивный образ жизни и пытаются восполнить потерянные калории.

Принимая все это во внимание современная йога рекомендует в течение дня употреблять не более одного мясного блюда. Если же мясные блюда употреблять на завтрак, обед и ужин, как утверждают йоги- это прямой и быстрый путь к могиле.

- **Обязательно отказаться от приготовления пищи на животных жирах**

Животные жиры нарушают работу печени, желчного пузыря, вызывают различные болезни, способствуют появлению атеросклероза. Йоги советуют заменить животные жиры растительными маслами: подсолнечным, горчичным, оливковым, льняным.

- **Исключить из рациона рафинированный сахар**

Йоги считают рафинированный сахар ядом, который приводит к онкологическим болезням, преждевременному разрушению зубов, нарушению обмена веществ.

Необходимо заменить сахар фруктами (сухофруктами), ягодами, медом.

- **Свести до минимума употребление изделий, приготовленных на дрожжах**

Пироги, беляши, торты, пирожные и другие изделия, изготовленные на дрожжах подавляют микрофлору кишечника.

В Индии почти все индийцы получают хлеб в виде зерна пшеницы. Это зерно перемалывают в домашних условиях и выпекают тонкие лепешки (чапати).

Если вы покупаете хлеб, то, с точки зрения йогов, черный хлеб полезнее белого и чем он более грубого помола, тем лучше.

- **Употребляйте молоко в ограниченных количествах**

Молоко - очень полезный продукт, но для детей. У взрослого человека большое количество молока нарушает обмен веществ в организме, так как содержит быстроусваивающийся белок.

Кисломолочные продукты - кефир, простокваша, ряженка, оказывают хорошее воздействие на желудочно-кишечный тракт и их употреблять необходимо.

- **Пять видов наркотиков**

Йоги считают, что в мире существуют пять видов наркотиков: 1) наркотики в прямом смысле (опий, гашиш, марихуана и т.д.), 2) алкоголь, 3) никотин, 4) кофе 5) чай.

Естественно, йоги против их употребления, так как они разрушают психику, перевозбуждают нервную систему и губительно отражаются на здоровье.

- **Что следует ограничить**

Йоги не советуют употреблять в большом количестве лук и чеснок, так как они раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта и возбуждают нервную систему.

Йоги не выступают противниками поваренной соли, так как они умеют правильно пить воду и выводить ее из организма. Однако, они, тем не менее, рекомендуют не употреблять ее в большом количестве, так как она оказывает вредное воздействие на сердечно-сосудистую систему, разрушает витамины при варке овощей, нарушает обмен веществ.

Нельзя употреблять слишком холодную и слишком горячую пищу, а тем более чередовать слишком холодную и слишком горячую пищу. Это разрушает зубную эмаль и вызывает различные заболевания желудочно-кишечного тракта.

- **Меньше подвергайте пищу кулинарной обработке**

Если подвергать продукты длительной термической обработке, они биологически обесцениваются. Среди потребляемой пищи должно быть не менее 60% сырых продуктов, а для этого старайтесь, чтоб в каждый прием пищи входили соки, свежие растительные продукты.

Если вы проводите термическую обработку пищи, то надо стараться, чтобы она была кратковременной.

• Девиз йогов

Девиз йогов- пить твердую пищу(то есть пережевывать, превращать ее в жидкость) и жевать жидкость (не проглатывать, пить не торопясь)

Не советуют йоги запивать еду жидкостью, потому что это способствует быстрому заглатыванию пищи без жевания, пища не смешивается со слюной и дальнейшее ее всасывание в организм проходит плохо.

Почему макробиотические питание- идеальное питание для европейцев, занимающихся йогой

Для тех, кто занимается йогой дома или в спортзале, важно свои занятия дополнить питанием по основным правилам этой системы. Тогда эффект от занятий наступит гораздо раньше. Приобщиться к питанию по системе йогои, очень просто с помощью современных макробиотических продуктов. Не смотря на то, что макробиотика -наука о принципах питания для долгожителей- основана в Японии, современные макробиотические продукты идеально согласованы с принципами древнеиндийского учения.

Важно сделать две очень простые вещи:

- использовать для приготовления пищи и заправки салатов горчичное масло
- принять за правило ежедневное употребление одной двух порций макробиотических каш

Горчичное масло — традиционная еда индийцев

Родина горчицы- Индия. Еще в древности они использовали горчицу в качестве пряностей, а так же получали из нее ценное горчичное масло. Сегодня многие не догадываются, что горчичное масло по своим свойствам превосходит традиционное подсолнечное и оливковое.

Во- первых, горчичное масло очень вкусное. Все, кто сравнивал подсолнечное и горчичное масла в дальнейшем предпочитали последнее.

Во-вторых, горчичное масло универсально. На нем можно жарить, добавлять в салаты, в выпечку.

В-третьих, горчичное масло благодаря присутствию природных антиоксидантов в несколько раз превосходит подсолнечное по срокам хранения.

В-четвертых, горчичное масло обладает важными лечебными свойствами. В нем присутствуют до 15 % полиненасыщенной жирной кислоты Омега- 3, которая нужна для образования здоровых клеток, обладает противораковым действием, обеспечивает профилактику инсульта и инфаркта.

Горчичное масло известно, как прекрасное антипаразитарное средство.

Известна оздоровительная индийская диета, когда в течение месяца во все блюда добавляют по 1-2 чайной ложки горчичного масла.

Макробиотические каши

Промышленную подготовку макробиотических каш делают на пищевом производстве. Промытое цельное зерно в течение тысячной доли секунды при высоком давлении подвергают температуре 120-140 градусов. Вода из зерна мгновенно испаряется. В результате быстрого испарения зерно увеличивается в размерах и приобретает пористую структуру. Затем зерно измельчают и добавляют растительные добавки, которые придают каше выраженный оздоравливающий эффект. Макробиотические каши изготавливают из зерна пшеницы, гречки, риса, кукурузы, пшена, ячменя. Добавляют семена льна, раторопши, амаранта, тыквы, пчелопродукты. Питаясь такими кашами можно легко решить проблемы с лишним весом, усилить иммунитет, очистить кишечник, почки, печень, сосуды, улучшить обмен веществ.

Макробиотические каши не нужно варить- достаточно залить крупу теплой жидкостью- водой или молоком. Вкусная каша через минуту готова.

Употребляя макробиотические каши, вы гарантированно придерживаетесь принципов питания йогов.

Каша приготовлены из цельного зерна. Богаты растительной клетчаткой. Подвержены очень кратковременной тепловой обработки. Все полезные вещества сохранены

В кашу нет необходимости добавлять сахар.

В кашу можно добавлять молоко. В результате технологической подготовки зерна, его белок и белки из молока усваиваются организмом одновременно.

Макробиотическая каша идеально подходит для людей, не привыкших долго пережевывать пищу. Структура каши уже готова для усвоения желудочно-кишечным трактом.

Заключение

Если вы занимаетесь йогой важны целостные занятия по этой системе.

Главные составляющие йоги- физические упражнения, питание, изменение сознания. Доказанный факт то, что если придерживаться двух составляющих йоги — физических упражнений и питания, то сознание начинает меняться само. И вы достигните главной цели йоги- гармонии в Вашей жизни.

Об авторе



Кузнецов Геннадий Борисович, основатель научно-исследовательской экологической лаборатории. Действительный член академии медико-технических наук.

На протяжении 20 лет занимается исследованием эффективных методик оздоровления. Автор научных публикаций, книг.

Кузнецов Геннадий Борисович со своим коллективом создали десятки уникальных составов и технологий для производства продуктов питания с оздоравливающими свойствами.

Электронная почта: kuznecov-gb@mail.ru

