

Универсальный путь достижения здоровой и долгой жизни

Введение

Путь или метод, который я хочу предложить заинтересованным людям, не является каким-то уж особым откровением, истиной последней инстанции или пресловутым средством Макропулоса – это синтез многочисленных практик и теорий, нашедший своё фактическое подтверждение в повседневной жизни вот уже более 500 000 тысячи россиян, украинцев, казахов, киргизов, литовцев, латышей, израильтян, американцев и т.д., в течение последних семи лет.

В чём проблемы, которые не решаются из года в год, и которые решит наше предложение?

- Проблема низкой, для современной, относительно индустриально развитой, страны средней продолжительности жизни (мужчины – 59 лет, женщины – 72 года).
- Проблема роста количества смертей по причине сердечно-сосудистых заболеваний и очевидной неспособности современной российской медицины справиться с этим.
- Проблема дороговизны лекарственных средств.
- Проблема экологической безграмотности населения и т.д., и т.п.
- Но самая большая проблема для населения России – это опасность современных продуктов питания, произведённых у себя или завезённых из-за рубежа.

Огромное количество ксенобиотиков (чужеродных организму человека веществ: пресловутых консервантов, усилителей вкуса, сахарозаменителей, транс-жиров, экстрадированных продуктов, стабилизаторов, загустителей, гормонов роста, ГМО, лекарственных средств и прочее, и прочее – их не счесть) ежедневно проникают в организм человека с пищей, сокращая его жизнь и провоцируя болезни.

Существует мнение, что 70% нездоровья современного россиянина формируется продуктами питания.

Кроме продовольствия, на человека в нашей стране непрерывно, ежесекундно действует огромное количество различных поражающих организм факторов, но при этом никто ни предпринимает ничего, чтобы этому противостоять ежедневно персонально.

Условно говоря, население страны непрерывно играет в “русскую продовольственно-экологическую рулетку” и проигрывает.

Тем временем, руководство страны ставит перед обществом грандиозную цель – достичь к **2018** году среднюю продолжительность жизни в 78 лет.

Если исходить из того, что для достижения этой цели будут применены традиционные средства в виде, например, увеличения финансирования здравоохранения, то, скорее всего, эта цель не будет достигнута никогда.



здоровой и продолжительной жизни), человек должен решить

1. Избавиться от болезней;
2. Сохранить своё здоровье в течение всей жизни.

Условно, метод (путь) можно разделить на три шага:

1. Необходимость подчинить свою жизнь выполнению правил здорового образа жизни:

- позитивный взгляд на жизнь.

Предлагаю универсальный метод или путь достижения активного.

Но самое основное - этот метод (путь) позволит каждому, без ограничений, россиянину иметь крепкое здоровье, максимально возможную долгую жизнь, продлить работоспособность и, экономить огромные средства на лечение своих болезней. Была бы только на то воля, а средство есть.

Описание метода достижения здоровой и долгой жизни

Прежде чем приступить к изложению самого метода, необходимо обозначить условия, при которых этот метод может применяться:

- предполагается, что большинство россиян имеют различные заболевания (из официальной статистики Минздрава РФ);
- Максимальный результат с точки зрения состояния здоровья и достижения долголетия может быть достигнут при использовании этого метода на фоне выполнения правил “здорового образа жизни”.
- Метод носит универсальный характер.

Для того чтобы достигнуть поставленной цели (достижение две крупные задачи:

- способность человека взять на себя ответственность за собственное здоровье.
- отказ от вредных привычек.
- двигательная активность.
- общение с природой.
- правильное и здоровое питание. До 70% нездоровья человека формируется его питанием.

2. Лечение болезней

В качестве универсального средства для лечения используются функциональные продукты питания каши моментального приготовления “Самарский здоровяк” (<https://hazna.club/categories/kashi>).

Функциональные продукты – это продукты с доказанными лечебно профилактическими свойствами. **Функциональность каш “Самарский здоровяк” доказана.**

Одновременно эти каши относятся к макробиотическому питанию, в чём можно убедиться, познакомившись с технологией их производства.

Тибетские монахи применяют макробиотическое питание при лечении заболеваний человека по определённой методике, которую можно представить в виде таблицы диет (Таблица №1).

Таблица №1. Методика макробиотического питания

Диета	Злаковые	Овощи	Супы	Животные Птица	Салаты Фрукты	Десерт	Напитки
7	100%	—	—	—	—	—	как можно меньше
6	90%	10%	—	—	—	—	
5	80%	20%	—	—	—	—	
4	70%	20%	10%	—	—	—	
3	60%	30%	10%	—	—	—	
2	50%	30%	10%	10%	—	—	
1	40%	30%	10%	20%	—	—	
-1	30%	30%	10%	20%	10%	—	
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	

Диета №7 – монастырская или лечебная. Подразумевает употребление в пищу на протяжении суток 100% только специально приготовленных цельнозерновых продуктов (каш “Самарский здоровяк”) в течение 10 и более дней. Вплоть до 7 недель (49 дней). Продолжительность диеты зависит от вида болезни и состояния больного.

3. Сохранение своего здоровья на протяжении всей жизни:

Диеты №1 и №2 пожизненно и, естественно, здоровый образ жизни.

Результаты метода достижения здоровой и долгой жизни

Я представляю в масштабах России микроскопический творческий коллектив. Нам многое удалось уже за двадцать лет. Ещё большего достичь мы пока не смогли, главным образом, по финансовым причинам. Каждому новому человеку мы вынуждены вновь рассказывать о возможностях нашего продукта и метода, хотя нашими наработками активно пользуются вот уже более 500 000 тысяч человек.

Представлю вам только один опыт. Гораздо больше информации можно найти в интернете.

Мирошниченко Людмила Александровна. Днепрпетровск.

«В феврале 2011 года в моей жизни произошёл “переворот”. Врачи поставили диагноз - **рак прямой кишки.**

В качестве решения проблемы мне предложили пройти сеанс облучения.

Мне ничего не оставалось сделать, как пройти эту неприятную процедуру.

Результата это не дало никакого.

Тогда мне **оставалось только делать операцию по удалению прямой кишки.**

Земля уходит из под ног, я месяц не могла собраться с мыслями.

Мне подсказали пересмотреть питание. Я исключила мясо, животные жиры. Ела один кусочек рыбы, 1-2 ч.л. сметаны, 1 яйцо, 200-300 г. молока – и это всё в неделю. Несколько раз в день я пила священную воду и ела просвиру натошак. Исключила чай, кофе, пила воду (2-2,5 л.), натуральные соки (особенно морковный), чай из сбора трав.

Был полностью исключен из жизни просмотр телевизора. Поэтому появилась жажда получения информации. Я начала просматривать (и не один раз) документальные фильмы «Вода» и «Вода 2».

Хотелось слушать Паваротти и классические героические мелодии. Ни одну неделю на компьютере я прогоняла фильм «Секрет».

Я пыталась во всём находить позитив: ведь классно, что воду не нужно носить из проруби коромыслом – она течёт и горячая и холодная; и, зайдя в маршрутку, можно встать и мечтать; и зелёные листья оказывается разного оттенка; и за всё можно говорить Спасибо.

В то время мне трижды давали информацию о чуде кашах. Но я не воспринимала её, и не считала, что они мне помогут.

И в один из дней я осознала, что раз уж информация так настойчиво стучится ко мне, то нужно внимательней к ней отнестись.

Я взяла книгу о кашах, прочла её и увидела, что есть лишь один способ, который мне поможет – это, так называемая “монастырская диета”, **диета №7.**

Я начала питаться по этой программе.

С апреля (2011г.) по июль месяц я четыре раза была на 10-дневке.

Пройдя 1-ю 10-дневку и посетив онколога, я услышала от специалистов, что **опухоль немного уменьшилась.**

Но прессинг со стороны врачей и **страх заставили меня сделать облучение.**

Сразу после облучения я прошла 2-ю 10-дневку. **Уменьшение опухоли и заживление после облучения врачам показалось удивительным.**

И как меня только не уговаривали сделать операцию – я отказалась. Хотя, признаться, страх был большой.

Я продолжала 3-й месяц делать микроклизмы по 50 мл. из кваса с пробиотиками. Подключила травы, массаж кишечника, 4 месяца пила Холивер, Лецитин, витамины А и Д. После 4-й 10-дневки у онколога я услышала, что дела улучшились на 75%.

В ноябре прошла ещё одну 10-дневку.

Вердикт – полная ремиссия. Это заключение врачей. И это через 10 месяцев после того, как поставили диагноз.

Человек избавился от неизлечимой, средствами официальной медицины, болезни с помощью наших продуктов и методик. И таких свидетельств сотни. Чем ещё можно убеждать людей?

Применение метода достижения здоровой и долгой жизни.

Видовой предел продолжительности жизни человека составляет 120 лет.

Видового предела жизни человек может достичь, выполняя все условия нашего метода!

Хочешь жить? Живи! Не в силах следовать правилам здорового образа жизни – неизбежно проживёшь меньше, чем смог бы. Но, применяя 7-ю и другие диеты с нашими продуктами, проживёшь дольше, чем прочие люди, не соблюдающие вообще ничего.

Я не буду подробно в этой статье расписывать правила здорового образа жизни, потому что они достаточно понятны и известны.

Подробнее остановлюсь на применении диеты №7 в лечебных целях.

- **Диета №7 – это универсальный метод:**

Универсальность проявляется в том, что диета эффективна при любых заболеваниях. Это объясняется тем, что действие диеты направлено не непосредственно на болезнь (хотя диагноз учитывается при выборе каш), а на восстановление защитных систем организма человека, на восстановление процессов его саморегуляции.

- При клинических испытаниях наших каш не выявлено противопоказаний.

Десятилетний опыт использования нашего продукта в питании огромного количества людей не выявил противопоказаний по возрасту и полу.

- **Перед началом применения диеты №7 в лечебных целях необходимо определиться с диагнозом:**

Диагноз облегчает выбор продукта, который необходимо применять при “монастырской диете”.

Специалисты нашей компании разработали **таблицу рекомендаций для семейного применения функционального продукта питания (ФПП) «Самарский Здоровяк»**, в которой каждому виду продуктов «Самарский здоровяк», с присвоенным порядковым номером, соответствует список болезней (Таблица №2).

Таблица №2.

Таблица рекомендаций для семейного применения функционального продукта питания (ФПП) «Самарский Здоровяк»

Наименование заболеваний (синдромов) органов и систем	ФПП (комбинированный + сбалансированный + дозированный, в виде КАШИ), а также																																											Кисели			Вафли		
	14	15	16	21	30	32	36	42	48	51	52	54	56	57	61	62	63	64	65	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	83	84	85	86	87	91	92	82	89	94	88	90	93		
Аллергия													X																																				
Анемия		+		X							+			+						+																+												+	
Артрит																																					+												
Астма																											X																						
Атеросклероз																																				+												+	
Бессонница																																																	+
Варикоз													X								+																												
Гастрит								+		+																									+														
Геморрой																					+																												
Гипертония																																				+												+	
Гипотония				+							+			+							+																	+											
Диабет													X																																				
Дисбактериоз																																																	
Желчегонное																																																	
Запоры																																																	
Зоб, щитовидка																																																	
Зрение																	+																																
Зубы											+																											+											
Избыточный вес																												X																					
Иммунодефицит		+																																														+	
Инсульт		+																		+							X																					+	
Инттоксикация				X																																													+
Инфаркт		+																		+							X																					+	
Инфекции																																																+	
ЖКБ																																																	
ХБП, МКБ																																																	
Кровотечения	X																																		+				X		+				X	X			
Общая профилактика				+							+			+																																			
ОРЗ, ОРВИ				+							+			+		+																																	
Остеохондроз				+							+			+																								+											
Панкреатит																																																	
Предстательная, аденома														+																																		+	
Наименование	ФПП (комбинированный + сбалансированный + дозированный, в виде КАШИ), а также																																											Кисели			Вафли		

Необходимо ознакомиться с некоторыми **ограничениями** при диете:

- Кофе запрещается. Не употребляйте чай, содержащий канцерогенные красители. Такой продукт может выпускаться с коммерческой целью. Разрешается травяные чаи (неокрашенные). Напитки (жидкости) при диете №7 употребляются в возможно малых количествах, т.е. специально употреблять большие количества жидкости (воду) не надо.

- Не пользуйтесь специями или химическими приправами (всякие промышленного изготовления соевые соусы, изо, японское блюдо), за исключением натуральной соли. Макробиотический соевый соус (тамари) и мисо, одобренное «обществом Озавы» в США, Франции, Японии и России.

- Несмотря на то, что каша растворяется в любой жидкости температурой не более 60С°, при диете №7 кашу необходимо готовить на воде, а лучше на травяном (укроп, петрушка, сельдерей, лук, чеснок и т.д.) бульоне с добавлением соли и натуральных пряностей. **Готовая каша должна быть вкусной.** Кроме каши на травяном бульоне можно готовить кашу на воде с добавлением **гомасио**.

- **Гомасио** (от гома - кунжут и сию - соль) самая популярная и часто используемая приправа, и ее очень легко приготовить. Инь кунжута и Ян соли - прекрасно уравнивают друг друга, что особенно полезно для работы сердца. Через две недели после приготовления гомасио портится, поэтому не забывайте готовить свежее:

- 1 чайная ложка морской соли, 18 чайных ложек коричневого или черного кунжута.

В сковороде из нержавеющей стали или чугуна на среднем огне обжарьте морскую соль. Перемещайте ее по сковороде и обжаривайте, пока ее цвет не станет менее белым, и она не начнет испускать запах, похожий на аммиачный. Это должно занять примерно 3 минуты. Выложите обжаренную соль в сурибати (ступку). Промойте кунжут в дуршлаге и выложите его в сковороду, огонь под сковородой должен быть средним. Постоянно помешивайте его, пока он не высохнет. Уменьшите огонь до минимального и продолжайте непрерывно помешивать, пока большая часть семян не взорвется или не вздуется. Но осторожно - не дайте им сгореть.

В сурибати при помощи сурикоги растолките соль, пока не останется крупных гранул. Она должна превратиться в мелкий порошок. Добавьте обжаренные кунжутные семена и толките, пока примерно 75 процентов кунжутных семян не раскроются. Возможно, вам придется толочь 5-10 минут, но у приправы потрясающий запах, и вы можете передать эстафету детям или кому-нибудь еще. Всем нравится делать гомасио. Если употреблять по 1 чайной ложки гомасио в день, этого количества должно хватить одному человеку на две недели.

- Запрещено разводить каши молочными продуктами.

2. Проведение диеты №7

- Необходимо помнить, что разовая порция каши составляет:

- Для взрослого мужчины – 40-45 грамм сухой каши (одна столовая ложка с горкой = 10г)
- Для женщины – 30 грамм
- Дети – 25-30 грамм

- 10-ти граммам каши соответствуют 62,5 ккал.

- Калорийность порции мужчины составляет – 250-281 ккал
- Калорийность порции женщины составляет – 187,5 ккал
- Калорийность порции детей составляет – 156,3-187,5 ккал

- Употреблять кашу “Самарский здоровяк” можно 3-4 раза в сутки. Кроме каши можно употреблять кисель и вафли медовые.

- Примерное суточное меню при диете №7 для мужчины:
Первый завтрак – порция киселя – 6-7 чайных ложек – 300 ккал
Второй завтрак – порция каши с гомаси – 281 ккал. Чай
Обед – порция каши на травяном бульоне – 290 ккал. Чай
Полдник (перекус) – 1-2 ломтика вафель с чаем без сахара – 160 ккал
Ужин – каша “пробиотик” (любая) – 320 ккал. Чай
Суточная калорийность меню составляет – 1351 ккал
Диета с такой калорийностью называется **гипокалорийной** – фактическое полуголадание
- Меню для женщин и детей по своему составу подобно мужскому, но с уменьшением количества ложек порошка каши.
- Приготовление блюд при диете №7:

Кисель готовится следующим образом: В посуду, ёмкостью 150-200 г. налить 70 г. кипячёной воды температурой до 60С°, насыпать 5-7 ложек киселя и тщательно размешать. Через минуту добавить 130-150 г кипячёной воды температурой до 100С°. Через минуту кисель можно употреблять в пищу. Если кисель покажется недостаточно сладким, то можно добавить по вкусу мёд, фруктозу, или стевию.

Каша (большинство номеров) готовится следующим образом: в посуду, ёмкостью 250-300 г, налить воды (если каши приготовить с гомаси) или травяного бульона температурой не более 60С° (терпят губы), насыпать порцию каши и тщательно размешать. Через минуту кашу можно употреблять в пищу.

Все **каши с пробиотиками** приготавливаются иным образом. **Напомню, что каши с пробиотиком – это такие каши, в которые добавлены в виде сухого порошка штаммы полезных микроорганизмов, составляющие основы полезной флоры кишечника человека.** После разбавления такой каши тёплой, кипячёной водой (температурой не выше 60С°) и добавления “ускорителя”, например мёда, микроорганизмы начинают бурно развиваться. Через сутки каша приобретёт кисло-сладкий вкус и её можно употреблять в пищу. Регулярное употребление такой каши в пищу способствует ускоренному восстановлению флоры кишечника. Наличие здоровой микрофлоры в желудочно-кишечном тракте – непереносимое условие обеспечения здоровья человека.

А поскольку нормальная флора в течение жизни современного человека постоянно угнетается, то для её поддержания каши “пробиотик” необходимо употреблять в пищу постоянно.

Предупреждение! При соблюдении диеты №7 нельзя разводить любую кашу “пробиотик” молоком. Вне диеты это возможно. Более того, с помощью каши “пробиотик” можно протестировать качество купленного молока. **Если после приготовления на молоке через сутки каша не закисло, то это означает, что в молоке присутствуют консерванты, препятствующие размножению микроорганизмов.** Т.е. молоко в данном случае не живое.

- При заболеваниях с диагнозом «ожирение» и «диабет», в макробиотике существует специальная рекомендация:

При лечении ожирения к диете № 7 дополнительно необходимо ежедневно употреблять 30-60 г сырого редиса, плюс немного гомасио - на месяц и более.

Лучший метод лечения диабета - диета № 7 с включением в рацион ежедневно смеси из варёных тыквы (10 г) и красной фасоли (50 г).

3. Действие и результаты диеты №7

Когда человек питается в течение 10 и более суток только кашей «Самарский здоровяк», то он обеспечивает себя источником экологически чистой энергии – «сложными» углеводами. Однако ежесекундные обменные процессы в организме направлены на отмирание старых клеток и формирование новых и требуют «строительные материалы» для новых клеток. Ими в том числе служат и белки, и жиры. Но при диете № 7 в течение 10 дней нет притока извне этим строительным материалам. Около суток организм «мается», а потом приступает к поиску белка и жира внутри себя, начинает изыскивать внутренние резервы. Включается 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 стерильной.

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, полиомы, фибромы, рубцы после воспалительных процессов, жировая клетка, атипичные клетки и т.д. Происходит оздоровление, очищение организма и восстановление нормальной его деятельности. В процессе этой очистительной деятельности, когда 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.

Иммуннопротекторные и гепатопротекторные компоненты каши «Здоровяк» (расторопша, спирулина, топинамбур, воск, перга, шрот косточки красного винограда и т.д.) помогают преодолеть эти болезненные проявления и, в конечном счёте, способствуют излечению от многих болезней, в том числе и от онкозаболеваний.

Кроме того, в составе всех каш «Самарский здоровяк» имеются значительные количества растительной клетчатки или растительных волокон (до 32% по сухому весу), инулина, хитозана, которые являются натуральным, растительным энтеросорбентом. Клетчатка сорбирует токсины и соли тяжёлых металлов в желудочно-кишечном тракте и способствует их выведению из организма естественным путём, а инулин и хитозан связывают и нейтрализуют эти вредные вещества.

Разумеется, выше была дана упрощённая картина (на «дилетантском уровне») сложных биохимических процессов, происходящих в организме человека, когда он употребляет кашу по определённой методике. Но практика (как известно, она является критерием истины) свидетельствует о её целебных свойствах. Тому примеров сотни и тысячи на просторах России.

Внимание! Столкнувшись при диете №7 с кратковременными болевыми ощущениями или дискомфортом, многие люди досрочно прекращают её, и тем самым лишаются возможности избавиться от болезни. Избегайте этого. Доводите начатое до конца, и вы станете здоровыми!

4. Выход из диеты №7

После проведения диеты №7 необходимо плавно выйти из неё. Плавность обеспечивается посуточным переходом на диету более низкого уровня (см. Таблицу №1) до диет №1 или №2.

Сохранить своё здоровье в течение всей жизни

Диеты №1 и №2 – это диеты здорового человека пожизненно, если он хочет быть здоровым всегда!

В этом разделе я поместил целиком цитату из книги Джорджа Озавы. К сожалению, переводчик, по видимому, не являясь специалистом в области диетологии, допустил при переводе массу смысловых ошибок и неточностей. Поэтому я позволил себе правку этих неточностей.

Джордж Озава «Макробиотика Дзен». — М, «Профит Стайл», 2004 г. 208 с. Перевод с англ. Ковалева А. П. ISBN 5-89395-217-2

Самая странная вещь, как мне кажется, это полное забвение самого фундаментального для всего живущего понятия, которое называется необходимая пища. Мое самое существенное открытие в Америке, равное по важности открытию Христофора Колумба, это то, что там идея о необходимой пище полностью исчезла. Ни один профессор или современный медик, по-видимому, не отдает себе отчета о ее громадном значении. В противоположность этому закон питания всегда имел первостепенную важность в жизни Востока, он даже обожествлялся на заре нашей истории. В древних Упанишадах, в их поисках Бога чувствуется, что зерно ощущалось как творец. В соответствии с этой традицией, ортодоксальные брахманские семьи Южной Индии всегда молились рису перед тем, как его есть.

Идея о необходимой пище, основа и важность которой, прежде всего, лежит в области биологии и физиологии и уже затем в экономической, географической и агротехнической областях, есть одно из самых основных открытий человека. Оно полностью может быть приравнено по важности и к открытию огня, которое позволило человечеству создать цивилизацию (единство религии, философии, науки и технологии) и которое определило историю эволюции питания.

Конечно, каждый может жить, питаясь только тем, что доставляет удовольствие вкусу, чувству, уму, что подчиняется здравому смыслу и экономической, моральной и идеологической точкой зрения. Однако существует препятствие для такого питания, называемое несчастьем, это понятие включает различные виды рабства, болезней, войну и преступление.

В то же время мудрое различие необходимой и второстепенной пищи позволяло людям Востока жить относительно счастливой, свободной и мирной жизнью. Так было до вторжения в нее соблазнительной и сильной западной цивилизации с ее промышленностью и изученными приборами. Мой собственный опыт подтверждает это. В детстве, более 60 лет назад, я был счастлив, когда питался и пил согласно традиционным правилам. Кончилось мое детство, и в нашу семейную жизнь вторглась цивилизация и нарушила правила. Я видел смерть моей 30-летней матери, моих двух сестер и младшего брата, которые явились прямым результатом влияния западной пищи и медицины на их жизнь. Затем пришел мой черед. Будучи очень бедным 10-летним сиротой, я, к счастью, не мог продолжать питаться этими новыми для нас западными продуктами и лечиться у западных медиков из-за денежных затруднений. Все же я был умирающим в 10 лет от большого количества химически рафинированного сахара, сладостей, которые я продолжал употреблять.

В 18 лет я вновь открыл для себя восточную медицину с ее основой в космологической философии. Это полностью меня излечило. Следующие 48 лет я не болел. Лишь однажды поставил на себе опыт, заразив себя страшной и обычно не излечимой болезнью — тропической язвой. Доктор Швейцер в своем госпитале в Ламбарене в Африке, разделял мои поиски решения труднейших медицинских проблем мира. Я преодолел эту болезнь с помощью макробиотической медицины за несколько дней.

48 лет я безуспешно объяснял свою физиологическую философию (гигиену питания — Прим. перев.) каждому встречному. Я, однако, чаще встречал людей, которые не хотели совершенствоваться, следуя этим правилам абсолютно строго. Из них лишь те, кто не могли быть излечены средствами традиционной медицины, были способны понять эту практически простую и диалектическую философию — порядок во Вселенной и его универсальную необходимость.

Запомните, по крайней мере, 50% вашей диеты должны составлять необходимые продукты (цельнозерновые). Это диета №2 или №1 из «десяти к здоровью» (диета для здорового человека).

Заключение

Международные медицинские инстанции в лице Всемирной Организации Здравоохранения констатируют, что здоровье человека в любой стране мира на 20% зависит от состояния окружающей среды, на 20% от наследственности и на 50% от индивидуальных наклонностей человека, т.е. **от образа жизни, в том числе и от качества питания**, и только на 10% от деятельности медицины.

Россияне получили высокоэффективный метод достижения здорового состояния – функциональные продукты под общей торговой маркой “Самарский здоровяк”.

Эффективность этого метода нашла своё подтверждение в повседневной практике жизни вот уже более 500 000 человек.

Свобода выбора – это важный принцип и закон, но нужно знать из чего выбирать.

