

**Г.Б. Кузнецов**

**ГИМАЛАЙСКАЯ КАША  
ИЛИ  
СОВРЕМЕННАЯ МАКРОБИОТИКА**



**Самара 2014**

Если восточное понимание счастья вас интересует, попробуйте 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 Озава. Японский врач- исследователь.

## ВВЕДЕНИЕ

В каждом возрасте причина вести здоровый образ жизни своя. До 30 лет- нами управляет стремление понравиться противоположному полу . В 40 мы хотим продлить свою молодость.

А после 50-ти «браться за здоровье» нас заставляют болезни.

Вот для этого возраста эта небольшая брошюра. В ней я постарался описать метод, который за короткое время позволит Вам почувствовать вкус молодости. Это стройность, желание двигаться, творить и главное мечтать. Чудесный метод оздоровления называется- «Гималайская диета».

Гималайская диета-это система макробиотического питания, которая за 14 -30 дней помогает организму восстановить основные параметры здоровья: вес, уровень холестерина и сахара в крови, кислотно-щелочной баланс. Восстановив эти параметры с помощью гималайской макробиотической диеты ,организм самостоятельно встанет на путь исцеления. Станут незнакомы депрессии, появятся желания двигаться, канут в лету пагубные привычки. И начнут уходить болезни.

Макробиотическое питание, стало знаменитым в середине XX века благодаря японскому врачу Дж. Осава. Он на практике доказал, что с помощью питания можно излечиться от любой болезни. Лозунгом макробиотики (макробиотика — долгая жизнь. Пер. С греч) стали знаменитые слова Дж.Осава «Неизлечимые болезни -это миф и результат незнания».

В основе макробиотики лежит теория о достижении энергетического равновесия организма посредством питания и ,как следствие, образование здоровых клеток. С точки зрения доказательной медицины, макробиотика — это наука о восстановлении кислотно-щелочного баланса биологической системы, как необходимого условия для образования здоровых клеток.

Чудесную способность макробиотической Гималайской диеты я на практике испытал на себе. Как наследственный гипертоник, я был приговорен к ежедневной порции лекарств. Врачи предупреждали меня, что уровень холестерина сахара в крови у меня на пределе. Высок риск атеросклероза и диабета .За две недели я сбросил лишних 8 кг. Избавился от таблеток от давления.. Так же по окончании гималайской диеты я сдал кровь на анализы. Холестерин и сахар в норме! В качестве бонусов от гималайской диеты я почил полное излечение от подагры, избавление от бессонницы и хронического стресса. Через 2 недели после начала Гималайской диеты я смог пробегать ежедневно по 9 км. В этой книге я попытался описать теоретические аспекты Гималайской диеты и дать практические рекомендации по ее применению. Дело за Вами! Удачи!

## ГЛАВА 1 ПЯТЬ ИЗМЕРЯЕМЫХ ПАРАМЕТРОВ ЗДОРОВЬЯ , КОТОРЫЕ ЗАВИСЯТ ТОЛЬКО ОТ НАС

Существует множество теорий, пытающихся описать законы нашего тела и параметры здоровья. Но есть пять характеристик, которые измерить очень просто . Полученные результаты позволят нам сделать оценку нашего здоровья. Это наш вес, а точнее индекс массы нашего тела, артериальное давление, уровень сахара в крови, уровень холестерина в крови, PH (водородный) -показатель внутренней среды

Показатель	Пониженное значение	Норма	Повышенное значение
Индекс массы тела ИМТ = вес (кг): (рост (м)) <sup>2</sup> .	16-18,5 – недостаточная масса, менее 16- выраженный дефицит	18-25	25-до 30 – указывает на наличие лишнего веса  30 и выше – ожирение
Артериальное давление  Систолическое (верхнее) Диастолическое (нижнее)	Гипотония стойкое пониженное давление менее 100  менее 60	100- 140  60-90	Гипертония стойкое повышенное давление  Более 140  более 90
Уровень глюкозы в крови, ммоль/литр	Гипогликемия менее 3,89	3,89-5,83	Гипергликемия более 5,83
Уровень холестерина, ммоль/литр	Менее 3,5 -риск геморрагического инсульта	3,5- 5,5	Более 5,5 — риск атеросклероза
PH- мочи	Ацидоз менее утром 6,0	Утром 6,0-6,4  вечером 6,4-7,0	Алкало, более 7,0 вечером.

Данные характеристики являются базовыми показателями нашего здоровья. Восстановив их нормальные значения, мы позволим своему организму самому исправить ошибки. Гималайская диете под силу это сделать всего за две недели.

## Почему индекс массы тела стоит вверху таблицы?



ИМТ для женщин		ИМТ для мужчин	
Норма	20,1–24,9	Норма	18,5–23,8
Ожирение I ст.	25–29,9	Ожирение I ст.	23,9–28,5
Ожирение II ст.	30–39,9	Ожирение II ст.	28,6–38,9
Ожирение III ст.	более 40	Ожирение III ст.	более 39

Индекс массы тела- показатель нашего лишнего веса. И объективный измеритель отношения к своему здоровью. Не оправдывайте свои килограммы стрессами, сидячей работой, возрастом, жизнью в удовольствие . За удовольствием последуют болезни суставов, одышка , гипертония, и самые страшные болезни инфаркт, инсульт, рак.

- Американские ученые в течение 12 лет проводили исследования зависимости инсультов от массы тела. В исследованиях участвовали более 20 тыс. человек. Результаты исследований показали, что лишний вес в 10 кг увеличивает риск инсульта на 20%.
- Для гипертоников важно знать каждый лишний килограмм увеличивает кровяное давление на 2 мм.рт. ст.
- Ученые из университета шведского города Упсала провели более масштабные исследования чем их американские коллеги. Они изучали данные многолетнего наблюдения за состоянием здоровья почти 200 000 жителей Западной Европы. Авторы исследования утверждают, что лишний вес в 10 кг приводит к увеличению риска инфаркта в 1,5 раза , а вероятность развития сахарного диабета увеличивается вдвое

Тревогу бьют онкологи. Риск развития рака у людей больных ожирением в 6 раз!!! выше, чем у людей с нормальным весом.

## Показатель №2 — артериальное давление.

Тихий убийца- называют гипертонию врачи. Ведь на первых порах она приходит незаметно. Ничего не болит, вы постоянно в тонусе. Но вдруг темнеет в глазах, больничная палата, инвалидность. Показатели артериального давления нужно измерять регулярно. При повышенном давлении возникает нагрузка на сосуды, что может привести к кровоизлиянию. Сердце перекачивая создавая повышенное давление работает с 2-3 кратной перегрузкой.



Доказанный факт – вероятность развития инсульта или инфаркта миокарда, при гипертонии в самой легкой форме в ближайшие 10 лет равна 15%. Не стоит расслабляться и гипотоникам. 70% ишемических инсультов случается при пониженном давлении!

### **Уровень глюкозы в крови. Сладка ли «сладкая жизнь»?**

Глюкоза является универсальным энергетическим материалом для обеспечения работы всех органов и тканей, в том числе и мозга, который заменителей данного углевода не приемлет.

Когда глюкозы в крови по какой-то причине мало, для поддержания функционирования органов начинают расходоваться жиры. В результате их распада образуются кетоновые тела, которые очень опасны для организма и в первую очередь для мозга.



Но при продолжительном повышении уровня глюкозы в крови начинается стойкое нарушение всех обменных процессов. иммунная система начинает давать сбои, начинаются регулярные гнойные воспалительные процессы в организме, происходит нарушение половых функций и нарушается кровоснабжение всех тканей.

### **Холестерин. «За» и «Против»**

Холестерин – это жироподобное вещество, которое входит в состав оболочки каждой клетки нашего организма. Около 80% всего холестерина образуется в печени, а оставшиеся 20% поступают из пищи. Нормальное количество холестерина очень важно для хорошего самочувствия и стабильной работы многих систем организма.

Нельзя говорить о холестерине, как «о злом гении». Холестерин выполняет очень важные функции в организме.

- Отвечает за прочность клеточной мембраны и способность клетки к выживанию.
- Принимает участие в большом количестве метаболических процессов, в том числе, участвует в процессах обмена витаминов
- Является одним из основных компонентов для синтеза половых гормонов и гормонов коры надпочечников.
- Участвует в образовании нервных волокон.
- Синтезирует под действием света витамина D.
- Принимает участие в процессах желчеобразования.
- Защищает кровь от токсинов
- Участвует в реакциях переваривания пищи
- Используется в образовании гормона удовольствия серотонина.

Но при избытке, холестерин начинает откладываться на стенках сосудов. Уменьшение просвета сосудов нарушает кровоснабжение клеток, органов. Повышенный холестерин увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, возникновения инфаркта и инсульта. Повышенный холестерин - один из главных факторов риска гипертонической болезни, тромбоза. Так же повышенный холестерин часто является причиной сахарного диабета. Так же обнаружена связь повышенного холестерина в крови и рака.



Дефицит холестерина приводит к депрессии, геморрагическому инсульту, ожирению, бесплодию, импотенции, остеопорозу, расстройству желудка, диабету 2-типа.

- На основании исследования, которое было представлено на ежегодной конференции инсульта Американской ассоциации сердца в 1999 году, было предложено считать идеальным уровнем общего холестерина в крови значение 5,17 ммоль/л

### Главный макробиотический показатель

По pH (водородному показателю мочи) можно самостоятельно определить состояние внутренней среды организма. pH-показатель характеризует, какие реакции идут у вас в организме. Нарушение pH - это нарушение биохимических процессов, кости становятся хрупкими, гормон инсулин снижает эффективность, кровь густеет, возникают спазмы сосудов, клетки не получают питательные вещества и кислород.



Снижение pH (закисление) в организме приводит к снижению иммунитета и появлению более чем 200 заболеваний, включая дальновзоркость и катаракту, хондрозы и артрозы, желчно- и почечнокаменную болезнь, атеросклероз, гипертония, диабет 2 типа, онкологию. В 1932 немецкий врач Отто Варбург 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 pH крови в норме, чужеродные бактерии и микроорганизмы не имеют условий для размножения. Если у одного человека проявляется несколько заболеваний одновременно, налицо явное падение pH крови.

При увеличении РН тканей выше нормы происходит перегрузка нервной системы, поражается головной мозг. Высок риск психических расстройств, инсульта

Восстановление РН — обеспечение нормального течения биохимических реакций в Вашем организме. Естественно, что при нормальном водородном показателе здоровье восстанавливается.

Все пять показателей можно самостоятельно восстановить с помощью макробиотической Гималайской диеты.

## ГЛАВА 2

### ГЛАВНЫЙ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ЗАКОН ПРИРОДЫ, КАК ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ГИМАЛАЙСКОЙ ДИЕТЫ

Решение любых проблем нашего здоровья, будь то похудание или оздоровление — это сложная, зависящая от многих факторов задача. Каждое мгновение в нашем организме происходят миллионы взаимосвязанных химических реакций, от протекания которых и зависит наше здоровье. Нельзя направить одновременно все химические процессы на решение какой-то конкретной проблемы.

Химические реакции в организме зависят от температуры нашего тела, наличия или отсутствия ферментов, микро или макро элементов, количества кислорода, углекислого газа в крови, состояния нервной системы, и даже наших мыслей. Математической программы, которая могла бы подробно описать функционирование биологических объектов не существует. Поэтому европейская теоретическая медицина до сих пор является продолжением тысяч экспериментов. Она рассматривает состояние здоровья, как сумму наших болезней. Восточная медицина пытается найти свой путь к здоровью. Состояние организма определяется движением энергетических потоков в нашем теле. И если количество химических превращений в нашем теле бесконечно, то число потоков энергий, энергетических каналов, чакр, биологически- активных точек исчисляемо. Поэтому восточная медицина- предсказательная медицина

Гималайская диета — пример предсказательной системы оздоровления.

Как система избавления от лишнего веса и общего оздоровления она работает потому- что в ее основе понятный для нас закон природы.

Это закон сохранения энергии.

- Количество энергии в замкнутой системе (человек и окружающее пространство) всегда постоянно, не появляется, не исчезает а лишь переходит из одного вида в другую

Когда мы употребляем пищу мы, превращаем энергию ее молекул в тепловую энергию, которая нас согревает, в механическую энергию наших легких, сердца, в потенциальную энергию жиров, которые откладывается в наших тканях.

Любая болезнь — это недостаток или избыток энергии наших клеток Недостаток энергии приводит к угасанию и гибели клеток. А излишек энергии к их разрушению.

- Гималайская диета — это восстановление энергетики нашего организма, посредством преобразования потенциальной энергии накопленных в жировых тканях в тепловую и механическую энергию

Гималайская диета очень проста, Вам нужно в течение 2 недель употреблять в пищу только гималайскую кашу. В любом количестве.. Калорийность Вашего суточного рациона не превысит 500 Ккал.

Для жизнедеятельности без физической нагрузки на работу всех органов и систем организму необходимо 1000-1200 ккал.

- Недостающую энергию организм получит расщепляя жировые клетки!!!

Особенность Гималайской каши такова, что в ней присутствуют природные катализаторы,

усилители сжигания жира. Вы не будете чувствовать голода, слабости, недомоганий. Посредством Гималайской каши вы будете терять жир. Высвобождаемая из него калории очень быстро компенсирует недостаток энергии. Ваш организм не успеет испытать «голодный» стресс.

Гималайская диета — это не только рецепт для похудения. При Гималайской диете расщепляются жиры накопленные на стенках сосудов. Тем самым снижается уровень холестерина в крови, увеличивается просвет сосудов и падает нагрузка на сердце, снижается кровяное давление. Пропадают излишки жира в печени. Печень принимает важное участие в работе эндокринной системы. Восстанавливается обмен веществ, нормализуется уровень сахара в крови. Из жиров синтезируется гормон -эстроген. Повышенное содержание этого гормона увеличивает риск образования раковых клеток.

## ГЛАВА 4

### ГЛАВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ГИМАЛАЙСКОЙ ДИЕТЫ-ГИМАЛАЙСКАЯ КАША



Гималайскую кашу не нужно варить. На ее приготовление уйдет всего не более двух минут. 3-4 ложки зернового концентрата достаточно разбавить теплой, не выше 50 градусов жидкостью — молоком или водой и вкусная каша готова. Режим варки для приготовления исключен, так как при длительном тепловом воздействии все полезные вещества разрушаются. Такая технология приготовления обеспечивается специальной подготовкой сырья для каши. Гималайская каша — макробиотический продукт (*макробиотика — долгая жизнь. Пер. С греческого*). В составе макробиотических продуктов не допускается присутствие ГМО, химических ингредиентов и консервантов. Сырьем для макробиотической гималайской каши являются зерна гречихи, семена льна и расторопши. Такой состав обусловлен целебными свойствами каждого из этих компонентов.

#### Гречиха

Родина гречихи Гималаи. Это и дало название данной каше. Гречиха богата клетчаткой которая словно губка впитывает токсины, и жиры, препятствует усваиванию калорий придает чувство сытости и очищает организм от шлаков. Но главное, что в ней мало легко усваиваемых углеводов. Поэтому организм для получения энергии начинает использовать накопленный жир. При любой диете важно, что бы организм получал необходимые питательные вещества, элементы и витамины. В гречке есть все необходимое для нормальной работы организма.





Так же в гречихе присутствуют полиненасыщенные жирные кислоты, ускоряют обмен веществ, расщепляют жир и снижают уровень холестерина.

Гречиха многократно превышает другие крупы по содержанию витаминов группы В и Е, по микроэлементам: железу, калию, магнию, фосфору, йоду, хрому.

Только это позволяет применять зерно гречихи в борьбе с атеросклерозом, болезнью печени, гипертонией, отеками, расстройством иммунной, и нервной систем, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, суставов, профилактикой инсульта и инфаркта и, конечно, как средство борьбы с лишним весом.

### **Льняное семя**

Льняное семя, благодаря значительному количеству растворимой и нерастворимой клетчатки, играет в Гималайской каше важную роль. Растворимая клетчатка льняного семени, попадая в желудочно-кишечный тракт увеличивается в размерах более чем в 25 раз. Она, словно губка впитывает лишние жиры, токсины яды. Далее вступает в дело нерастворимая клетчатка. Она работает как метла, вычищает из всех отделов желудочно-кишечного тракта накопленную слизь, каловые массы, паразитов. Все это выходит из организма естественным путем снижая наш вес.



- По оценкам специалистов к 60 годам каловые массы и отложения могут прибавлять в весе до 15 кг.

Для ускорения сжигания жира важную роль содержат полиненасыщенные жирные кислоты, которых до 60 % присутствуют в льняном семени. Они участвуют в расщеплении жира на глицерин и воду, которые так же выводятся из организма

### **Семена расторопши**



Именно расторопша в гималайской каше является спусковым механизмом для сжигания жира. Семена расторопши считаются одним из наиболее изученных растений для лечения печени. Комплекс биологически активных веществ, названных силимарином, восстанавливает поврежденные клетки печени. Благодаря этому в печени улучшается синтез желчи, которая активно начинает переваривать жиры.

Так же в печени обрабатываются все гормоны. И как только свойства печени восстанавливаются, нормализуется гормональный фон и эндокринное здоровье. Нормализуется выработка инсулина, что снижает накопление жира в организме. Так же, благодаря оздоровлению печени из ее тканей, освобождается гликоген, который преобразуется легко усваиваемый углевод - глюкозу. Благодаря этому организм перестает испытывать стресс при низко калорийной Гималайской диете.

### **Почему гималайская каша поднимает настроение**

Не смотря на то, что гималайская каша - кладезь биологически активных веществ, витаминов, микроэлементов, во главу хочется поставить один — Магний. Гречиха, лен и расторопша рекордсмены среди растений по содержанию этого очень важного микроэлемента. Магний — универсальный регулятор биохимических и физиологических процессов в организме. Без него невозможен углеводный обмен в организме. Экспериментальные данные указывают на важную роль магния в сосудистом тоне. Магний улучшает мозговой кровоток.

- Доказано, что ведение в рацион магния позволяет добиться нормализации артериального давления.

Магний участвует в построении и работе всей мышечной ткани, в том числе сердца. Ионы магния являются активными регуляторами образования гомона радости — серотонина. Благодаря наличию магния в гималайской каше при соблюдении диеты у вас всегда будет хорошее настроение и самочувствие. Наладится работа сердечно-сосудистой системы, нормализуется кровяное давление. Вы будете всегда высыпаться. И, конечно, магний, как и все в Гималайской каше активизирует сжигание жира. Еще очень важный акцент. Гималайская каша благодаря биологически активным компонентам снимает зависимости: алкогольную, никотиновую, углеводную. Пробуйте, худейте, выздоравливайте.

## **ГЛАВА 5**

### **РЕЖИМ ГИМАЛАЙСКОЙ ДИЕТЫ**

Гималайская диета может содержать несколько этапов. Все зависит от того, каких результатов Вы хотите достичь. Первый этап ВСЕГДА длится две недели. Это необходимо, для того, что бы организм насытился микроэлементами, привык правильному режиму питания. После первого этапа ОБЯЗАТЕЛЬНО нужно сделать перерыв одну-две недели. Если Вы не достигли желаемого результата, то нужно повторить двухнедельный курс. В дальнейшем, можно время от времени делать «Гималайские дни». В этом случае Вы употребляете только гималайскую кашу один два дня. Мне приходилось проводить «Гималайские дни» в связи с небольшим повышением давления. Уже на первом этапе я «вынужден» был отказаться от многолетней привычки пить таблетки от давления. Но через несколько месяцев после завершения гималайской диеты артериальное давление начинало подниматься до 130/90. После «Гималайских дней» опять становилось 120/80. К

«Гималайским дням» можно прибегать если Вам срочно нужно сбросить 1-3 кг. В среднем каждый «Гималайский день» делает Вас легче на 1 кг.

### **Принципы гималайской диеты**

- Гималайскую кашу можно есть в любом количестве.
- Можно пить кефир в любом количестве
- Чистая вода, травяные чаи в любом количестве.
- Зеленый чай или кофе без сахара приветствуется.
- Ужин за 4 часа до сна. После ужина можно употреблять только травяной

### **Трудности, которые Вас ожидают**

- В первые же дни Вы получите от личный результат. От 1 до 3 кг лишнего веса просто растают. Одна моя знакомая ,нормальной комплекции,«севшая» на Гималайскую диету, когда взвесилась после первого дня, даже подумала, что весы сломались. Она сразу похудела на 2,5 кг. Через четыре дня избавившись от 5 кг, она перешла на привычную пищу. Вес стал возвращаться и ей пришлось начать диету снова. Первый этап ВСЕГДА- 2 НЕДЕЛИ. Именно первый этап меняет Ваши пищевые привычки. Не изменив пищевые привычки вы не получите устойчивого результата.
- Мои коллеги тоже начали употреблять Гималайскую кашу. Но они ее ели с безобидными,на их взгляд, низко калорийными салатами. Потери Веса у них были всего по 0,5 кг в день и они всегда были голодными. Гималайская каша занимает очень маленький объем желудка. Во время диеты желудок начинает уменьшаться в размерах. Пищевые рецепторы, которые подают сигнал мозгу о сытости находятся в верхнем отделе желудка. Если есть только Гималайскую кашу, Вам будет достаточно очень малого объема пищи что- бы наестся. А мои коллеги объемными салатами растягивали мышцы желудка в объеме и организм всегда чувствовали себя голодными.
- Нужно обязательно контролировать кровяное давление. Гималайская каша улучшает тонус сосудов. В таких случаях обычно снижается кровяное давление. Поэтому если Вы пьете таблетки от давления и у Вас постоянная слабость осторожно сокращайте их прием. Если же вы не гипертоник, употребляйте кофе или лучше зеленый чай. У меня давление до Гималайской диеты при ежедневном приеме лекарств, было 130/85. Через 4 дня диеты, а я продолжал принимать лекарства, снизилось до 105/70. Я отказался от таблеток. Во время диеты давление было 115/80.
- Самые трудные 4-5 день диеты. Готовьтесь. На первом этапе это нужно выдержать. На втором можно сделать послабление и сделать провокационные дни. О них я напишу ниже. Но первая неделя первого этапа самая важная. Если Вы ее пройдете — Вы герой.
- На каком-то периоде Гималайской диеты снижение веса может замедлится до 200-300 г в день. Обычно это происходит на десятый день. Организм начинает сопротивляться низкокалорийной еде и пытается оставить себе энергии в виде жира. Устройте провокационный день. Отварите 200 говядины. Приготовьте салат

«метелку». Метелка это немного сырых овощей. Капуста, морковь, свекла. Заправьте растительным маслом. Лучше льняным или горчичным. В них есть ненасыщенные жирные кислоты, которые помогут превратиться вашему жиру в глицерин и воду. Салат немного посолите. Вы испытаете истинное наслаждение от еды. А так же отлично почистите кишечник.

- Некоторые люди, когда использовали использовали гималайскую диету, испытывали запоры,. Ничего страшного. Вашему кишечнику не приходится эвакуировать большие «объемы»и он не много «расслабился». Употребляйте в этом случае кефир и салат «метелку».

Все трудности преодолимы. А достигнув отличного результата Вы будете с улыбкой их вспоминать.

## ГЛАВА 6

### ГИМАЛАЙСКАЯ ДИЕТА. ДНЕВНИК ОЧЕВИДЦА



До Гималайской диеты



После Гималайской диеты

Исходно состояние. За год поправился более, чем на 5 кг. Стал еще дальше от своей мечты 85 кг. Сегодня уже мой вес 95,5 кг Решил попробовать гималайскую диету. На первый взгляд- очень просто. Но страшно. Как буду без сладкого- энергии для мозга, мяса- энергии для мышц. Но как я буду достигать своих целей, если не могу справиться с весом.

#### **Первый день**

На старте 95, 5. Что удивило. Это очень вкусная гималайская каша. Гораздо вкуснее, чем обычная гречка. (Диеты очень похожи). Баловал себя кофе и травяными чаями. Легкость. Отличное самочувствие . Совсем не хочется есть. Вечером 94,4. Отлично. Ведь вечером вес обычно больше чем утром. С нетерпением жду утра

#### **День второй**

Утро-93,7 кг. Отлично !!! Минус 1,8 кг за сутки. Весь день работал как заведенный. На протяжении дня только гималайская каша с молоком, кофе и чай. Все естественно без сахара. Вечером дома переделал много дел, так как не чувствовал привычной усталости. И взвесился .93,7. С нетерпением жду утреннего взвешивания.

### **Третий день**

Утро. Вес 92,5. Итого за двое суток скинул 3 кг. Неплохой результат. Но первый знаковый вес, после которого можно говорить о каком-то здоровье- 92 кг. К нему я стремился последние полгода. Бегал, отказывался от сладкого, ужинал не позже 19. Буду ждать завтра. Неужели нужно было всего 3 дня покушать гималайскую кашу.

### **Четвертый день**

91,7 кг. Первый рубеж- 92 кг пройден. 0,8 кг за сутки, 3,8 кг- за трое суток. Результат не плохой. Но думаю, вчерашний результат был бы лучше, если бы не эксперимент. На ужин заменил гималайскую кашу гречневой. Ведь в гималайской тоже много гречки. Больше экспериментировать не стану. Хочется быстрее достичь второго рубежа- 90 кг. Удивляет кровяное давление- утром 110/80 при пульсе 69. Это для меня очень здорово.

### **Пятый день Гималайской диеты**

Вес 90,7 кг. За четыре дня пропали 4,8 кг. Иду ко второму этапу. Чувствую себя превосходно. Есть не хочется. Без особого напряжения и желания попробовать готовлю всякие вкусности своей старенькой матушке. Дело в том, что в гималайской каше с молоком сбалансированы белки, жиры, углеводы, микроэлементы. Причем все в самой доступной и понятной для нашего организма форме. Кровяное давление по утрам низковато. Сегодня 102/80. Думаю, пора отказываться от таблеток вообще. Мне два года назад прописали лекарство от давления- по одной таблетке в день. За это время я дозу сократил- теперь есть шанс попробовать отказаться вообще. До завтра.

### **Шестой день Гималайской диеты**

Вес 90,3 кг. Утро ,конечно, разочаровало. Темпы потери веса снизились. Но общий результат 5,2 кг за пятеро суток при отличном самочувствии и не насилии над собой, считаю прекрасным результатом. Сегодня отказался от таблеток от давления. Вчера упало до 102 сегодня утром 114/80. Накануне разбирался почему нормализуется давление при гималайской диете. Во- первых знаменитая Омега-6 в семенах льна. Эта ненасыщенная кислота сама понижает давление. Но главное в гречихе очень много магния, который благотворно действует на нервную систему (вот почему меня ничего не раздражает и диета переносится спокойно)и калия, обладающего сосудорасширяющим действием. Пока все идет по плану.

### **Седьмой день Гималайской диеты**

90.00 кг. За 6 дней пропали 5,5 кг. Последний день -300 г-совсем мало. Но я прекрасно понимаю, жиру уютно во мне и не хочется уходить. Да и вчера был выходной — особе не передвигался. Читал, сидел за компьютером. **НО ВТОРОЙ РУБЕЖ ПРОЙДЕН.** Следующий- 88 кг веса. Да и то, что без таблеток от давления обхожусь это тоже здорово!

### **День восьмой**

Середина диеты. Прошло 7 дней. Хочется подвести промежуточные итоги.

- Я сбросил 6 кг
- Отказался от таблеток от давления. Мое давление вечером 125/85. Ранее даже при приеме лекарств достигало 150/90
- Моя кожа стала лучше, подтянулись морщины, перестали выпадать волосы.
- Я полон энергии и сил. Стал высыпаться лучше и сам просыпаюсь на час раньше, в 5 утра
- Появилось много свободного времени Гималайскую кашу не нужно варить. На

питание трачу 15 минут в день! Итого, если учесть более раннее пробуждение у меня освободилось за неделю целых 18 часов!

- Я трачу на питание [гималайской кашей](#) с учетом молока 100 руб в день. Экономия за неделю составила 3,5 тыс руб. Если посчитать то за 14 дней диеты получится экономия 7000 руб!
- Я перестал уставать, нервничать, быстрее выполняю обычную работу. Освободившуюся энергию я трачу на улучшения профессионального мастерства. Мои доходы увеличились.
- Главное. Мои физические, эмоциональные, трудовые ресурсы значительно увеличились. Я не чувствую себя 50-ти летним. Максимум на 45 лет.

#### **9 день Гималайской диеты.**

Вес 89,6. За 8 дней потеря 5,9 кг. Сегодня с утра осознал, что гималайская диета самый приятный способ сбросить вес и поправить здоровье. За последние 20 лет, что только не делал. Занимался йогой, бегал, голодал, очищался по методике Н.Семеновой, сидел на диетах Дюкана, Круза, раздельном питании. И вот гималайская диета: легко, доступно, удобно.

Сдал анализы крови на сахар и холестерин. Получил две 5! Глюкоза 5,3 ммоль/л Норма 4,1-5,9. Два года назад было 6,1. Холестерин- 5,53 ммол/л. Норма 4,09-7,17. Два года назад 6,64. Несколько дней без таблеток. Давление 120/84. Отлично!

#### **10 дней на Гималайской диеты.**

Вес 89,5. За 9 дней потеря 6 кг. Да, темпы снижения веса снизились. Но живота нет, на 2 размера одежду одеваю меньше. Все уже замечают, как я похудел и делают комплименты. И ЛЕГКОСТЬ, ЛЕГКОСТЬ, ЛЕГКОСТЬ! В мыслях, движении, принятии решений. Сегодня устрою «провокацию». Замечательное средство для ускорения похудения. Отойду от правил диеты на 1 раз. Кусочек отварной говядины и салат. Салат лучше метелку. Капуста+морковь+свекла. Все с льняным или горчичным маслом.

#### **Одиннадцатый день Гималайской диеты.**

Вес 89,4. За 10 дней - 6,1 кг. Ощущения все те же, легкость, отличное самочувствие и работоспособность. Меня спрашивают: "сбросить вес легко, а вот как поддержать его в норме?". Очень просто! Во первых — нужно раз в неделю устраивать себе гималайские дни. Удобно, доступно, дешево.! Всего 100 руб! А во вторых и в главных - мне не хочется ни жирного, ни сладкого, ни острого. Не хочется пельменей, колбасы, жареной картошки. Не хочется много есть. Вчера очистил холодильник от кетчупов, майонезов и другого пищевого хлама.

#### **Двенадцатый день гималайской диеты.**

Вес 88,9. За 11 дней -6,6 кг. О чудо! Опять — 0,5 кг. Я уже было смирился с 100 г в день.

#### **Тринадцатый день Гималайской диеты.**

Утром Вес 88,6 кг. Самочувствие отличное. Очень много дел. Поэтому пишу коротко. Общие потери веса за 12 дней 6,9 кг. Начал носить свою любимую одежду, которую не мог одевать, когда она стала тесноватой. Но и опять про давление. 125/85 вечером - отличный результат, если учесть, что от таблеток отказался.

#### **Четырнадцатый заключительный день.**

Вес 88,5 кг. За курс Гималайской диеты я без труда похудел ровно на 7 кг, и избавился от тяги к сладкому, отказался от таблеток для давления. Мои утренние показатели 110/74 !!!

Пульс 67. Сдал анализ на кровь. Результаты просто шикарные. 15 лет назад были гораздо хуже. Еще сменил гардероб на более удобный и модный. А на сэкономленные деньги, а экономия только на продуктах составила более 7000 руб, я сделал себе подарок, отличный парфюм.

Но моя цель 85 кг. Так что до встречи через 2 недели, когда я повторю курс снова!

### **Пошло полторы недели после Гималайской диеты.**

Жду понедельника. Хочу повторить курс с гималайскими кашками. За это время не прибавил ни килограмма. Так же не беспокоит моя многолетняя гипертония Давление даже в конце напряженного дня не выше 125/85. Интересно, что я больше не могу, вернее не хочу есть много. Видимо за 14 дней питания гималайским кашками мой желудок уменьшился в размерах. Забавно, что люди ради этого эффекта платят большие деньги и ложатся под нож хирурга.

Очень хорошо при гималайской диете и после нее мне помогает горчичное масло. Как жаль, что люди мало о нем слышаны. Впервые о пользе горчичного масла я услышал от академика и писателя Надежды Алексеевны Семенович.

Решил попробовать. Мне очень понравился вкус. Заправленные горчичным маслом салаты гораздо вкуснее, чем заправленные подсолнечным. В горчичном масле много незаменимой жирной кислоты Омега 3, а в подсолнечном ее нет. По эффекту горчичное масло похоже на льняное масло, то есть снижает давление, обеспечивает профилактику инсультов и инфарктов, онкологии, способствует снижению веса. Вкус горчичного масла гораздо приятней, чем у льняного и храниться оно может очень долго. Обычно горчичное масло стоит чуть дороже подсолнечного.

Горчичное масло я использовал в гималайской диете в дни провокаций, когда нужно было ускорить снижения веса.

### **Гималайская диета. Этап 2. День 1-й**

Исходный вес 87,7 кг. Кровяное давление 112/80 (утром)

Привет всем, кто меня читает. Я все-таки решил продолжить пройти 2-й курс Гималайской диеты. И не потому, что мне нужно худеть дальше. Я стал весить 87, 7 кг. Т.е после диеты за две недели я еще похудел на 0,8 кг.

Мне очень хочется продолжить этот эксперимент.

Чего я достиг на 1- этапе Гималайской диеты

- Похудел на 8 кг
- Восстановил нормальное артериальное давление
- Избавился от ежедневной таблетки от давления
- Восстановил уровень сахара в крови и холестерина до нормы
- Восстановил нервную систему. Перестал раздражаться, волноваться по пустякам, переживать
- Восстановил сон. Сплю меньше на 2 часа. Высыпаюсь. Легко пробуждаюсь.
- Была небольшая экзема. Прошла.
- Увеличилась физическая выносливость. Спокойно стал пробегать по 5- 6 км. каждый день. Про бывшую два года назад подагру даже не вспоминаю.
- Улучшилась работоспособность. Стал делать больше дел.
- Стал абсолютно!!! равнодушен к спиртному, телевизору, пустым разговорам.

### **2 этап Гималайской диеты. День шестой. Вес 86,7 кг.**

Потери с начала диеты 8,8 кг.

Решил в течение недели не писать, дождаться каких-либо значимых результатов. За 5 дней всего 1 кг. Но это 2-этап. И вес почти в норме. Сегодня встав на весы понял, что финиш близок. Поставил цель сбросить 10,5 кг. Люблю круглые цифры. Хочу весить ровно 85. Хотя

до появления гималайской каши добиваться этого результата нужно было год. А тут всего месяц. Осталось как раз 9 дней, так что успеваю. Таблеток от гипертонии не пью. Давление 120/82. пульс 65. Самочувствие отличное. Стоит отметить в Гималайской диете самый трудный день на обоих этапах 4-й. Нужно побороться с собой. Съешьте яблоко или еще пару порций гималайской каши. На 2 этапе провокационные дни можно делать почаще.

### **2 этап Гималайской диеты. День 9-й.**

Вес 85,1. Потери с начала диеты 10,4 кг. Завтра решающий день. Готовлюсь. Я планировал похудеть до 85 кг. Осталось 100 грамм.

Сегодня сдал кровь на анализы. Сравнительные результаты в таблице

Дата	Глюкоза ммоль/л	Холестерин ммоль/л
29.10.14	5,3	5,53
27.11.14	4,7	4,82
Оптимальные значения	4,1-5,9	4,09-5.18

Цифры говорят сами за себя. Гималайская диета сработала. Я не пил лекарств, не употреблял БАДы. Я только ел очень вкусную Гималайскую кашу!

И еще, я измерил кислотность внутренней среды организма. Водородный показатель pH-7,0. (Ранее был 5,3). Это говорит о том, что я устранил причину своих болезней.

### **2 этап Гималайской диеты. День 10-й.**

Заключительный! Вес 84,5 Потери с начала диеты 11 кг. Сегодня последний день моего пути к стройности и здоровью с Гималайской диетой. Прошло чуть более месяца (точнее 38 дней) я достиг всего чего хотел и к чему шел многие годы. Это вес 85 кг (как 30 лет назад) и отличные результаты исследований крови. Гималайская диета - действительно самый доступный и эффективный метод оздоровления. Я очень счастлив. Советую всем.

И напоследок совет. Как поддерживать вес после завершения Гималайской диеты. Очень простая формула.

- Формула 1=1. Если вы n-е количество дней едите все : жирное, сладкое и запиваете алкоголем, по завершению возлияний столько же дней поешьте гималайскую кашу. Вес не прибавится!

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Главный секрет исполнения желаний один. Что бы вы не желали, для получения результата нужно одно начинать действовать. И чем меньший отрезок будут отделять Ваши намерения от действия, тем большего результата вы добьетесь.

Теперь Вы вооружены против вашего лишнего веса, вредных привычек, плохого самочувствия, усталости, депрессий и в конце- концов лени. И Ваше оружие- Гималайская диета.



## Результат гималайской диеты

- минус 5-15 кг лишнего веса. Чем больше лишнего веса тем сильнее потери
- минус 2 размера ( 4 см объема талии)
- нормализация артериального давления
- нормализация уровня холестерина и сахара в крови
- восстановление сна
- снятие психоэмоциональных напряжений
- улучшение подвижности суставов
- восстановление главного макробиотического показателя- кислотно- щелочного баланса в организме

Всего за две недели Гималайская диета изменит Вашу жизнь. И речь идет не только о здоровье. С Вашими болезнями уйдут и другие Ваши проблемы.



**ВЫ СТАНЕТЕ УСПЕШНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.! ВЫ СТАНЕТЕ СЧАСТЛИВЕ!**

Нужно только начать действовать.

Мы сами производим Гималайскую кашу. Для ее производства выращиваем сырье без применения удобрений и гербицидов на собственных полях. Консультанты нашего интернет-магазина всегда ответят на все ваши вопросы. Ваша Гималайская диета ждет Вас. Заказать Гималайскую диету вы можете :

в Интернет магазине [WWW.NRZ63.RU](http://WWW.NRZ63.RU)

по электронной почте e-mail: nrz63.ru

по телефону 8-800-200-80-92 (бесплатный)

8(846)-995-24-42 (многоканальный)

или по почте 443087, Самара, а/я 6500, ООО «НИЭЛ»

Доброго Вам здоровья!

