Г. Кузнецов

ЕДА СО ВКУСОМ СЧАСТЬЯ

Как пища меняет нашу жизнь

Самара 2017

Г. Кузнецов

ЕДА СО ВКУСОМ СЧАСТЬЯ

КАК ПИЩА МЕНЯЕТ НАШУ ЖИЗНЬ

Самара 2017

ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ. ВМЕСТО ПРОЛОГА

«Уютное помещение, чашка крепкого кофе, улыбчивая менеджер туристического агентства – и моя поездка в Непал, к Гималаям, становится реальностью». Может быть, этими строчками мне следовало бы заканчивать книгу, но логика моего повествования должна убедить читателя, что всегда существуют простые решения для того, чтобы твои желания начинали исполняться. Чтобы окончательно расстаться со своими болезнями и дурными пристрастиями. Чтобы не проживать, дряхлея, оставшиеся годы, а наслаждаться гармонией этого мира.

И этим решением может стать всего одна порция каши, которую называют «Гималайской».

Три ложки крупы Гималайской каши в день изменили мою жизнь и продолжают менять жизнь многих людей. Поэтому подсознательно я понимаю, что поездка в Гималаи – это дань уважения и почитания волшебному продукту, еще одна возможность прикоснуться к таинству природы.

Февраль 2011 года. Я проснулся в полночь от сильного сердцебиения и нахлынувшего страха умереть. Один в загородном доме. До города 50 километров. Если вызвать скорую помощь, то в нашу деревню машина приедет лишь через 2 часа. А я уже чувствовал, что еще немного – и я не смогу открыть калитку и впустить врача. Начали неметь руки и ноги. Измерил давление. 180/100. Выпил лекарство. Давление продолжало расти. 200/120. Пересохло во рту, и начался озноб. Попытался согреться в горячем душе и принял более сильное лекарство. Не помогло. Кровяное давление продолжало расти. Только сейчас я понимаю, что тогда смог принять единственно верное решение. Завел автомобиль и поехал в сторону города с одним лишь желанием: добраться до полиции, всегда дежурившей на въезде в город, и попросить помощи. Осторожно ехал по заснеженной ночной дороге и читал молитвы. Пост ГИБДД встретил меня отсутствием какого-либо обитания. Но того отчаяния уже не было, страх стал исчезать, и чувствовать себя я стал лучше. Доехав до городской квартиры, я измерил артериальное давление. Оно снизилось до 150/100. Успокоившись, лег спать. А утром я стал пациентом Самарского кардиологического центра, откуда «освободился» с приговором: три таблетки в день в течение года и повторное профилактическое лечение в клинике через год. В больнице я узнал, что у меня гипертоническая болезнь 2 степени и я пережил гипертонический криз без последствий. Что болезнь – это до конца жизни, а следующий криз с большой вероятностью может закончиться инсультом.

Вот такая история дала начало Гималайской каше. Почему начало?

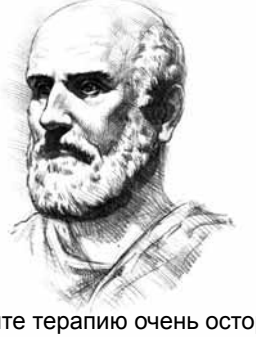
Дело в том, что на протяжении последних 20 лет я профессионально изучал системы оздоровления, народные рецепты здоровья. Много путешествовал, встречался с целителями, травниками, учеными и врачами, практикующими альтернативную медицину. Выбирал самое лучшее, пропагандировал. Что-то удавалось производить в промышленных масштабах. Дело было хорошим, люди благодарили. Но единственное, что меня смущало: я не мог решить своих проблем со здоровьем. Испробовал сотни рецептов, которые помогали другим людям, испытал десятки

диет, проходил оздоровительные курсы в самых известных центрах. Но мое кровяное давление оставалось высоким.
В 2009 году я побывал в школе здоровья «Надежда», которую создала Надежда Алексеевна Семенова. Замечательная женщина, новатор, ученый. Тогда я впервые услышал о макробиотике, японской системе питания, которая, по утверждению ее создателей, излечивает все болезни. На своем производстве мы изготовили несколько видов макробиотических каш для очищения организма. Эффект был потрясающим. У людей, которые начинали есть макробиотические каши, быстро улучшалось здоровье. Было решено приступить к разработке каши, которая смогла бы помочь восстанавливать сердечно-сосудистую систему. Какой неожиданный результат из этой затеи получился, читайте в этой книге.

ИСТОРИЯ ВТОРАЯ. НЕ ИЗМЕНЯЯ ГИППОКРАТУ

«Устрани причину – уйдет болезнь». Этому знаменитому изречению Гиппократа мы настойчиво «изменяем» уже более 2500 лет. «Изменяем» с лекарствами от головной боли, от плохого пищеварения, с кремами и мазями от кожных и суставных заболеваний. И начинаем понимать трагедию этих «измен», когда уже поздно. Болезни пустили корни, стали частью нашей физической и психической сущности.

- *Гениальность Гиппократа заключается не только в его врачебной деятельности. Гиппократ выделил основные направления медицины, определив ее развитие на тысячелетия вперед. Это «диетика» – лечение пищей, «терапия» – лечение лекарствами и «хирургия». В своих трудах Гиппократ предупреждал: «Применяйте терапию очень осторожно и только тогда, когда все возможности диетики исчерпаны». Именно «диетика», по мнению врача, должна устранять причины болезней.*



«Применяйте терапию очень осторожно и только тогда, когда все возможности диетики исчерпаны».

Гиппократ

Чтобы нормально жить дальше, мне нужно было справиться с гипертонией. Вся казуистика заключается в том, что в 60 % случаев у врачей принято ставить диагноз «эссенциальная гипертензия». То есть гипертония невыясненной причины. Сейчас этот диагноз часто заменяют, говоря о «первичной гипертонии», что, в принципе, одно и то же. Считается, что другие 40 % случаев повышенного артериального давления – это следствие нарушения работы каких-либо органов.
У меня на руках была карта с диагнозом «артериальная гипертензия 2 степени», а также результаты анализов с «повышенным холестерином» и «сахаром в крови». Ничего конкретного.
Череда инсультов у инфарктов у моих самых родных людей осложняла задачу. Я понимал, что только что-то необычное может спасти меня. Но для начала необходимо было найти причину моего недуга.

- *Гипертония («гипер» – сверх, «тония» – тонус), или гипертонус кровеносных сосудов, который вызывает увеличение кровяного давления, может являться следствием множества системных заболеваний в организме, как приобретенных, так и наследственных. Причем список диагнозов, вызывающих гипертонию, настолько велик, что нынче лечение сводится к приему комплексных лекарств «для уменьшения давления». И это правильное решение, так как высокое кровяное давление – это всегда риск инсульта и инфаркта и внезапной смерти. Органами – мишенями высокого артериального давления являются в первую очередь сердце, мозг, почки и глаза. Причем патологические изменения в этих органах начинаются при артериальном давлении выше 119/79. Да, именно 119/79. Пусть вас не успокаивают доктора, что для вашего возраста у вас нормальное кровяное давление и ничего делать не нужно. Европейские стандарты артериального давления следующие:*
- *119/79 – оптимальное артериальное давление;*
- *120/80–129/84 – нормальное артериальное давление;*
- *130/85–139/89 – «высокое артериальное давление»;*
- *140/90 и выше – гипертония.*
- *По американской, более строгой, классификации, артериальное давление выше 119/79 – это уже «предгипертония». А риски инсультов и инфарктов начинают возрастать с показателей артериального давления 115/75 рт. ст.*

Для решения своей проблемы я решил следовать одному из моих любимых правил. Это правило сформулировал европейский ученый Уильям Окамм более 700 лет назад. «Не стоит умножать сущности сверх необходимого», а проще говоря, самое простое объяснение – самое верное. На первый взгляд, самой простой задачей было избавиться от лишних килограммов. Мой вес приближался к 100 кг. Я достаточно спокойно к этому относился, так как был физически силен, развлекался с гирями и штангой. А дефекты фигуры спокойно скрывались за большими (XXL) размерами одежды. Тем не менее, посчитав индекс массы (при росте 1,74 я весил 96 кг, ИМТ = 32), мне можно было смело ставить диагноз «ожирение».

Индекс массы тела –важный показатель здоровья

Рост (м) \ Вес (кг)	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
1.40	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	54	56	59	61	64
1.45	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43	45	48	50	52	55	57	59
1.50	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
1.55	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
1.60	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
1.65	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
1.70	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
1.75	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
1.80	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
1.85	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
1.90	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
1.95	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
2.00	11	12	14	15	16	17	19	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31
2.05	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30
2.10	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28
2.15	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27

- Американские ученые в течение 12 лет проводили исследования зависимости инсультов от массы тела. В исследованиях участвовали более 20 тысяч человек. Результаты исследований показали, что лишний вес в 10 кг увеличивает риск инсульта на 20 %.

- 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.

Один замечательный врач как-то мне сказал, что каждый лишний килограмм веса

требует повышения кровяного давления на 2 мм рт. ст. То есть если бы я снизил вес на 10 килограммов, то мое артериальное давление понизилось бы на 20 мм рт. ст. и было бы ниже 120/80.

В результате то, что я должен быть сделать, это похудеть на 10 килограммов. Планируемый срок – 3 месяца. Метод похудения – питание макробиотическим продуктом. Другого способа я не рассматривал.

ИСТОРИЯ ТРЕТЬЯ. ТАК РОЖДАЛСЯ РЕЦЕПТ «ГИМАЛАЙСКОЙ КАШИ»

У меня в библиотеке десятки книг известных диетологов, посвященных решению проблем лишнего веса. И все они предлагают свои авторские диеты. Одни диеты очень сложны, другие проще, но антинаучны, третьи требуют обязательного медицинского сопровождения, а четвертые – обязательного подсчета калорий.
Макробиотическое питание как способ избавления от лишнего веса удобно для человека, который не хочет долго ждать и подсчитывать калории, и, как оказалось, далее приводит к общему улучшению здоровья. Традиционно, макробиотика отдает предпочтение питанию злаковыми культурами. Причем, чем сильнее проблемы со здоровьем, тем больше злаков должно быть в рационе.

- *Во время одного исследования тем, кто страдал избыточным весом, было разрешено есть в любом количестве макробиотическую пищу. То есть пищу растительного происхождения, с большим содержанием медленных углеводов и клетчатки. Спустя три недели эти люди потеряли в среднем по 7,7 килограмма лишнего веса. Причем сильнее похудели те, у кого показатели избыточного веса были наивысшими.*

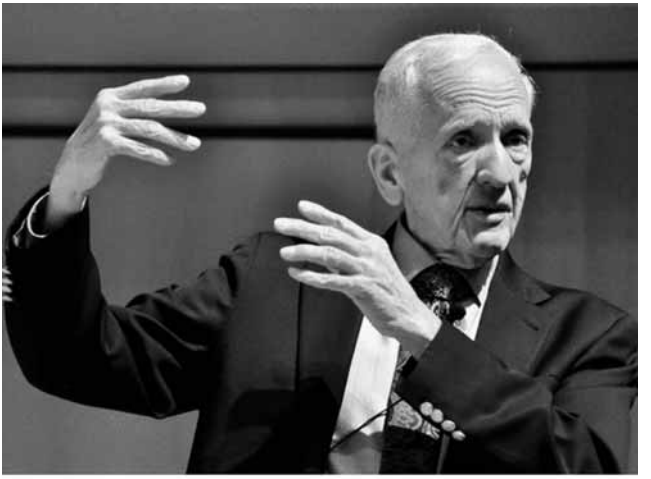
Авторитетный специалист в области питания биохимик Колин Кемпбелл объясняет это процессом термогенеза, или теплообразования, то есть выделением тепла в результате обмена веществ. При употреблении макробиотических продуктов организм избыточное количество поглощенных калорий не превращает в жир, а выделяет в виде тепла.

Таким образом, основой моего «продукта-спасителя» должна была стать злаковая культура с оптимальным содержанием белков, жиров и углеводов и обязательно без глютена.

- *Глютен (лат. gluten – клей) – группа белков, содержащихся в основном в пшенице, ячмене и ржи.*

Считается, что у каждого человека происходит негативная, хотя и не диагностированная реакция на глютен. Небольшой процент населения страдает от серьезной непереносимости глютена в форме очень опасной болезни целиакии.

- *Признаки целиакии самые разные, но более чем в половине случаев преобла-*



При употреблении растительной пищи избыточное каоличество калорий выделяется в виде тепла, а не превращается в жир. Авторитетный специалист в области питания доктор медицины Колин Кемпбелл объясняет это процессом термогенеза, то есть выделения тепла в результате обмена веществ.

ют тошнота, рвота, газообразование, надутый живот, отставание в физическом развитии, аллергия, снижение памяти, утомляемость. Большая часть пациентов не переносит физические нагрузки, очень плохо спит и испытывает очень серьезный синдром «отсутствия чувства отдыха». Около 60 % больных страдают анемией. Среди менее частых, но значительно ухудшающих самочувствие больных симптомов отмечаются: мигрени, задержка развития речи, невроз и неврастения, дефицит массы тела, снижение самооценки, нарушение общественных связей (больные тяжело переносят изменение жизненного стереотипа, плохо контактируют с окружающими, не имеют друзей), судорожный синдром, остеопатия, патология щитовидной железы, неконтролируемое мочеиспускание и недержание кала (неспособность контролировать акт дефекации), расстройство менструального цикла.

- *Согласно данным доктора Алессио Фазано из Гарвардского университета, реакция на глютен проявляется у всех людей. В первую очередь глютен вызывает синдром проницаемости кишечника и развитие нейродегенеративных состояний. Синдром проницаемости кишечника развивается вследствие того, что клейкость глютена препятствует расщеплению пищи и абсорбированию питательных веществ. Это приводит к тому, что пища плохо переваривается, что провоцирует атаку иммунных клеток на оболочку тонкого кишечника. Возникают боли в животе, тошнота, диарея, запоры. Нейродегенеративные состояния приводят к поражению нервной системы и в первую очередь мозга. Являются причинами деменции (слабоумия), болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона и т. д.*

Было решено, что основой макробиотического продукта должно стать зерно гречихи. В гречке нет глютена. Большую роль сыграло то, что гречиху мы выращивали на своих полях, не были ограничены в сырье и были уверены в его качестве. При выращивании гречихи мы не используем гербицидов.

- *Название нашему продукту дала именно гречиха. Так как родиной этой культуры считаются предгорья Гималаев.*

С выбором культуры мы не ошиблись, так как соотношение питательных веществ в гречихе наиболее оптимально из всех «безглютеновых» растений. В своих работах Колин Кемпбелл неоднократно указывает на то, что если с растительной пищей организм получает энергию в соотношении 80 % из медленных углеводов, 10 % из белков, а 10 % из жиров, то с организмом начинают происходить удивительные вещи. Начинают погибать раковые клетки, сосуды очищаются от холестериновых отложений, блокируются гены, ответственные за развитие наследственных заболеваний.

Энергетическая отдача гречихи: 80 % – медленные углеводы, 13 % – белки и 7 % – жиры. В дальнейшем эти показатели мы скорректируем, добавив в состав Гималайской каши другие растительные компоненты.
Своим свойствам Гималайская каша во многом обязана растительным добавкам, которые входят в ее состав. Это семена льна и расторопши.

- *В макробиотических продуктах оптимальным считается присутствие не более 1-3 растительных добавок. По массе их должно быть не менее 20 %.*

Если с растительной пищей организм получает энергию в соотношении 80/10/10, то начинают погибать раковые клетки, очищаются сосуды, блокируется работа «плохих» генов.

Рецепты с семенами льна для снижения веса известны давно. Мы использовали и убедились в их эффективности во многих своих макробиотических программах. Поэтому нисколько не сомневались, что лен должен присутствовать и в Гималайской каше.
Уникальность семян льна обусловлена тем, что, попадая в желудочно-кишечный тракт, они действуют на все три составляющие избыточного веса: уменьшают количество лишней жидкости в организме, очищают желудочно-кишечный тракт от отложений и способствуют расщеплению жира. При этом снижение веса очень комфортно и имеет долговременный результат.

В семенах льна содержится 30 % пищевых растворимых и нерастворимых пищевых волокон. Попадая в желудочно-кишечный тракт, растворимые пищевые волокна увеличиваются в объеме в 20 раз и, словно губка, впитывают в себя излишки жидкости вместе с токсинами и ядами. Нерастворимые пищевые волокна вычищают желудочно-кишечный тракт от многолетних отложений.

- *Все, кто испробовал на себе Гималайскую диету, убедились, что в первые 1-2 дня питания Гималайской кашей темп снижения веса – это 1,5-1 кг в день. Значительные потери веса в этом случае обусловлены выведением из организма излишней жидкости. Исчезают отеки, снижается артериальное давление в крови. В дальнейшем через несколько дней потери веса снизятся до 200-300 граммов в день. Но это будут очень важные потери, так как желудочно-кишечный тракт начнет очищаться от многолетних каловых масс. Общая масса каловых масс к 50 годам может составлять 5-8 кг.*

«Сжигание» непосредственно жира в организме ускоряют полиненасыщенные жирные кислоты группы омега-3, которыми очень богато льняное семя (содержится до 60 %).

Настоящей находкой оказалось введение в состав Гималайской каши семян расторопши.

Входящие в состав расторопши вещества восстанавливают клетки печени, улучшают ее работу. Расщепление жиров для получения энергии производится с непосредственным участием печени. Как только печень начинает хорошо работать, организм начинает эффективно использовать энергию, запасенную в виде гликогена и жира.

- *Основным действующим целебным веществом в расторопше является силимарин. Фармацевтическая промышленность использует его при производстве всех лекарств для лечения болезней печени. Силимарин вступает во взаимодействие со свободными радикалами клеток печени, снижает их токсичность, прерывает процесс перекисного окисления жиров, предотвращает разрушение клеточных структур.*
- *Как лекарство силимарин назначают:*

– при различных токсических поражениях печени (алкоголизме, отравлении солями тяжелых металлов, лекарствами или галогенсодержащими углеводородами);
– при хроническом гепатите;
– в составе комплексного лечения при циррозе печени;
– после токсического или инфекционного гепатита;
– при дистрофии и жировой инфильтрации печени;
– в качестве препарата для коррекции нарушений жирового обмена.

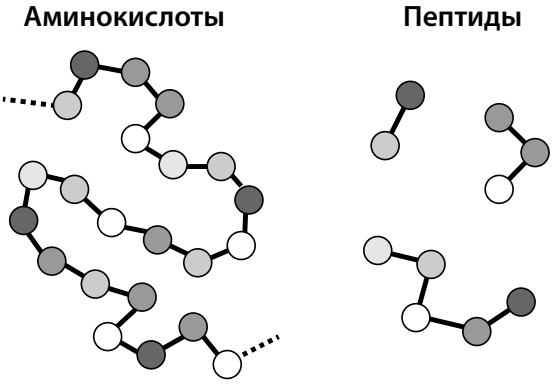
Состав был определен. Оставалось определиться с технологией производства

каши. Первой задачей было сделать так, чтобы с Гималайской кашей в организм попадало максимальное количество полезных веществ.
Обычное смешивание ингредиентов, конечно, даст эффект. И многие впоследствии пытались варить кашу из гречки, льна и расторопши. Но для получения заметного результата «вареной» кашей необходимо было питаться не менее полугода. При варке за 15-20 минут многие ценные вещества из состава каши теряют свои целебные свойства. Поэтому для приготовления крупы Гималайской каши мы выбрали технологию экструзии. Экструзия – это мгновенное выпаривание воды из зерна. Процесс длится доли секунды, проходит под высоким давлением. В результате мы получаем быстрорастворимый продукт с сохранением полезных веществ исходного сырья.
Как оказалось далее, благодаря экструзии в составе Гималайской каши появляются очень ценные вещества, которые дали продукту новые удивительные свойства. Эти вещества – пептиды. Кто следит за достижениями медицинской науки в области увеличения продолжительности жизни, знают, что ученые связывают надежду на достижение этой цели с применением пептидов. Уже производятся эффективные лекарственные и косметические препараты на основе этих веществ.

- *Пептиды – это короткие молекулы, состоящие из остатков двух или более аминокислот и соединенные между собой пептидными связями. Имеют размер менее 1 нм.*

В организме пептиды являются «информационными носителями» – они переносят биологическую информацию от одной клетки к другой. Пептиды регулируют активность генов: уменьшают активность «плохих» генов или, если «хороший» ген угасает, активируют его.
Пептиды образуются из белков в тонком отделе кишечника. С возрастом происходит снижение их синтеза, что приводит к нарушениям функций организма, болезням, старению и смерти.
Количество пептидов в организме 55-летнего человека в 10 раз меньше, чем у двадцатилетнего.
Новое медицинское направление anti-age (антистарение) связано с применением пептидных биорегуляторов. Уже существует anti-age терапия, anti-age косметика.
Системное применение пептидных препаратов показано людям начиная от сорока лет. Кроме того, их целесообразно применять независимо от возраста людям, страдающим теми или иными заболеваниями; подверженным влиянию экстремальных факторов.
Люди, принимающие пептидные биорегуляторы, обычно выглядят на 10 и более лет моложе своих сверстников, активнее и меньше болеют.

Увеличение количества пептидов в Гималайской каше связано с технологией подготовки крупы. Гречиха, являющаяся основой Гималайской каши, содержит 11 % высококачественного белка, из которого в технологическом процессе под воздействием мгновенного испарения влаги (микровзрыва) образуется большое количество пептидов.



Пептиды – короткие молекулы из остатков аминокислот. В организме пептиды переносят биологическую информацию от одной клетки к другой. Уменьшают активность «плохих» генов, активируют работу «хороших».

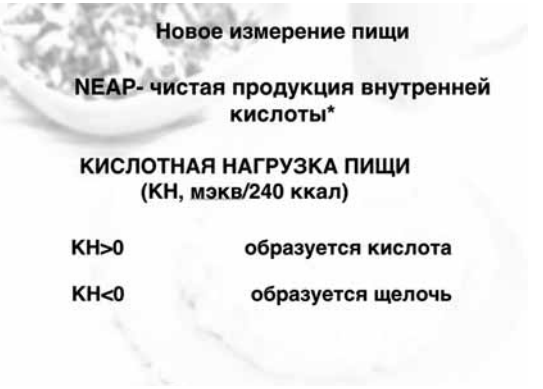
Благодаря технологии экструзии у Гималайской каши появилось еще много новых свойств. Каша приобрела выраженный сладкий гречневый вкус, увеличился срок хранения продукта до 1 года. Но главное то, что удалось снизить коэффициент кислотной нагрузки продукта.

- *В начале XXI века американские диетологи ввели специальный параметр в характеристики всех продуктов. Это кислотная нагрузка пищи на организм. Параметр определяет, чего больше образуется в организме после переваривания пищи – кислоты или щелочи. Если коэффициент кислотной нагрузки больше нуля, то больше образуется кислоты, если меньше нуля, то щелочи. За единицу измерения был принят «мэкв/240 ккал». То есть коэффициент определяет степень изменения кислотности внутренней среды организма после употрбления одной порции продукта. Это стало настоящим прорывом в диетологии. Как известно, все заболевания происходят с изменением кислотно-щелочного равновесия внутренней среды организма. В большинстве случаев в сторону закисления (ацидоза).*

Часто причиной этих изменений становится еда. Употребляя продукты с положительной кислотной нагрузкой, мы стремительно закисляем организм. Считается, что именно ацидоз приводит к ожирению, диабету, раку, атеросклерозу. С другой стороны, используя свойства еды изменять кислотно-щелочное равновесие в организме и зная кислотную нагрузку продуктов, стало возможным останавливать развитие и излечивать болезни.

Коэффициент кислотной нагрузки гречневой крупы Кн = 11. После технологии экструзии коэффициент снизился до Кн = 4. А общий коэффициент кислотной нагрузки Гималайской каши стал равным Кн = -19,2. То есть Гималайская каша стала ощелачивающим продуктом.

- *На одной из лекций в Новосибирске меня спросили, почему у гречихи Кн = 11, а в Гималайской каше Кн = -19. Вопрос был очень правильным, потому что ответ на него определяет сущность понятия кислотной нагрузки. Кислотная нагрузка на организм – это расчетная характеристика. Действительно, мы снизили посредством экструзии этот показатель у гречихи до Кн = -4. А добавив в кашу лен и расторопшу, с показателями Кн = -55 и Кн = -78 соответственно, уменьшили итоговый показатель до -19.*



*** Введена американскими диетологами в начале 21 века Коэффициент кислотной нагрузки определяет степень изменения состояния внутренней среды в организме. Закисление организма приводит к более чем 200 заболеваниям, в том числе к атеросклерозу, ожирению, онкологии.**

- *Вы можете самостоятельно рассчитать, какую кислотную нагрузку несет, например, обед из картошки с мясом. И лично убедитесь, как неправильно мы привыкли питаться. У картофеля Кн = -10,6 , у мяса Кн = +67,9. В итоге кислотная нагрузка вашего обеда составит Кн = +57,3. То есть, съедая любимые пюре с котлетой (даже отварной), мы очень сильно закисляем свой организм. (Расчет верен при условии, что калорийность обеда составит 480 ккал и калории распределятся поровну между продуктами.)*

Каша получилась на славу. Вкусная. Особенно с молоком. Готовилась менее чем за минуту, и, что нам особенно понравилось, после нее абсолютно не хотелось есть несколько часов. И это не смотря на низкую калорийность. Одна порция Гималайской каши с молоком давала организму чуть больше 150 ккал. Примерно как два два куска хлеба или одно вареное яйцо.

Спасибо клетчатке. В одной порции каши половина суточной нормы пищевых волокон. Разбухая, клетчатка наполняла желудочно-кишечный тракт, «обманывая» центры голода мозга.

ИСТОРИЯ ЧЕТВЕРТАЯ. КАК Я СНИЖАЛ ВЕС

Я понимал, что если буду питаться Гималайской кашей раз в день, быстрого эффекта не будет. Я не хотел ждать и решил разработать программу, которая позволит похудеть за несколько недель.

- *В дальнейшем оказалось, что, даже съев на завтрак Гималайскую кашу, а на обед и ужин питаясь привычной пищей, люди избавлялись за месяц от 2-3 лишних килограммов.*

Прототипом программы стала известная и проверенная временем гречневая диета. Нашу диету я назвал «гималайской».

Режим гималайской диеты

Гималайская диета рассчитана на одну или две недели, *потом нужно будет сделать перерыв хотя бы на месяц. Это Гималайская каша на завтрак, обед и ужин без добавления соли, сахара, соусов, специй (она и без них вкусная). Гималайская каша заправляется обезжиренным молоком или водой. Из масел употреблять только льняное или горчичное.*

Гарантированные долговременные результаты за 2 недели:
- минус 5-15 кг лишнего веса. Чем больше лишнего веса, тем сильнее потери;
- снижение кровяного давления;
- снижение уровня холестерина и сахара в крови;
- улучшение состояния сердечно-сосудистой и нервной систем.

Принципы 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 часа до сна. Если чувствуется голод перед сном, максимум – 1 стакан кефира.*

Продукт был готов, программа написана, и первым испытателем, конечно, был я.

ДНЕВНИК ОЧЕВИДЦА

1.10.2014

Исходное состояние. За год поправился более чем на 5 кг. Стал еще дальше от своей мечты 85 кг. Сегодня мой вес уже 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 если я не могу справиться с весом, как стоит пытаться чего-то достичь в жизни.

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 кг. 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 неплохой. 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 маме. 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 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 пять суток при отличном самочувствии и ненасилии 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-3 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 – особо 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 улучшение профессионального мастерства. Мои доходы увеличились.

Главное. Мои физические, эмоциональные, трудовые ресурсы значительно увеличились. Я не чувствую себя 50-летним. Максимум на 45 лет.

Девятый 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 ммоль/л. Норма – 4,09-7,17. Два года назад – 6,64.
Несколько дней без таблеток. Давление 120/84. Отлично!

Десять дней на гималайской диете

Вес 89,5. За 9 дней потеря 6 кг. Да, темпы снижения веса снизились. Но живота нет, на 2 размера одежду надеваю меньше. Все уже замечают, как я похудел, и делают комплименты. И ЛЕГКОСТЬ, ЛЕГКОСТЬ, ЛЕГКОСТЬ! В мыслях, движениях, принятии решений. Сегодня устрою «провокацию». Замечательное средство для ускорения похудания. 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 со 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 надевать, 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 из-

бавился от тяги к сладкому, отказался от таблеток от 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 кашами. За это время не прибавил ни килограмма. Также 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 гималайскими кашами 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 наслышаны. Впервые о пользе горчичного масла я услышал от академика и писателя Надежды Алексеевны Семеновой. 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 снижение 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 и 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-м 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-й 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 граммов.
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 РН-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 завершении возлияний столько же дней поешьте Гималайскую кашу. Вес не прибавится!

ТРУДНОСТИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ

Первый этап – всегда 2 недели

В первые же дни вы получите отличный 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.

Осторожно с большими объемами пищи

Мои коллеги тоже начали употреблять Гималайскую кашу. Но они ее ели с безобидными, на их взгляд, низкокалорийными 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 сообщают мозгу о сытости, находятся в верхнем отделе желудка. Если есть только Гималайскую кашу, вам будет достаточно очень малого объема пищи, чтобы наесться. А мои коллеги объемными салатами растягивали мышцы желудка в объеме и всегда чувствовали себя голодными.

Контроль артериального давления

Нужно обязательно контролировать кровяное давление. Гималайская каша улучшает тонус сосудов и способствует выведению лишней жидкости. 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 гипотоник, 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.

Четвертый день диеты самый трудный

Самые трудные 4-5 дни 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 замедлиться

до 100 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 «метелка». «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. Вы испытаете истинное наслаждение от еды. А также отлично почистите кишечник.

Если запоры

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

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

Если вы не будете есть больших порций, вы избежите чувства голода.

Контролируйте артериальное давление. Оно будет приходить в норму без лекарств.

Несколько раз в неделю съешьте салат «метелка» с отварным мясом.

Пейте побольше воды.

Как избежать трудностей

3 ВОПРОСА, КОТОРЫЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ЗАДАЮТ О ГИМАЛАЙСКОЙ ДИЕТЕ

Почему быстро падает вес в первые дни – 1-2 кг в день. Не опасно ли это?

Вы снижаете калорийность питания до 500 ккал в сутки вместо привычных 2000-2500 ккал.

Недостающие для жизнедеятельности калории организм берет, сжигая ваш ЖИР. Также благодаря льну, которого в избытке в Гималайской каше, очищается организм. Выходят каловые массы, а их с годами может накопиться до 15 кг. И, конечно, не задерживается лишняя жидкость, так как нет соли.

Конечно, сначала пугаешься – теряешь по 1-2 кг в день. Но в Гималайской каше есть сбалансированное количество аминокислот, микроэлементов. Присутствуют углеводы, необходимые для работы нервной системы, мозга и мышц.

Почему при гималайской диете нормализуется кровяное давление?

В Гималайской каше очень много магния, калия и полиненасыщенных жирных кислот.

- **Магний.** Врачи выяснили, что концентрация магния в крови гипертоников гораздо ниже, чем у здоровых людей. Поэтому кардиологи не без основания утверждают, что дефицит магния – один из пусковых моментов повышения давления, а значит, и возникновения инсультов. Кроме того, ученые обнаружили, что, помимо сосудорасширяющего действия, магний действует на весь организм, в том числе и на нервную систему.
- Известно, что одной из причин артериальной гипертонии является хронический стресс. А магний как раз защищает нервную систему от разрушительных стрессов. Защищая нас от стресса, магний расходуется с большей скоростью. В итоге возникает его дефицит, что ведет к снижению внимания, памяти, нервным перегрузкам. У гипертоников такая ситуация может спровоцировать криз.
- **Калий.** Калий способствует выведению из организма натрия и воды. При достаточном количестве калия в Гималайской каше она действует как диуретики – понижает давление.
- **Полиненасыщенные жирные кислоты**
- В состав Гималайской каши входят семена льна. Повышенное содержание полиненасыщенных жирных кислот в семени льна, которые имеют противоатеросклеротическое действие и образуют в организме сосудорасширяющие вещества, понижает артериальное давление.

Сколько пакетов каши для гималайской диеты необходимо?

1 пачка Гималайской каши рассчитана на 6-7 порций. Мы привыкли есть 3 раза в день. Поэтому на 14 дней нужно 42 порции. С небольшим запасом, так как иногда при диете без вреда можно поесть и 4 раза, в курс гималайской диеты входят 8 пачек.

Прошло 3 года с того времени, как я испытал на себе действие макробиотической Гималайской каши. Только спустя время я стал понимать смысл слов япон-

ского врача Джорджа Озавы: «Если восточное понимание Здоровья и Счастья вас интересует, испробуйте на себе макробиотический метод питания всего лишь две недели».

Две недели, которые я питался исключительно Гималайской кашей, не просто вернули мое здоровье, они изменили мою жизнь. Со здоровьем стало все нормально. Болезни ушли. Теперь мой вес 68 килограммов (общие потери веса составили 28 килограммов), артериальное давление 115/70, пульс в состоянии покоя 55. Прошла экзема, беспокоившая меня 20 лет, я стал спокойней. Для того, чтобы выспаться, мне достаточно 6 часов сна. За три последних года я даже не простывал. Но главное – я стал понимать истинный смысл гармонии и счастья. И этому есть веские причины, которые в мой организм внесла Гималайская каша. Но об этом в следующей части этой книги.

За 1 месяц до гималайской диеты. Сентябрь 2014 года. Мой вес 95,5 кг

Август 2015 года. После гималайской диеты. Мой вес 84 кг

ИСТОРИЯ ПЯТАЯ. ЕДА СО ВКУСОМ СЧАСТЬЯ

«Скажите, что вы подмешиваете в свои каши?» – часто спрашивают у меня люди, попробовавшие Гималайскую кашу. «Их хочется есть каждый день, они не надоедают». Лично я стал замечать эффект привыкания к каше где-то через полгода после гималайской диеты. Я ждал утра, когда мог позавтракать этой кашей. Скучал по ней, когда был в отъездах. Но так как самочувствие улучшалось, я не придавал этой зависимости особого значения. Но вопросов

стало поступать очень много, и я решил разобраться в этом вопросе досконально.

- *Однажды после лекции о макробиотических продуктах ко мне подошла женщина и сказала: «Я хотела выступить, но подумала, что все решат, что я сошла с ума. Счастье макробиотов я испытала на себе. Полгода назад мне казалось, что жизнь закончилась: дети выросли, с мужем стали отдаляться друг от друга. Даже любимая дача перестала приносить радость. Но стала есть вашу Гималайскую кашу – и все вокруг «засияло». Теперь я с нетерпением ожидаю следующего дня. Я перестала огорчаться и раздражаться, стала терпимее к близким. И люди отвечают мне тем же. Моя жизнь наполнилась счастьем и любовью. До вашей лекции я не могла понять, в чем дело. Теперь мне все понятно».*

А вот что пишут нам люди:

- *«Я начал ежедневно употреблять макробиотические продукты 4 года назад. Скажу точно, после завтрака любой макробиотической кашей невозможно разозлиться на что-нибудь. Помню, что через несколько месяцев макробиотического питания у меня возникло неприятие к зомбоящику-телевизору и даже к ничтожным дозам алкоголя. Хотелось читать книги, узнавать что-то новое, учиться, заниматься спортом. Через год жизнь сильно изменилась. Я общался только с позитивными людьми, все стало получаться на работе. Сейчас я живу в абсолютной гармонии с собой и окружающим миром. Занимаюсь любимым делом».*

Максим Александрович Фролов, 43 года. Москва

- *«Я заметила, что усталость и плохое настроение исчезают уже через несколько часов после употребления макробиотического продукта».*

Елена Рыжова, Челябинск

Ощущение счастья и полноты жизни – обычное явление для людей, начинающих практиковать макробиотику. Они наслаждаются жизнью, чувствуют постоянный прилив сил, не знают усталости, живут в гармонии, и у них все получается.

- По статистике 87 % молодых людей становятся приверженцами макробиотического питания из-за ярких впечатлений и новых ощущений. Люди старшего поколения переходят на макробиотическое питание с целью улучшить здоровье.

Объяснение феномена счастья от макробиотического питания стало возможным после публикаций результатов исследований научной группы под руководством ирландского ученого Джона Граяна.

• В кишечнике образуется множество белковых форм, которые наряду с микро-

флорой имеют прямое отношение к деятельности участков головного мозга, отвечающих за эмоции и настроение.
• 95 % гормона серотонина – «гормона счастья» – синтезируется в кишечнике.

Известно, что макробиотическое питание за 5-7 дней способно качественно очистить кишечник от токсинов, восстановить его слизистую оболочку и микрофлору. Здоровый, нормально функционирующий кишечник способствует формированию хорошего настроения. Улучшается эмоциональное состояние человека, жизнь окрашивается в яркие краски, улучшается память.
Усталость и плохое настроение исчезают уже через несколько часов после употребления макробиотического продукта.

Гормон кортизол вырабатывается при длительных физических нагрузках. Употребление Гималайской каши снижает уровень кортизола в крови, спасая организм от разрушения.

Роль Гималайской каши для восстановления микрофлоры желудочно-кишечного тракта огромна. Кроме того, что каша способствует очищению желудочно-кишечного тракта, ее компоненты являются пребиотиками. Пребиотики – это вещества, которыми питается полезная микрофлора кишечника. Сегодня врачи предпочитают восстанавливать микрофлору именно пребиотиками. Восстановление микрофлоры с Гималайской кашей происходит через несколько дней после ее регулярного употребления.

Гималайская каша из всех макробиотических продуктов лучше всего восстанавливает психоэмоциональное состояние. И опять же, этому способствует ее состав, в котором присутствует большое количество веществ, из которых синтезируются дофамин, серотонин и эндорфины – гормоны счастья, удовольствия и эйфории. Кроме того, употребление Гималайской каши снижает уровень кортизола в крови.

- *Кортизол – гормон стресса. Вырабатывается при длительных физических и психоэмоциональных нагрузках, при многих заболеваниях. При угрозе для организма происходит резкая мобилизация сил. Надпочечники начинают активно вырабатывать кортизол для выполнения защитной функции. Тот, в свою очередь, провоцирует рост артериального давления и увеличение уровня глюкозы в крови. Врачи называют кортизол «гормоном смерти», потому что повышенный уровень этого гормона запускает механизм разрушения всех мышечных тканей, в том числе сердца и сосудов. Это делается для извлечения дополнительной глюкозы и аминокислот и пополнения энергетических запасов.*

- *Однажды ко мне приехала очень интересная делегация из трех человек. Предприниматель, организовавший поставки продуктов в большинство медицинских учреждений области (по его инициативе и произошла встреча), чиновник из департамента образования и главный врач одной из больниц. И речь шла как раз о возможности поставки Гималайской каши в больницы Самарской области. Поводом для включения в рацион больных людей явилась как раз способность Гималайской каши снижать кортизол в крови.*

Воздействие Гималайской каши на психику человека хорошо использовать в борьбе с вредными привычками: при отказе от сладкого, алкоголя, табакокурения. Это лучше всего делать во время гималайской диеты. Я лично знаком с десятками людей, избавившихся от табакокурения, которые использовали для этого только Гималайскую кашу. После первой гималайской диеты у меня абсолютно исчез интерес к алкоголю и рафинированному сахару. Много лет я обхожусь без них и чувствую себя очень комфортно.

ИСТОРИЯ ШЕСТАЯ. МАРАФОН

Сегодня пробежал очередной марафон. Четвертый за последние полгода. Когда бежал, понял, что мой организм необычно, совсем не так, как предписано спортивной медициной, реагирует на длительные физические нагрузки. Я «разбегаюсь», выхожу на привычный темп только после 20-го километра, радуюсь затяжным горкам в конце пробежки, бегаю «всухую». То есть не пью воды и не восполняю потери энергии питанием во время бега.

- *Два раза я чуть не сошел с дистанции, когда по рекомендациям из книг во время тридцатикилометровых пробежек сделал несколько глотков воды. Ноги «отказались бежать».*

И главное, остаются силы и желание бежать дальше. К чему я об этом рассказываю? К тому, что питание Гималайской кашей сделало из меня марафонца. И надеюсь, что в дальнейшем поможет мне стать ультрамарафонцем.

- *Ультрамарафонцы – спортсмены, соревнующиеся в беге на дистанциях 50, 100, 150 км и больше.*

Я мечтал пробежать марафонскую дистанцию всю жизнь. Строил планы, несчетное количество раз начинал бегать по утрам. А затем все откладывал «на потом». Когда в 45 лет началась подагра и я мог с трудом сделать несколько шагов, понял, что уже не побегу. С болями в суставах я научился справляться с помощь кремов, лекарств и специальной диеты. Подагра перешла в вялотекущее состояние. Смирившись с болезнью и расставшись с мечтой о марафоне, я ограничился длительными прогулками.

Летом 2016 года я решил повторить курс гималайской диеты, для того, чтобы похудеть перед поездкой на море. Чтобы усилить эффект от Гималайской каши, каждое утро я быстрым шагом проходил 4 километра. Когда человек питается Гималайской кашей, он наполнен необыкновенными энергией и настроением. На 7 день диеты во время прогулки мне захотелось бежать. И я пробежал тогда около 2 километров. На следующий день желание бежать повторилось. Я легко преодолел дистанцию уже 4 километра. Через месяц ежедневные пробежки составляли 6-7 километров. Спустя четыре месяца я преодолел полумарафон (21,1 км), а через полгода – свой первый марафон (42,2 км).

- *Гималайская каша – источник медленных углеводов, конкретно глюкозы. Глюкоза – первый источник энергии при любой работе. Неизрасходованная глюкоза накапливается в печени и мышцах в виде гликогена. Как только под воздействием физической нагрузки уровень глюкозы в крови снижается до критического, гликоген превращается обратно в глюкозу, чтобы обеспечить мышцы энергией. При этом уровень глюкозы в крови вновь повышается до нормального. Увеличение концентрации глюкозы всегда сопровождается синтезом гормонов радости и удовольствия – серотонина и дофамина.*
- *Во время прогулок я шел быстро и в гору. Через 10-15 минут концентрация глюкозы у меня снижалась. Начинался процесс гликолиза – расщепления глюкозы. Он всегда сопровождается выработкой в организме гормонов наслаждения и удовольствия. Действие серотонина и дофамина вызывало непреодолимое желание бежать, чтобы испытать еще большую радость.*

Переход на макробиотическое питание и ежедневное употребление Гималайской каши придавали мне сил и уверенности в будущем. Ко времени в моей библиотеке оказалась книга ультрамарафонца Скотта Джурека «Ешь правильно, беги быстро». Материалы, представленные в этой книге, – еще одно доказательство того, что преобладание в рационе медленных углеводов позволяет увеличивать силу и выносливость.

Легендарный ультрамарафонец Скотт Джурек своими рекордами доказал, что питание пищей с преобладанием медленных углеводов повышает физическую силу и выносливость.

- *Скотт Джурек – ультрамарафонец. Он семь раз пришел первым в забеге Western States Endurance Run на 161 км, 2 раза победил в сверхмарафоне Badwater race, который пролегает в Долине Смерти с невыносимыми погодными условиями, где жара достигает 50 градусов, а протяженность маршрута – 246 км. А еще Скотт поставил мировой рекорд в суточном беге, пробежав 267 км за 24 часа.*

Я бегал все больше и больше. Иногда за месяц пробегал более 350 километров. И решился принять участие в официальном марафоне. Остановился на Казанском марафоне. Он должен был состояться 21 мая 2017 года. С начала моих первых тренировок по бегу прошло всего 10 месяцев. То, что я не смог осуществить в течение десятилетий, оказалось близкой реальностью. Бег и Гималайская каша кардинально изменили и мою внешность. Я стал похожим на легкоатлета. Мой вес за месяц до марафона был равен 70 килограммам.

- *Из-за изменений во внешности несколько раз возникали проблемы на границе при прохождении паспортного контроля. Я, наверное, был единственным*

путешественником, который показывал два паспорта – заграничный и российский.

Я очень беспокоился о медицинской справке, необходимой для участия в марафонском забеге. Былые проблемы с сердечно-сосудистой системой меня не тревожили, но при прохождении медицинского осмотра что-то могло проявиться. Я решил обследоваться в Центре спортивной медицины при Областной клинической больнице. В этом медицинском учреждении работают квалифицированные специалисты, и оно оснащено современным оборудованием. Обследование могло показать объективные изменения, которые произошли с моим здоровьем вследствие питания и занятия бегом.

- *Незадолго до этого я проходил профессиональный медосмотр. Терапевт, измерив мой пульс, настойчиво рекомендовал обратиться к кардиологу, утверждая, что у меня брадикардия. Брадикардия – это снижение частоты сердечных сокращений (замедление пульса) до менее 60 ударов в одну минуту. Мои объяснения, что это нормальный пульс для бегуна на длинные дистанции и свидетельство не болезни, а, напротив, здоровья сердца, были бесполезными. По утверждению врача, мне нужно срочно лечиться.*

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

САМАРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА
имени В. Д. СЕРЕДАВИНА
Лицензия № ЛО-63-01-003036 от 16.02.2015 г., срок действия - бессрочно

Центр спортивной медицины и лечебной физкультуры
443095, г. Самара, ул. Ташкентская, 159
тел. (846) 959-19-88

СПРАВКА

Дана Кудрявцеву Геннадию Борисовичу
Ф. И. О., возраст

в том, что он (она) по состоянию здоровья и тренированности
допускается к старту на марафон 42,2 км.

Рекомендации

Врач по спортивной медицине Гамов Сергей Витальевич
Г454975

19.04.2017г

Спортивные врачи не делают скидок на возраст. Медицинский осмотр я проходил в самом авторитетном медицинском центре Самарской области.

Спортивные врачи не делают скидок на возраст. Я в свои 53 года проходил медицинский осмотр вместе с юными пловцами. Облепленный датчиками, я отжимался, приседал, крутил педали велоэргометра под нагрузкой. Были «просвечены» все мои внутренние органы, смотрели анализы крови. Центр я покинул абсолютно уставшим, но счастливым. Заветная справка была у меня в руках. Это было еще одной победой и доказательством преимуществ макробиотического питания для достижения здоровья.
До мечты оставалось немного. 42,2 километра.

Много путешествуя и сравнивая города, я считаю Казань одним из ярчайших примеров того, как нужно обустраивать Россию. Современный, уважающий культурные традиции, с высоким научным и промышленным потенциалом, амбициозный и с интересными начинаниями, растущий и чистый город. Все это можно сказать о Казани. Если сравнивать, то, пожалуй, Казань, Москва и Грозный составят тройку лидеров по скорости преобразований и развития.

Казанский марафон был организован на славу. Удобная и быстрая регистрация участников. Очень интересная трасса, много волонтеров. На дистанции через каждые пять километров пункты питания, где можно было выпить воды и подкрепиться фруктами. Но главное – люди. Все время нас, бегунов, приветствовали и подбадривали. Это очень помогает. Особенно на последних, самых трудных километрах.

- *21 мая 2017 года состоялись забеги в разных городах России. По результатам (трасса, организация, количество участников, результаты) Казань заняла первое место, опередив Москву, Санкт-Петербург, Новосибирск.*

Количество участников Казанского марафона было около 10 000 человек. Из них 1200 спортсменов бежали классические 42,2 километра. Остальные выбрали дистанцию 10 км или 21 км.

- *Работа организма у спортсменов, бегущих классический марафон, отличается от тех, кто бежит более короткие дистанции. Дело в том, что энергетические запасы глюкозы при беге заканчиваются через 10-15 минут, энергия, запасенная в гликогене, – через 1,5 часа. Через полтора часа начинает расходоваться энергия из жировых клеток.*
- *Преобразование жиров в энергию – это достаточно сложный процесс, требующий напряженной работы печени и почек. Именно в момент окончания энергетических запасов гликогена спортсмены встречаются с так называемой «стеной». «Стена» – это когда нет сил бежать. Ощущение, будто тебя кто-то держит. Здесь надежда только на силу воли. Преодоление «стены» наступает после 25 километра. Бегуны на более короткие дистанции обычно до «стены» не добегают.*

В Казанском марафоне – 2017 приняло участие свыше 10 000 человек. И среди них был я.

Любой классический марафон, будь ты любитель или профессионал, – это преодоление себя. Не стал исключением и я. Половину марафонской дистанции я пробежал быстрее планируемого времени на полчаса. Это очень много, но силы оставались, и я легко бежал в заданном темпе.

Роковую роль сыграла вода, которую по пути следования раздавали волонтеры. Вокруг бежали опытные спортсмены, утоляя жажду каждые 5 километров. Некоторые несли на себе, закрепив на поясе или в маленьких рюкзаках, емкости с водой. Мне пить совершенно не хотелось, но решил, что вода даст больше сил. Следуя примеру опытных бегунов, на очередном пункте питания я сделал несколько глотков воды. И сразу силы закончились. Ноги стали ватными. Навалилась дикая усталость. Я продолжал бежать, понимая, что если остановлюсь отдохнуть, мой марафон окончится. Теперь было одно желание – добежать до следующего пункта питания и чем-нибудь подкрепиться.

- *Затем долгое время я пытался найти ответ на вопрос: «Почему заканчиваются силы при длительной физической нагрузке после питья воды?» Прочитал десятки научных статей по спортивной медицине, изучил сотни публикаций в*

Интернете. Чтобы убедиться, я бегал по 35 километров «всухую» и с водой. «Всухую» всегда было легче. После Казанского я пробежал еще два марафона без глотка воды. Пробежал легко и с очень хорошими результатами.

- *Как-то один из сотрудников, ранее служивший по контракту в разведке ВДВ, рассказал, что сержанты им категорически запрещали пить во время марш-бросков. Единственное, что разрешалось, – это прополоскать рот водой.*

- *А решение вопроса оказалось достаточно простым. Все реакции получения энергии из углеводов, гликогена и жиров происходят с образованием воды. Как только вода начинает поступать извне, реакции извлечения энергии происходят более медленно, могут даже на время остановиться. Отсюда и ощущение бессилия.*

Этот марафон я добежал. В своей возрастной категории (до 54 лет) показал неплохой (33-е место) результат. А наутро зарегистрировался на Московский международный марафон, который состоится в сентябре 2017 года, уже после выхода этой книги.

Этот марафон я добежал.
Впереди новые победы и новые награды.

Что мне дал Казанский марафон, кроме исполнения юношеской мечты?

Я еще раз получил доказательство того, что человек может достичь очень многого, начиная с малого. Например, с тарелки Гималайской каши, которая помогла мне избавиться от болезней и от вредных привычек. Это привело к гармонии с окружающим миром. Гармония во всем, что тебя окружает, наполняет мудростью и желанием делать хорошее и жить в мире, ставить и достигать новые цели. А достигая новые цели, мы вновь начинаем мечтать. И только мечтая, мы становимся счастливыми.

Я в 43 года **Мне уже 53**

Этот марафон я добежал.
Вместо эпилога. 10 лет спустя.

ОГЛАВЛЕНИЕ

История первая. Вместо эпилога

История вторая. Не изменяя Гиппократу

История третья. Так рождался рецепт «Гималайской каши»

История четвертая. Как я снижал вес

История пятая. Еда со вкусом счастья

История шестая. Марафон

ОБ АВТОРЕ

Кузнецов Геннадий Борисович родился в 1964 г. в г. Томске. С 1997 года занимается исследованием эффективных методик для сохранения здоровья. Автор научных публикаций и книг. В 2008 году в городе Самаре основал Научно-исследовательскую экологическую лабораторию. Лаборатория занимается разработкой и внедрением продуктов функционального питания. В 2015 году был избран членом Академии медико-технических наук. Сторонник здорового образа жизни. Увлечения: литература, спортивные бальные танцы, марафонский бег.

Блог Геннадия Кузнецова «Современная макробиотика»: **vk.com/blog_zdorovee**

Программу «Гималайская диета» (56 порций Гималайской каши) вы можете заказать в интернет-магазине **www.nrz63.ru** или по телефону **8-800-200-80-92**

Об авторе книги

Кузнецов Геннадий Борисович родился в 1964 г. в г. Томске. С 1997 года занимается исследованием эффективных методик для сохранения здоровья. Автор научных публикаций и книг. В 2008 году в городе Самаре основал Научно-исследовательскую экологическую лабораторию. Лаборатория занимается разработкой и внедрением продуктов функционального питания. В 2015 году был избран членом Академии медико-технических наук. Сторонник здорового образа жизни. Увлечения: литература, спортивные бальные танцы, марафонский бег.

Блог Геннадия Кузнецова «Современная макробиотика»: **vk.com/blog_zdorovee**

Программу «Гималайская диета» (56 порций Гималайской каши) вы можете заказать в интернет-магазине **www.nrz63.ru** или по телефону **8-800-200-80-92**