**Избыточный вес.**

Каши, рекомендуемые для лечения: 14, 78, 5, 86, 18, 17.

Кисель.

**ВНИМАНИЕ!!! Дополнительно к кашам во время обеда употреблять 3-4 клубня редиса, или редьки, или дайкона и т.д.**

**Таблица «Калькулятор диеты №7»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продолжи-тельность курса** | **Наименование продукта** | **Кол-во порций** | **Мужчины** | **Женщины** | **Дети** |
| **1 приём** | Каша | 1 | 40-50 г  (4-5 ст. л.) | 30-40 г  (3-4 ст. л.) | 20-30 г  (2-3 ст. л.) |
| Кисель | 1 | 20-30 г  (2-3 ст. л.) | 20 г  (2 ст. л.) | 10-20 г  (1-2 ст. л.) |
| **50 дня (при ожирении 3 стадии)** | Каша | 72 | 2880-3600 г  (12-15 уп.) | 2160-2880 г  (9-12 уп.) | 1440-2160 г  (6-9 уп.) |
| Кисель | 24 | 480-720 г  (2-3 уп.) | 480 г  (2 уп.) | 240-480 г  (1-2 уп.) |

Примечание:

1 ст. л. каши или киселя (с горкой) = 10 г

1 упаковка каши = 240 г

1 упаковка киселя = 300 г

**Продукты на курс в 50 дней.**

Каша № **5** – 6 шт.

Каша № **78**– 6 шт.

Каша № **86**– 6 шт.

Каша № **14**– 6 шт.

Каша № **18**  – 4 шт. – пробиотик. Каша на вкус кисло-сладкая - горький. Готовиться порция с одной чайной ложкой мёда.

Каша № 1**7**  – 6 шт. – пробиотик. Каша на вкус кисло-сладкая. Готовиться порция с одной чайной ложкой мёда.

**Кисель** – 6 шт.

**Вкусовая добавка – гомасио. Ингредиенты приобретаются самостоятельно.**

**Чай из лекарственных трав без сахара закупается самостоятельно.**

**Рацион при макробиотической диете № 7:**

**Первые 10 дней:** За 20 минут до приёма пищи (утром) 200 гр. раствора гашённой питьевой соды.

**Завтрак** – кисель, каша № 5, (чередовать с № 78), фито чай;

**Обед** – каша № 86 (чередовать с № 14), фито чай;

**Ужин** – каша № 18, фито чай.

**Последующие 40 дней:**

**Завтрак** – кисель, каша № 5 (чередовать с № 78), фито чай;

**Обед** - каша № 86 (чередовать с № 14), фито чай;

**Ужин** - каша№ 17, фито чай.

**Всё о диете №7, о проведении диеты, о приготовлении продуктов и многое другое по ссылкам:**<https://www.youtube.com/watch?v=W72Cw-7V8ko> <http://sozvesdie.su/news/Universal%27nyj_put%27_dostizhenija_zdorovoj%20_i_dolgoj_zhizni/>

### Внимание! В Вашем случае диета проводится 50 дней: Начинайте немедленно по получению продукции! При неукоснительном соблюдении рекомендации Вы можете ожидать: снижение веса на 18-25 кг. В случае нарушения рекомендаций, результат не гарантирован.

### ОБРАЩАЮ ВАШЕ ВНИМАНИЕ!! НЕ САМА КАША ЛЕЧИТ, А КАША, ЕСЛИ ЕЁ ПРИНИМАЮТ ПО ДИЕТЕ №7. РЕЗУЛЬТАТ ЗАВИСИТ ОТ СТРОГОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭТОЙ ДИЕТЫ.

**Приготовление гашённой соды:** половину чайной ложки питьевой соды насыпать в бокал ёмкостью 200 мл. И залить 30-ю мл. крутого кипятку и после исчезновения пузырьков долить бокал тёплой кипячёной водой. Выпить за 20 минут до завтрака.

**Приготовление овсяного киселя:**

В бокал ёмкостью 200 мл. налить 30-40 мл. тёплой, кипячёной воды, насыпать 7 чайных ложек порошка киселя, тщательно размешать до однородной смеси, залить до верху крутым кипятком и тщательно размешать. Остудить и употребить.

**Приготовление каш №№ 14, 78, 5, 86:**

Каша (готовится следующим образом: в посуду, ёмкостью 250-300 г, налить воды (если каши приготовить с гомаси) или травяного бульона температурой не более 60Cо (терпят губы), насыпать порцию каши и тщательно размешать. **Порция каши, — это: для мужчин 4 столовых ложек с горкой, для женщин 3-3,5 столовых ложек с горкой, для детей 3 столовых ложек порошка сухой каши.** Через минуту кашу можно употреблять в пищу.

**Приготовление гомаси:** Самая популярная и часто используемая приправа к кашам, и ее очень легко приготовить. Инь кунжута и Ян соли - прекрасно уравновешивают 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 нержавейки 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.

**Приготовление каш пробиотик № 18, 17:**

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.** Каша (готовится следующим образом: в посуду, ёмкостью 250-300 г, налить воды (если каши приготовить с гомаси) или травяного бульона температурой не более 60Cо (терпят губы), насыпать порцию каши и тщательно размешать. **Порция каши, — это: для мужчин 4 столовых ложек с горкой, для женщин 3-3,5 столовых ложек с горкой, для детей 3 столовых ложек порошка сухой каши.**

После разбавления такой каши тёплой, кипячёной водой (температурой не выше 60CO) и добавления “ускорителя”, например мёда, микроорганизмы начинают бурно развиваться. Через сутки каша **№ 17** приобретёт кисло-сладкий вкус и её можно употреблять в пищу, а каша **№ 18** горьковатый вкус. Регулярное употребление таких каш в пищу способствует ускоренному восстановлению флоры кишечника. Наличие здоровой микрофлоры в кишечно-желудочном тракте – непременное условие обеспечения здоровья человека.

**Рекомендации по применению фито чаев (любые из списка, можно Иван-чай):**

**Душица. Настой:** 2 чайные ложки сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить в теплом виде за 20-30 минут до еды по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

**Укроп огородный.** Применять его в любом виде. Плоды в чистом виде по 1 чайной ложке перед едой, запить 1/4 стакана теплой воды.



Запомните для того, чтобы у вас было крепкое здоровье на всю жизнь, по крайней мере, 50% вашей диеты должны составлять необходимые продукты (цельнозерновые). Это диета №2 или №1 из «десяти к здоровью» (диета для здорового человека) с продуктами Самарский Здоровяк.

**После проведения диеты с любыми сроками необходим организованный выход из неё. Он осуществляется следующим образом:**

1. По окончании 30-ти дневной: 2 дня на диете № 6; 1день на дите № 5 и таким образом далее до диеты или №1 или №2. Диет №№1,2 тибетские целители рекомендуют придерживаться пожизненно.

**Таблица диет тибетских целителей**



*“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.”*

*Джордж Озава*

21.12.22 Академик РАМТН: Малышев В.К.