**Типовая рекомендация. Диабет первого и второго типа. Для (имя). Населённый пункт. Т: - --- --- -- --**

**Дополнительно к диете №7, при лечении диабета, ежедневно, один раз необходимо употреблять смесь из варёных тыквы (10 г) и красной фасоли (50 г)!!!**

Каши, рекомендуемые для лечения: №№ **86, 54, 62, 83, 87, 72**.

Кисель.

**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.) |
| Вафли | 1 | 1-2 шт. | 1 шт. | 1 шт. |
| Кисель | 1 | 20-30 г  (2-3 ст. л.) | 20 г  (2 ст. л.) | 10-20 г  (1-2 ст. л.) |
| **40дней** | Каша | 150 | 6000-7500 г  (25-32 уп.) | 4500-6000 г  (19-25 уп.) | 3000-4500 г  (13-19 уп.) |
| Вафли | 50 | 50-100 шт.  (9-17 уп.) | 50 шт.  (9 уп.) | 50 шт.  (9 уп.) |
| Кисель | 50 | 1000-1500 г  (4-5 уп.) | 1000 г  (4 уп.) | 500-1000 г  (2-4 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 40 дня.**

№ **86** – **5** шт.

№ **54** – **5** шт.

№ **62** – **5** шт.

№ **83** - **6** шт.

№ **72** – **6** шт. – пробиотик. Готовиться порция с одной чайной ложкой мёда. Вкус кисло-сладкий.

№ **87** – **6** шт. – пробиотик. Готовиться порция с одной чайной ложкой мёда. Вкус кисло-горько-сладкий.

**Кисель** – **5** шт.

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

**Чай из лекарственных трав без сахара.**

Вкусовая добавка – гомасио. Ингредиенты приобретаются самостоятельно.

Чай из лекарственных трав без сахара закупается самостоятельно.

**Рацион при макробиотической диете № 7: Употреблять в пищу только рекомендованные продукты.**

**Первые 10 дней:** За 20 минут **до приёма пищи** (3 раза вдень) 200 гр. раствора гашённой питьевой соды.

**Завтрак** – кисель, каша № 86 (чередовать с № 54), фито чай;

**Обед** – каша № 62 (чередовать с № 83), фито чай; **Смесь из варёных тыквы (10 г) и красной фасоли (50 г)!!**

**Ужин** – каша № 72 (чередовать с № 87), фито чай.

**Последующие 30 дней:** За 20 минут **до завтрака** 200 гр. раствора гашённой питьевой соды.

**Завтрак** – кисель, каша № 86 (чередовать с № 54), фито чай;

**Обед** - каша № 62 (чередовать с № 83), фито чай; **Смесь из варёных тыквы (10 г) и красной фасоли (50 г)!!**

**Ужин** – каша № 72 (чередовать с № 87), 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**](https://www.youtube.com/watch?v=W72Cw-7V8ko)[**http://sozvesdie.su/news/Universal%27nyj\_put%27\_dostizhenija\_zdorovoj%20\_i\_dolgoj\_zhizni/**](http://sozvesdie.su/news/Universal%27nyj_put%27_dostizhenija_zdorovoj%20_i_dolgoj_zhizni/) **По вопросу доставки продуктов обращаться: 8 927 699 48 06 , Антон**

### Употреблять в пищу только рекомендованные продукты. Чай употреблять без сахара!! Лечебные травы приобретаются самостоятельно. Методике придерживаться неукоснительно!

### Что Вы можете ожидать при проведении диеты и после проведения: Возможно на каком-то этапе диеты у Вас будет наблюдаться резкое потемнение мочи, возможно возникнет сильная тошнота. Тошноту необходимо перетерпеть. Потемнение мочи и проявление тошноты является признаками уничтожения микробов, вирусов и паразитов. Вы похудеете на 12-15 кг. Уровень сахара в крови нормализуется.

### 

### В ПРОЦЕСЕ ДИЕТЫ НЕОБХОДИМ ПОСТОЯННЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ САХАРА В КРОВИ И РЕГУЛИРОВАНИЕ ЧАСТОТЫ ИНЪЕКЦИЙ ИНСУЛИНА.

### 

### 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:** полови 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 и насыпать 7 чайных ложек порошка киселя, тщательно размешать до однородной смеси, залить до верху крутым кипятком и тщательно размешать. Остудить и употребить.

**Приготовление каш №№ 86, 54, 62, 83:**

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 №№ 72 и 87:**

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, насыпать порцию каши, добавив чайную ложку мёда, тщательно перемещать. **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 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 кишечно-желудочном тракте – непременное условие обеспечения здоровья человека.

**Рекомендации по применению фито чаев (любые из списка. Можно просто один 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 10-ти дневной:1день на диете №6; 1 день на дите №5 и таким образом до диеты или № 1 или №2. Диет №№1, 2 тибетские целители рекомендуют придерживаться пожизненно.
2. 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 №№12 тибетские целители рекомендуют придерживаться пожизненно.
3. По окончании 50-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***

23.11.22. Академик РАМТН: Малышев В.К.