

# МАКРОБИОТИКА ДЗЕН



Книга представляет собой изложенное простым и доступным языком руководство по гармоничному питанию, построенному в соответствии с принципом инь-ян, соблюдением кислотно-щелочного равновесия. Подобное питание не только позволяет сохранить и восстанавливать здоровье. Оно меняет качество всей жизни, придавая истинное благополучие и полноту, выстраивая ее в гармонии со Вселенной, с ее законами.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга посвящена основам Макробиотики — философии питания восточной медицины.

Джордж Озава (Юкикадзу Сэкуоажэва) автор более 300 книг; родился в древней японской столице Киото 18 октября 1893 года.

Его бестселлер «Новая теория питания и ее терапевтический эффект» написана и издана в Японии в 1920 году и выдержала 700 изданий. Он посвятил 30 лет жизни привнесению восточной культуры в Европу, одновременно поясняя западную культуру для Японии.

Макробиотика. В переводе это - «большая жизнь». Еще Гиппократ использовал это слово, описывая очень здоровых и долгоживущих людей. Японский просветитель Джордж Озава назвал свое учение макробиотика, подчеркнув его родство с древней восточной системой питания. Дж. Озава был долго и тяжело болен и, только обратившись к древнекитайской медицине и изучив ее, смог вылечить себя с помощью простой растительной диеты, построенной с учетом принципов «инь» и «ян».

«Инь» - это название энергии или движения, которое имеет центробежное направление и приводит к расширению - то есть «охлаждающая энергия». «Ян», наоборот, обозначает движение центростремительное, направленное внутрь и приводит к сжатию - то есть согревающая энергия. В организме человека действие «инь» и «ян» проявляется в расширении и сжатии легких и сердца, желудка и кишечника во время пищеварения. По традиции Востока «Ян» обозначает твердое, вязущее, согревающее, раздражающее, горькое и соленое, а вот «инь» обладает свойствами прохладного, влажного, мягкого, эластичного, сладкого.

Дж. Озава по-новому подошел к понятиям «инь» и «ян», подразумевая под ними кислотную и щелочную реакции продукта. За основу принадлежности продукта к той или иной категории берется содержание в них калия и натрия. Как гласит макробиотика, человек здоров, если в организме правильное соотношение калия и натрия. Сильными «инь» продуктами являются картофель, томаты, фрукты, сахар, мед, дрожжи, шоколад, кофе, чай; умеренными «инь» - продуктами - молоко, сливочное и растительное масло, орехи; слабыми «инь» - продуктами - корне- и клубнеплоды, пшеничный хлеб. Сильные «ян» - продукты - красное мясо, птица, рыба, твердые сыры, яйца; умеренные «ян» - продукты - зерновые (рожь, ячмень, рис, гречневая крупа, овсяные хлопья); слабые «ян» - продукты - хлеб грубого помола, бобовые, кукуруза.

Здоровье - это гармония «инь» и «ян», равновесие между нашей внутренней и внешней средой, между умственной и физической деятельностью, между растительной и животной пищей, между пищей термически обработанной и сырой.

«Макробиотика», изложенная как учебный курс, имеет целью счастье через здоровье, через питание.

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА ДВА ПУТИ К СЧАСТЬЮ

Счастье — это цель каждого в мире. Но что такое счастье на Западе или, скажем, в США?

Счастье тысячи лет назад определялось в восточных сказаниях как зависимость от пяти причин:

1. Радость от здоровой, продуктивной и долгой жизни.
2. Свобода от заботы о деньгах.
3. Инстинктивная способность избегать несчастий и излишних трудностей, которые могут привести к преждевременной смерти.
4. Благоприятное сочетание явлений, которые определяют порядок и управление бесконечной вселенной.

Глубокое понимание того факта, что человек должен стать последним с тем, чтобы стать затем первым навсегда. Это означает отказ от стремления к цели, от стремления стать победителем или, другими словами, первенства в чем-либо, так же как и успешное достижение этой цели возможно лишь тогда, когда человек ста нет «последним в очереди» казалось бы, как можно дальше от цели.

Все изменения в политике, бизнесе, науке, супружестве — во всем, в жизни выдвигают новых и новых победителей. Завтра устареет то, что сегодня на высоте моды. Скромный человек, который не боится быть последним, следовательно, знаком с чувством довольства имеющимся, которое необходимо для ощущения счастья.

Восточная философия в своем биологическом, физиологическом, социальном, экономическом и логическом аспекте учит практическому пути достижения счастливой жизни. Она опровергает глубокомысленные объяснения некоторых ученых о структуре бесконечной вселенной и ее законах.

Изучающие должны раскрыть смысл этих объяснений, разобраться, нужны ли они для блага, для них. Поэтому лучше практика, чем теоретические дискуссии. Школы и профессиональные колледжи в общем излишни, они производят рабов. В дальнейшем умственное рабство служит причиной всех несчастий и невзгод. (Интересно заметить, что большинство великих людей были очень независимы — они «сами себя сделали».)

В этой книге по двум причинам я избегал изложения философии Инь-Ян в аспекте личного счастья, всеобщего закона воздания и путей спасения. Во-первых, этому посвящено много работ, во-вторых, интеллектуальное, логическое изложение этой философии обычно мало полезно, так как не дает пути к практическим результатам. Теоретизирование недостаточно, человек должен достигнуть счастливой жизни, которая постоянно развивается и расцветает.

Маленькие рыбки не могут научиться плавать, как большие рыбы, без первых попыток плавания в воде. Если вы интересуетесь восточной философией, которая очерчивает контуры элементов счастья, пожалуйста, попробуйте на себе технику Макроботики этой книги неделю или две. Я могу рекомендовать это после упорной 40-летней практики и уверен, что это фундаментальный путь к благополучию. Противоположный путь философского, интеллектуального, логического, теоретического изучения труден, утомителен, бесконечен и разочаровывающе бесполезен.

Итак, запомните, что та философия, которую я называю Универсальным Принципом, — практическая. Она не только один из лечебных методов, который может восстановить здоровье у больных, слабых людей (ставших такими от бесконечных новых лекарств и хирургических операций).

Это просто практическая наука жизни, и ее каждый может применить с большим для себя удовольствием. Она восстанавливает оба вида здоровья (тела и ума. — Прим. переводчика) и гармонию души, ума и тела, что необходимо для счастливой жизни.

## ВСТУПЛЕНИЕ ОТ ЗДОРОВЬЯ К МИРУ

Все великие религии человечества родились на Востоке, как Солнце утром. Размышляя об истории можно увидеть, что в этой части мира люди за тысячи лет пережили относительно мало опустошительных войн (это относится к Японии, которая всегда называлась страной мира и долголетия).

Однако все изменилось в этом населенном нами непрочном, кипящем событиями, относительно и ограниченном мире. С укреплением западной цивилизации страны Азии и Африки были колонизированы, забыли свои традиции и с простоватой наивностью спокойно смирились с победой Запада.

Западная цивилизация с тех пор сильно выросла, войны стали неизмеримо ожесточеннее благодаря современной науке, которой мы везде восхищаемся и которая стала новой религией человечества.

Можно ли надеяться, что, открывающая новое, продуктивная цивилизация и древняя цивилизация здоровья, свободы и благополучия и мира сойдутся вместе в совместном труде — как две руки одного человека?

48 лет моей целью был поиск пути к этому, и сейчас, я думаю, он найден.

Вам на Западе следует изучить нашу 5000-летнюю философию. С этим диалектическим, парадоксальным, ненасильственным орудием познания в руках вы будете решать не только научные, социальные, медицинские проблемы, но вы откроете путь к достижению счастья и свободы. Изучайте и углубляйте понимание ваших простых, практических и побуждающих шагов к действию. Помните, что все взятое нами от Запада мы взяли отчасти добровольно, отчасти нет: сейчас время для вас осваивать бессмертное, бесценное сокровище Востока.

Прежде всего, изучайте науку питания и питья — Макроботику, фундамент здоровья и благополучия.

В Японии, например, правильная еда и питье считались одним из самых утонченных

<sup>1</sup>Макроботика — фундаментальная наука правильного питания в монастырях буддийской секты Дзен, называется Сайозин Райори, и там она имеет силу высшего закона. Основание этому — вера, что физиология первична по отношению к психологии и определяет ее. Контрастом этому принципу выглядит обычный выбор блюд в китайских и японских ресторанах в США, где руководит низменный вкусовой, условно рефлекторный принцип, а высший закон здоровья полностью забыт. Настоящие мастера восточной кухни могут приготовить пищу по законам Макроботики, которая не только вкусна исключительно, но и обеспечивает здоровье и счастье.

Если бы пищевая промышленность Америки перешла на приготовление макроботических блюд и напитков, наступила бы первая пищевая революция в истории человечества и первая всеобщая война против человеческих болезней и хилости.

---

<sup>1</sup> Слово «Макроботика» — греческое: «Макро» — великий, всесторонний, не имеющий преград; «био» — жизненный; «ботика» — путь жизни, техника возрождения, духовных искусств в жизни. Мы развили метод, основываясь на древних установленных принципах, тогда как американцы обычно руководствуются лишь своими вкусовыми привычками и удовольствием.

## МОИМ ЧИТАТЕЛЯМ

Если Вы решили изучать нашу 5000-летнюю философию для того, чтобы реализовать в себе бесконечную свободу, внутреннее счастье и абсолютную справедливость, поймите, что вы должны сделать это в себе, в полной независимости, своими силами и для себя так, как ведут себя все птицы, животные, насекомые и рыбы.

Прежде всего, попросите свой ум победить вашу болезнь — не его или ее, а вашу!

Изучите природу своего расстройства и его причины. Если вы заинтересованы только в устранении симптомов, неприятных явлений или боли, вам незачем изучать эту книгу. Эта всеобъемлющая философия не имеет ничего общего с медициной симптомов. Освоение и подход к пониманию Всеобщего Принципа таковы: вы должны жить этим в своей повседневной жизни (Философия Дальнего Востока в высшей степени опирается на умение — там не требуется читать и запоминать тысячи объемистых книг).

Огляните макробиотическую диету, как она изложена. Если вы не можете найти специальное средство для болезни, которую вы хотите излечить, попробуйте одно или другое или комбинацию нескольких, изложенную в главе X, согласно симптоматике. Вы достигнете успеха при соблюдении осторожности и систематичности. Вы сами можете быть творцом собственной жизни, здоровья, счастья.

## ЦЕЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

Почему столько больниц и санаториев, аптек и медиков, столько психологических, психических и соматических болезней среди людей западной цивилизации? Почему они нуждаются в таком количестве тюрем, полицейских, многочисленных военно-морских, военно-воздушных и сухопутных силах? Ответ очень прост: мы больны физиологически и психически. Как это возможно в таком исключительно высокоразвитом обществе? И снова ответ прост: мы невежественны относительно истинных причин всех страданий, не знаем их биологических корней. Почему? Потому что мы так обучены. Современное воспитание не обращает внимания на способность человеческого существа быть свободным, счастливым и справедливым. С другой стороны, оно тренирует человека в приобретении специальности. Оно учит, как быть неразумным рабом — жестоким, примитивно мыслящим, занятым погоней за деньгами. Счастье или страдание, здоровье или болезнь, свобода или рабство — все зависит от образа жизни, в котором мы проводим нашу повседневную жизнь и дела. Наше поведение диктуется нашими решениями. В свою очередь, они — результат нашего понимания строения мира и бесконечной вселенной. К сожалению, нет таких школ и университетов, где мы могли бы научиться правильным суждениям, мыслям и понятиям с ясностью и свободой.

Во Франции, например, я видел большими буквами всюду начертанные слова «Свобода», «Равенство, Братство», но ни разу не видел их осуществления в реальной жизни.

Жизнь бесконечно интересна и прекрасна. За исключением человека, все живые существа — птицы, насекомые, рыбы, даже бактерии и паразиты — живут в счастливом единстве с природой, свободно, не состоя ни у кого на службе, не заставляя других и себя. За три года жизни в Индии и африканских джунглях я не встретил обезьяну, крокодила, змею или слона, которые были бы несчастны, больны или работали бы для денег. Я не нашел среди этих созданий природы ни одного астматика, больного раком, диабетика, ревматика или гипертоника или гипотоника. Все примитивные племена таких мест всегда относительно счастливы и здоровы до того времени, пока колонизаторы не ознакомят их с огнестрельным оружием, алкоголем, шоколадом и христианством. Единственный закон жизни таких племен звучал так: «Тот, кто не может наслаждаться жизнью, не должен есть».

Я единственный, наверное, действительно рассерженный человек цветной расы, который хочет жить счастливой жизнью своих предков. Я хочу вновь создать страну, где «тот, кто не может наслаждаться жизнью, не должен есть» (Эпиктет говорил, что «если кто-либо несчастен, то это его собственная вина»). Страну, где нет эксплуататоров, эксплуатируемых, учителей, школ, больниц, искусственной медицины, полиции, тюрем, войн и армии, нет насильственного труда, преступлений и наказаний. Все — настоящие друзья, братья, сестры, родители, дети, жены и мужья — все независимы и самостоятельны.

Я не революционер и не стремлюсь создать всемирную Империю. Моя единственная цель как писателя — позвать некоторых людей в невидимый рай, который, допустим, зовется «прекрасная страна» у Льюиса Кэрлла. Это допущение будет естественным и безобидным, если они будут жить по законам Макробиотики и понимать Книгу Законов.

# ЧАСТЬ I.

## МАКРОБИОТИКА И ФИЛОСОФИЯ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Путь к здоровью и счастью открыт для всех, надо только заниматься практикой столь же усердно, как и теорией. Любая теория, будь то научная, религиозная или философская, имеет мало пользы, если она трудна для понимания, либо непригодна для практики в повседневной жизни. С другой стороны, любое искусство, дело или практика могут иметь нежелательные, опасные последствия, если не подкреплены прочным теоретическим фундаментом.

Макробиотика никогда не была ни эмпирической народной медициной, ни мистической, ни слегка облегчающей, ни религиозной, ни чисто научной, ни только духовной или снимающей симптомы практикой.

Она всегда была биологическим и физиологическим применением восточной медицины и философии, диалектической концепции бесконечной Вселенной. Она, применяется 5000 лет и указывает путь к счастью через здоровье. Ее практика очень проста, каждый может применить ее к своей личной жизни всегда и везде, если только он хочет действительно быть свободным от всех физиологических либо психических затруднений. Вот почему Макробиотике учили Лао-цзы, Сан Цзу, ВУ, Конфуций, Будда, Нагараджуна, синтоисты и многие до них. Мудрецы-создатели великой медицинской науки Индии, с помощью которой миллионы людей Востока тысячи лет достигали свободы и благополучия, культуры и относительного мира. Они, вместе с древними греками, знали, что звенящий, чистый ум не может существовать в напряженном, беспокоящем теле.

Несмотря на это, все, имеющее начало, имеет и конец. Сегодня все эти учения ушли из повседневной жизни людей, ныне они пропитаны мистицизмом, суеверием, считаются имеющими очень узкое применение.

Поэтому я решил дать новую интерпретацию макробиотическому пути жизни. Она призвана помочь понять что-либо в философии Востока.

### ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ

Однажды жил великий, свободный человек по имени Хоуай, который нашел удивительный вечный ключ от двери в небесное царство, или, как говорят в Японии, Мони-Кодо. Так же как есть английское слово, означающее «нигде, никуда», прочитанное наоборот, так и Мони-Кодо есть слово «доко мимо», по-японски «нигде, никуда», прочитанное наоборот Хоу-ай жил на высоком плато в центре древнего континента, где было очень жарко днем и холодно ночью. У него не было оружия, механических приспособлений, одежды, обуви, теплого жилища, денег и магазинов. Несмотря на это, он наслаждался жизнью, как жившие рядом доисторические животные, птицы, рыбы, обезьяны, бабочки.

Над ним не тяготели законы, не было власти принуждения его к чему-либо; не было диктаторов, начальства, журналистов, докторов, телефонов, паспортов, виз, инспекторов и зарплаты. Никто его не беспокоил. Прошли миллионы лет. Возникли общества, стремящиеся к цивилизации. Появились учителя, начали развитие. Профессиональные специалисты стали изготавливать серийно копии волшебного ключа Хоу-ай и продавать за достаточно высокую плату каждому желающему. Эта подделка продавалась тысячи лет, продается и сейчас. Теперь мне хочется раздать подлинные ключи в страну свободы, счастья и справедливости.

В отличие от профессиональных специалистов я получал удовольствие в жизни не от погони за собственностью и деньгами, поэтому могу предложить эти ключи бесплатно каждому, кто захочет их взять.

Для лучшего выполнения этой моей цели я специально говорю простым, понятным даже детям языком, чтобы быть понятным всем, кто разрешит себе самостоятельное рассуждение в этом вопросе.

Как вам удивительно, что вы поняли мой предмет? Очень просто: понявший способен восстановить свое здоровье, физиологическую сторону — свободу, благополучие и чувство справедливости.

Моя интерпретация учения в такой области называется философией Дальнего Востока. Ее трудно понять тем, кто учился у профессиональных учителей всю жизнь, не потому, что она теоретически сложнее, но ввиду ее большой простоты. Однако люди, не совсем запичканные доктринами, легко последуют за ней и в практике. (Я буду счастлив, если ее полностью поймут всего 10 человек.)

Я дарю вам ключи, в виде учебника, в Страну Неба, Он — мое обращение к истокам древневосточной философии, которая совершенно искажена, испорчена и переделана профессионально-обученными людьми и священниками за долгие годы. Преподаватели в современном мире к сожалению питают склонность к продолжению этой профанации.

Моя новая версия старого учения основана на незыблемой основе древневосточной медицины, физиологическом и биологическом применении доисторической философии. Все пять великих религий человечества выросли из того же неисчерпаемого источника. Там можно найти объяснения, почему Христос мог быть таким чудодейственным целителем как физических, так и психических болезней.

Медицина, которая может лечить только физические страдания, похожа на плохого мага Сатану — она приносит нам больше несчастья, чем это было до встречи с ней. Психические страдания и расстройства есть реальный Ад,

недостижимый для ракет и невидимый в электронный микроскоп. Поскольку болезнь — это характеристика психики того, кто не знает строения Вселенной и ее законов, попытка лечить болезни тела, не обращая внимания на болезни разума, есть потуга достичь невозможного.

Я глубоко убежден в чудодейственной эффективности нашей философии — медицины. Убежден потому, что оказался способным излечить себя от туберкулеза и других так называемых неизлечимых заболеваний, благодаря счастливой идее, которая пришла к моим врачам. В то время мне было 20 лет. С тех пор я наблюдал тысячи изумительных исцелений в Африке, Азии, Европе. Бедные, отчаившиеся люди, которые применили этот метод к себе, вернули свое здоровье. Подобно птицам в небе, рыбам в море и животным на суше, они обрели свою свободу.

Десять лет назад я покинул свою родную Японию с единственной идеей в сердце — посетить каждую страну в мире, найти в них 10 друзей, способных понять и применить наш путь. Я искал тех, кто реализует его и сделает возможным восстановление невидимого царства веселья, здоровья и всеобщей пользы на нашей планете.

Наша философия — медицина парадоксальна, диалектична, легка для изучения даже детям и исключительно практична. Этот метод лечения не из тех, у которых единственная цель — убрать симптомы заболевания путем продажи больному за определенную плату химических веществ. Этот метод, гарантирующий больным больший эффект, чем простое снятие симптомов при любом медицинском курсе лечения. Он обеспечивает и улучшение психологического здоровья. Он приносит душе мир, свободу и чувство справедливости на всю жизнь. Все это безо всяких научных приборов. Это более революционно, чем атомная энергия и водородная бомба. Это выше всех исследований, всех философий, всей современной техники.

Эта теория простая: в ней надо понять только один принцип, так же как Тойнби делает только один вывод после своих долгих исторических изысканий — это принцип Инь-Ян. Диалектический принцип Инь-Ян — логическая и космологическая основа существования, универсальный указатель, сердце понятия строения вселенной — может применяться в нашей повседневной жизни, на всех уровнях, вне зависимости от семьи, брака, социального и политического положения. После размышления над этим методом в течение 43 лет я убедился в его огромной важности. Конечно, может статься, я ошибаюсь.

Однако почему все эти годы я видел, что те врачи Запада, которые применяли этот союз философии и медицины, с радостью следуют по пути Востока?

## ЧАСТЬ II. СУЩНОСТЬ МОЕЙ ТЕОРИИ

Согласно медицине Дальнего Востока, как я понял, не требуется никакой искусственной терапии и лекарства, поскольку Мать всего живого — Природа — сама по себе является величайшим целителем. Все болезни, несчастья, боли и наказания — результат неверного поведения, нарушающего законы Вселенной.

Лечение, таким образом, должно быть исключительно простым!

Надо только перестать нарушать законы и позволить Природе совершать свою чудодейственную работу.

Все болезни можно полностью излечивать за 10 дней соблюдением нашей философской концепции мира и строения Вселенной. Все болезни гнездятся в нашей крови или системах ее питания. Если мы будем изменять одну девятую часть массы крови каждый день со скоростью 300 млн. частиц в секунду, кровь полностью изменится и обновится за 10 дней соблюдения естественного метода еды и питья. Что именно естественно, определяется изучением состояния как внутренних биологических сред организма человека, так и сильно влияющих на него окружающих условий: погоды, давления, режима жизни и времени года.

Если теория и ее логическая основа легко доступны для понимания, то техника применения тонка и может быть очень сложной. В соответствии со странным восточным правилом, что любая теория без практики бесполезна и любые практические методы без простой, ясной теории недействительны, моя терапия очень проста:

1. Натуральная пища.
2. Никакой медицины.
3. Никакой хирургии.
4. Никакого вмешательства внутрь.

Разумеется, сегодня трудно найти натуральную пищу и питье. Однако, если вы поймете единственный принцип всей восточной философии и науки (Строение Вселенной и ее закон), вас ничто не сможет обескуражить, вы всегда найдете выход.

Итак, теория в наши дни проста — древняя философия, а ее применение в повседневной жизни может быть так же сложно, как наши современные кухни, агротехника и промышленность.

Все зависит от степени вашего понимания и аккуратности.

# НЕИЗЛЕЧИМЫЕ БОЛЕЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Неизлечимые болезни человека — миф и результат незнания. Я наблюдал тысячи неизлечимых болезней, таких как астма, диабет, эпилепсия, проказа, паралич всех видов, излеченных прогрессивным курсом Макробиотики в срок от 10 дней до нескольких недель. Уверен, что не существует неизлечимых заболеваний во всем мире, если только правильно применять этот метод.

## ТРИ УРОВНЯ ТЕРАПИИ

Согласно нашей теории, существует три уровня терапии:

### 1. Симптомная

Ликвидация и уменьшение симптомов симптоматическими методами — паллиативная, физическая, насильственная терапия. Это симптомная, грубая или механизированная медицина.

### 2. Воспитательная

Совершенствование чувства справедливости, что позволяет человеку развивать и укреплять контроль над своим физическим здоровьем. Это медицина человека.

### 3. Созидательная, духовная

Жить без страха или беспокойства, жизнь в свободе, счастье и справедливости — раскрытие личности. Это медицина разума, тела и души.

Если вы не уверены, что жаждете терапии третьего уровня, требующей от вас самостоятельной работы на самих себя и затрат вашего труда, вам не нужно изучать эту книгу. Вы можете найти временную терапию первого уровня среди обычной ортодоксальной или народной Медицины; из второго уровня можно выбрать один из духовных или психологических методов. Третий уровень, однако, дает постоянный результат и исправляет неудачи двух первых.

## ЧТО МЫ НЕ ДОЛЖНЫ ЛЕЧИТЬ

Для Бога, Творца этой бесконечной Вселенной — царство свободы, счастья и справедливости, — нет неизлечимых болезней. Несмотря на это, есть некоторые больные, которых нельзя вылечить и которых нельзя научить, как излечиться самим. Это высокомерные люди, не желающие знать прежде всего строения Бесконечной Вселенной и ее всеобъемлющую основу (Царство Неба и его справедливость). Они не понимают, что без этого знания никогда не смогут обрести веру, которая приказывает горам расступиться и пропустить море.

Если у вас нет воли жить очень просто и счастливо, вы не должны себя лечить и не сможете сделать это. **ЖИВИ ПРОСТО.**

Больные люди непрестанно стремятся вылечиться, они требуют избавления от болезней любой ценой. Желания такого рода, попытка, убежать от существующего статус-кво — пораженчество. Оно обнажает неумение подчиняться внутреннему порядку в жизни как результату равновесия между трудностями и удовольствиями. Существование в постоянстве, включающее одно без другого, невозможно; мы должны постоянно воссоздавать свое собственное счастье, распознавая и устраняя болезнь в каждое мгновение нашей жизни.

Многие люди надеются выздороветь при помощи других людей или технических приборов. Все хотят обойти собственные затруднения и личную ответственность и причину своих болезней (**МОЯ БОЛЕЗНЬ — МОЙ ПРОСТУПОК**). Люди этого сорта — потомки расы вероломных людей. Они не заслужили полного излечения или царства Неба. Они не должны и фактически не могут быть излечимы.

**ВОЛЯ** универсальна и проявляет себя с различных сторон. **ВОЛЯ ЖИТЬ** ищет и находит прежде всего первоначальную причину всех несчастий, всех болезней, всей несправедливости в мире и предшествует устранению их без насильственных искусственных средств. Она побеждает природными и мирными методами, в согласии со строением Вселенной.

Попытка лечить только симптомы или установить контроль над чьим-то здоровьем без принятия ответственности за последствия соответствует тому представлению о личности, что она может идти вперед по пути воспитания и совершенствования, но не может защищаться. Это просто исключительность и эгоизм, это ограничение и игнорирование свободы **ВОЛИ**, закона Бесконечной Вселенной.

## САТОРИ

Сатори, как его понимают на Востоке, есть реальная уверенность и в то же время логичное убеждение, что в этом состоянии тело и душа обретают царство свободы, счастья и справедливости.

Если ваш путь к Сатори кажется бесконечно длинным, ваше поведение не может быть правильным. Ваш медленный прогресс, несомненно, результат точки зрения, оригинально выраженной такими учеными, как Дю Буа Раймонд и Анри Пуанкаре: «Незнание, неизвестность — мы не знаем, мы никогда не узнаем». Здесь квинтэссенция господствующих в сегодняшней науке взглядов. Однако, то, что наука чувствует невозможным понять, было познано тысячи лет назад на Востоке. Познав Сатори, вы вынуждены будете изменить свою ориентацию: «От незнания — к Сатори». Мы смиренно допускаем, что не знаем ничего, но надеемся, что узнать можно. С помощью размышления (медитации) и глубокого изучения мы узнаем все (Каждый Макробиотический центр потому называется «Центр незнания»).

В учении о Сатори нет ничего оккультного и мистического. Достигнете его, изучите нашу философию (она во многом основа всех религий) так, чтобы понять удивительное строение бесконечной Вселенной и ее справедливость. Конечно, практикуйте Макробиотику точно и ежедневно.

Каждый хороший водитель или навигатор знает конструкцию, механизмы, показатели и возможности своего средства передвижения и его энергетические характеристики, точно так же вам следует знать и быть врачом своего тела. Все птицы, рыбы и животные в природе великолепно управляют своим телом. Даже микробы врачуют себя сами, никогда не нуждаясь ни в больницах, ни в аптеках. Аптеки — символ, барометр невежества населения, причина которого — его собственная вина.

## **МУЖЕСТВО, ЧЕСТНОСТЬ, СПРАВЕДЛИВОСТЬ**

Тот, кого хвалят как мужественного человека, не знает, что такое мужество. Он настолько занят делом, требующим мужества, что у него нет времени наблюдать себя. Он не знает такого чувства, лишь мы знаем понятие мужества на примере его дел. Так же на 100% честный человек не знает, что такое честность, и поступающий правильно не задумывается, что такое правота.

Аналогично здоровые люди не знают понятия здоровья. Они весьма осторожно относятся к ярлыкам ограниченного, относительного, иллюзионного мира, не имеющим отношения к бесконечному царству небес.

Если вы уверены в своих способностях, качествах, энергии, знаниях или везении — вы пленник этого ограниченного мира.

В этом существе дела: мужество, честность, справедливость, счастье и свобода не могут быть переданы одним человеком другому, вы должны осуществлять их сами и для себя.

Если они зависят от других или от разных условий, они все заимствованы и не сослужат вам службу.

Если кто-либо гарантирует вашу свободу, ваша свобода есть ваш долг. Чем больше такая свобода, тем больше ваш долг.

Счастье, свобода и справедливость должны быть безграничными, независимыми, ничем не обусловленными. Если вы хотите получить их от других или если они зависят от условий в обществе, ваш долг безграничен. Такая жизнь — рабство.

## **ТЕРПИМОСТЬ**

Если вы станете учиться быть терпимым, вы поймете, что ваши понятия ограничены. В нашем мире нет ничего нетерпимого. Все существа способны ко взаимной терпимости.

Все в природе (птицы, насекомые, животные, рыбы и все стремящиеся к свободе люди) принимают все с большим удовлетворением: как плохую погоду, так и хорошую, как смерть, так и жизнь, так и удовольствия. Для всего, что находится в равновесии, нет протестов, возражений или жалоб.

Если вы нашли у кого-то самую незначительную степень нетерпимости, вы сами нетерпимы и считаете себя исключительным. Так как вам невозможно разрушить или изгнать из мира все, против чего вы возражаете, если ваше существование станет необходимым, чтобы расстроить что-то, оно станет ядом в жизни.

Если терпимость — ваш лозунг, вы нетерпимый человек, так как все такие лозунги — не свободное высказывание вашей истинной природы. Медицина, например, в действительности не излечивает заболевания: она в основном ведет борьбу против симптомов, полностью игнорируя первопричину заболевания. Последствия этого в том, что больные и доктора идут от одного заболевания к другому, несмотря на бесконечные походы против микробов, бактерий и вирусов. Это типичные последствия нетерпимости к существованию тварей божьих.

Абсолютная справедливость — синоним безмолвного закона во Вселенной. Он включает в себе добро и зло, правду и ложь. Эти противоположности антагонистичны по своим качествам, однако они образуют единство как необходимые две стороны медали. Убрать одно ради другого невозможно, даже пытаться это сделать есть признак невежества — нетерпимости.

Поэтому суждение без понимания абсолютной справедливости не может содержать обоснованного решения.

Закон принуждения с помощью полиции также, как нам известно, не способен освободить общество от болезни преступлений: только битва с симптомами ее — принуждение и наказание правонарушителей — недостаточна. Это



подмена глубокого изучения первопричины болезни (в данном случае преступлений) и комплексного лечения нетерпимостью к симптомам (правонарушениям).

Принимающий все с глубоким удовлетворением не нуждается в знании понятия нетерпимость.

## **ЧАСТЬ III. СЕМЬ КАЧЕСТВ ЗДОРОВЬЯ**

Перед изучением моего направления в диете вам будет полезно измерить состояние своего здоровья в соответствии со следующими семью качествами.

Первые три показателя — психологические: если вы ими удовлетворены, прибавьте 15 баллов или по 5 баллов к каждому пункту. 4-й, 5-й и 6-й пункты, психологические природные показатели, по 10 баллов каждый. 7-й и самый важный показатель — всего «стоит» 55 баллов. Всего в сумме будет 100 баллов. Тот, кто насчитает больше 40 баллов за 3 месяца, — это очень хорошо. Аккуратно проведите эту самоконсультацию перед началом применения макробактериальной диеты и впоследствии перед началом каждого месяца.

Так вы сможете оценить улучшение и проверит строгость применения методики. Проверьте этот тест на друзьях. Вы с удивлением обнаружите, что у некоторых дело со здоровьем очень плохо, несмотря на неплохой и даже очень хороший внешний вид. Читайте и перечитывайте этот учебник, особенно главы о философии Востока. Каждый раз вы будете находить в ней все более глубокое значение.

### **1. ОТСУТСТВИЕ УСТАЛОСТИ**

Вы никогда не испытываете очень сильной усталости. Но если сильно простужаетесь, ваш организм чувствует усталость, больше, чем за много лет. Даже одна простуда в 10 лет — плохой признак. Ведь ни одна птица или насекомое не простужаются, даже в холодном климате, в холодную погоду. Корни этой болезни поэтому глубоки. Если скажете: «Это очень трудно понять», «Это невозможно понять» или «Я не готов к решению вопроса», вы выдаете степень сложности для вас этой проблемы.

Если вы здоровы, вы можете найти и убрать трудности с пути одну за другой, так же, как собака охотится за зайцами. Если вы боитесь слишком больших затруднений, вас можно назвать пораженцем.

Мы должны быть смелыми в жизни, так как сегодня известно постоянное стремление в завтра. Больше трудности — больше удовлетворения. Такая позиция — верное средство никогда не знать усталости.

Усталость — истинная причина всех болезней. Вы можете лечить их без всякой помощи медицины, если понимаете и применяете путь Макробактериологии, путь к долголетию и омоложению.

### **2. ХОРОШИЙ АППЕТИТ**

Если вы не способны вкушать самую простую пищу с радостью, наслаждением и глубокой благодарностью Творцу, у вас плохой аппетит. Если вы находите очень аппетитным простой черный хлеб или цельный вареный бурый рис, у вас хороший аппетит и желудок обладает чувством здорового голода.

Хороший аппетит к пище и сексу — есть само здоровье.

Сексуальные желания и счастливое удовлетворение — необходимое условие счастья. Если мужчина или женщина не имеет сексуального желания и не испытывает удовлетворения, он или она отделились от диалектического закона жизни: Инь-Ян. Нарушение этого закона из-за незнания может лишь привести к болезням и умопомешательству.

Все те, кто явно или неявно беспокойны и рассержены в вопросе сексуальной жизни, — пуритане: они бегут от сексуальности, они импотентны и никогда не смогут войти в Небесное царство.

### **3. ГЛУБОКИЙ И ХОРОШИЙ СОН**

Если вы видите сны или разговариваете во сне, ваш отдых не глубок и является не достаточным. Здоровее всего сон продолжительностью от четырех до шести часов, если он достаточен для вас.

Если вы не засыпаете через 3—4 минуты после прикосновения головы к подушке или, по крайней мере через какое-то время, ваш ум не свободен от некоторого беспокойства, ваш сон не спокоен, и тогда вы не можете проснуться в заранее задуманный вами с вечера час.

### **4. ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ**

Память — единственный самый важный фактор в нашей жизни, основа нашей индивидуальности, компас в море существования. Без отличной памяти, без сокровищницы прошлого мы станем не более чем кибернетические

машины. Например, очень маленькие дети заморожено смотрят на огонь, играют с ним и в конце концов обжигаются.

Память об этом опыте обычно заставляет их обращаться с огнем осторожно для сохранения своей жизни. Так же поведение человека, если оно не привело к несчастью, основано на здравом смысле.

Здравый смысл, в свою очередь, опирается на память о прошлом опыте. Хотя способность запоминать уменьшается с возрастом, возможно бесконечное развитие памяти, даже до степени запоминания всего, что вы видели или слышали. Мы можем также избегать памяти о тех, кто внимателен и сердечен к нам.

В наших силах сравниться с настоящими йогами, буддистами и христианскими святыми, чья бесконечная память позволяла им вспоминать свои прошлые жизни.

С помощью Макробиотики мы можем восстановить и бесконечно крепить эту способность. Яркий пример — больной диабетом, который очень быстро смог вернуть себе хорошую память с помощью Макробиотики. К счастью, это верно не только в случае диабета: даже идиот, имбицил или неврастеник смогут достичь удивительных успехов в возвращении себе природной охраняющей силы.

В городе Н. во Франции живет философ миссис А. Алон. Со своим мужем и детьми (четырьмя) она начала путь Макробиотического питания 3 года назад с целью усилить память и физическое состояние. Ее любимая старшая дочь 14 лет, которая считалась неспособной к занятиям, неожиданно стала лучшей ученицей в классе.

## 5. ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Человек с хорошим здоровьем свободен от гнева, страха и страдания, и у него хорошее настроение и удовлетворение при любых обстоятельствах. Чем больше трудностей и врагов он встречает, тем он счастливее, тем больше его энтузиазм.

Ваше появление, голос, поведение и даже ваши критические замечания вызовут глубокую благодарность и полноту чувств у всех присутствующих. Все ваши слова будут наполнены глубокой благожелательностью, как пенье птиц, жужжание пчел в стихах Тагора.

Звезды, солнце, горы, реки и моря — все наши. Как можно существовать несчастным? Мы будем полны очарования, подобно мальчику, получившему удивительный подарок. Если мы не такие, мы утратили хорошее здоровье и лишены этой четвертой стороны здоровья — хорошего настроения. Здоровый человек — никогда не бывает гневен!

Сколько у вас настоящих друзей? Большое их число и приобретение новых друзей указывает на мудрое глубокое понимание Вселенной. Родители, братья и сестры, конечно, не входят в число друзей. Друг — тот, кто вам нравится, восхищает вас, вызывает ваше уважение, кто любит и восхищается вами, кто помогает осуществить вашу заветную мечту с любыми затратами для себя, разумеется, когда вы его об этом не просили.

Сколько у вас дорогих вам друзей? Если мало, то вы считаете себя исключительным человеком или же вы унылый преступник без достаточного чувства хорошего настроения, чтобы сделать счастливее других. Если вдруг у вас два миллиона настоящих друзей, вы можете считать, можете сказать, что вы друг всей земли и всего человечества. Недостаточно, чтобы вашими друзьями были только люди, живые или умершие. Вы будете любить и восхищаться ВСЕМИ существами и вещами, включая песчинки, капельки воды и травинки. «Все время я присутствую при работе Природы, я восхищаюсь и наслаждаюсь простейшим из существ, — говорил Уил Роджерс, — Я не встречал человека, которого я не любил бы».

Если вы не способны сделать жену и детей своими настоящими друзьями, вы очень больны. Если вы не удовлетворены какими-либо обстоятельствами, вы слепой человек, который не видит ни этот ограниченный мир относительности, ни бесконечную, абсолютную Вселенную. Оба полные чудес. Если вы страдаете чем-то, неважно — в психической, моральной, физиологической или социальной среде, заберитесь как в раковину в уединенную комнату и выскажете самому себе свое горе.

Если у вас мало интимных и близких друзей, будет мудрым понаблюдать за собой: принимайте по чайной ложке порошка из кунжутных семян с солью — гомасси, чтобы нейтрализовать кислотность своей крови. Действие этого совета можно увидеть на своих детях. Перестаньте давать им сахар, мед, шоколад, которые окисляют кровь: несчастные Инь-дети стянут Ян-детьми и обретут жизнерадостность и веселье за неделю или две. Семена кунжута в определенной пропорции (4 части поджаренных семян кунжута растереть в порошок с 1 ч. морской соли) с солью разрушают вредное действие сахара на весь организм человека, особенно на нервную и церебральную системы. Каждая частица соли покрывается слоем кунжутного масла, это предупреждает появление жажды. Соль тем временем проникает в кровь и нормализует кислотность ее состава.

Запомните, избыточная кислотность и смерть — одно и то же!  
Редко встретишь мужчину или женщину с милым, приятным характером. Громадное большинство из них не знает,

как добиться хорошего настроения, однако не стоит их за это осуждать: они нездоровы. Они не знают ни как питаться, ни как пить. Если у вас правильное сознание удивительного строения Вселенной, то вы полны бесконечной радости и благодарности. Но вы не можете помочь другим в приобретении этой радости и благодарности и не можете разделить ее с ними. Дарите лишь свое хорошее настроение, обаяние, приветливый голос, простые слова и «спасибо» при любых обстоятельствах и как можно чаще.

На Западе кто-то сказал: «Давай и бери», на Востоке мы говорим: «Отдавай, отдавай и отдавай бесконечно». Если вы не оставите себе ничего, что искажает вашу сущность, вы получите свою собственную жизнь — целую Вселенную, и без всякой платы за это. Вы неповторимые сын или дочь бесконечной Вселенной: все ее творения, все живое, разрушающее и созидающее, — все необходимо для вас. Если вы знаете это, все придет к вам во всем богатстве и изобилии.

Если вы боитесь потерять свои деньги или выгоды, следуя принципу «Отдавай, отдавай и отдавай», вы больны и несчастны, вы жертва собственной забывчивости. Вы полностью забыли основу своей и удачи, и жизни, бесконечную Вселенную: ваше чувство абсолютной справедливости частично или полностью затмилось, вы неспособны видеть великий закон природы.

Если вы отдаете кому-нибудь малую или большую толику своих денег, не считайте, что следуете восточному принципу «отдавай, отдавай и отдавай». Вы применяете принцип «давай и бери», основу западной экономической теории, инструмент оправдания различных видов колонизации и эксплуатации людей всех рас. Труд большинства так называемых низших социальных слоев — рабочих, которые находятся в худшем положении, приносит им новые плоды эксплуатации и нищеты. Отдавать то, что получил от других, неполная жертва. Мы напоминаем Али-Бабу, который давал лишь то, что он сам стащил оригинальным способом у 40 разбойников.

Восточное даяние, в отличие от этого, есть жертва, наполненная бесконечной благодарностью, результат собственного чувства свободы, не связанного ни с какими долгами. Жертвовать — значит отдавать лучшее и больше, что у тебя есть. Жертва — есть требование внутренней любви, бесконечной свободы и абсолютной справедливости жизни. Истинная жертва — следствие радости, данной жизнью или общенаучным, всемогущим и самонесущим принципом жизни. Это САТОРИ — самоосвобождение.

Мать-земля бесконечно отдает себя в пищу траве. Трава отдает себя в пищу животным и тоже бесконечно. Через животных жизнь делает этот мир счастливым, радостным, интересным год от года. Только люди все разрушают и убивают. Почему у людей не отдают себя другим? В природе одно, умирая, дает жизнь другому. Человек, в свою очередь, должен отдать себя делу осуществления лучезарного чуда творения; бесконечной свободы, внутреннего счастья и абсолютной справедливости. Неспособный понять это — либо раб, либо больной или сумасшедший.

Если вы привлекательны, всегда расположены ко всем людям, всегда готовы другим отдать лучшую в мире вещь, вы станете счастливее всех — едва ли один из миллионов способен испытать большую радость.

Изучая нашу Макробиотику, вы сможете достичь всего этого. Можно действительно увидеть новые горизонты, которые назывались «Shaungri-la» и «Erehwon», о которых человек 300000 лет только мечтал.

Макробиотическая медицина — реальная лампа Аладдина, ковер-самолет, доставляющие вам осуществление главной мечты. Но, чтобы достичь этого, следует сначала восстановить свое здоровье, увеличить по меньшей мере до 60 баллов показатели «Семи качеств здоровья».

## 6. ЯСНОСТЬ МЫСЛЕЙ И ДЕЛ

Люди хорошего здоровья будут иметь способность думать, решать и делать все с быстротой и ясностью; быстрота — выражение Свободы. Они быстры, точны, подвижны и готовы ответить на требование необходимости. Здоровые люди отличаются способностью всегда восстанавливать порядок. Это стремление к порядку можно наблюдать у животных и в растительном мире. Красота движений или форм есть выражение понимания порядка в бесконечной Вселенной. Здоровье и счастье, полезность и радость — также выражение этого порядка, перенесенного в нашу повседневную жизнь. Божественность, вечность, здоровье и жизнь — едины.

## 7. СТРЕМЛЕНИЕ К СПРАВЕДЛИВОСТИ

Сатори достигали люди с полным пониманием о справедливости, и для них справедливость равна здоровью, здоровье равно высшей проницательности, высшая проницательность равна единству, единство равно бесконечности, бесконечность равна Сатори. Они познали философию Дальнего Востока во всей ее глубине и набрали бы полные 100 баллов в нашем тесте самоконтроля.

Если, однако, у вас нет такого уровня, вы можете набрать 55 баллов, если только для вас справедливость не просто концепция или идея, о которой вы лишь мечтаете. Если активно искать ее значение, если каждый день приносит вам полное понимание Порядка в природе, если ваши усилия или цель направлены на достижение самых

глубин философии Дальнего Востока, вы обладаете стремлением к справедливости. Ваше растущее понимание завершится самоосвобождением и заслуживает 55 баллов.

Стремление к справедливости выявляет желание жить в согласии и с природным порядком во Вселенной, применяя ее высший принцип — Инь-Ян. Выявляется ваша склонность узнавать Инь-Ян во всех явлениях: физических, психических, духовных, на всех уровнях повседневной жизни, таких, как еда, питье, мышление, суждение, дела, речь, покупка, продажа, чтение, прогулка и работа.

Другими словами, вы будете жить по биологическому закону: «Из одного зерна — десять тысяч зерен». Весь растительный мир и животные вернули в десять раз больше, чем получили. Одно зерно дается земле, земля возвращает десять тысяч зерен. Один шелковичный червь, разводимый человеком, дает сотни тысяч коконов, из которых делают десять тысяч ярдов шелка. Самка-рыбешка откладывает миллионы икринок. Таков биологический закон природы.

Если родители дали вам жизнь и вырастили до 10 лет, заботьтесь о них бесконечно, в сто тысяч раз больше. Если родители умерли, помогите своими делами или чем-то другим родителям других детей. Такова восточная концепция «Сверх», которая совершенно не понимается на Западе.

Это не только возврат долга. СВЕРХ — радость в распространении бесконечной свободы и внутреннего счастья: это справедливость или абсолютная радость жизни.

Справедливость на первый взгляд не имеет ничего общего с диетой. Может показаться, что диета, дело практическое, обращается к бесполезным абстракциям, которые отягощали другие философии тысячи лет.

Ошибочно считать, что диета должна быть справедливой, а справедливость требует диеты, это понятие — одно целое. Следующий по пути Макробиотики придет к знанию справедливости, также знать справедливость значит следовать по пути Макробиотики, Закону Природы или естественной жизни.

Так как Природа снабжает нас пищей, из которой строится наше тело, мы можем достичь здоровья, познавая и используя этот процесс. Это и есть Макробиотика, воплощение Закона Природы в нашем питании и питье. Если мы живем в согласии с этим Законом, к нам придет здоровье, если мы пренебрегаем им, вероятнее всего, придут несчастье и болезни. Это просто, ясно и практично. Это постоянная справедливость.

Семь качеств очертили то, что нельзя сделать без строгого соблюдения нашего простого Макробиотического направления. С его помощью вы можете стать Творцом своей жизни, счастья и здоровья, не передавая это дело в чужие руки, можете вы быть всесторонне развитыми и свободными.

Физические, нравственные и психические болезни можно лечить с помощью Макробиотики, плода 5000-летней мудрости.

Есть ли у вас более современный, простой и прямой метод? Я не знаю ни одного, хотя мое знание может быть скудным и где-то действительно есть лучший путь. Я готов последовать за (ними) вами и пересмотреть биологический, физиологический и психологический путь здоровья к миру, по которому я следую более 50 лет.

## **ЧАСТЬ IV. КОГДА ЕСТЬ ВЕРА — НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО НЕТ**

Философия на Востоке есть искусство изучения строения бесконечной Вселенной, Царства Неба. Ее единственная цель — помочь человеку понять это строение и порядок, чтобы он мог достичь свободы, счастья, здоровья для себя. Так как эта теория не только диалектична, но и парадоксальна и глубока, я упростил ее до такой степени, что ее может понять каждый.

Краеугольный камень всех восточных религий — применение этой теории как на биологическом, так и на физиологическом уровне; она считает строгие принципы в диете общей частью любой веры. Без жизни по этим принципам никто не сможет осознать духовную силу ни от какой религии и их учений — факт, игнорируемый западными теологами.

Буддизм, и особенно дзен-буддизм, воплощает следование строгим законам диеты. Однако ни одна из множества современных книг, опубликованных на Западе по дзен-буддизму и индийской философии, не дает полного объяснения важности и главенства их биологической и физиологической основы. Не секрет, что философия веданты, даосизма, буддизма не может полностью быть понята на Западе. Религии, как целое, были оставлены нам их создателями века назад, и поэтому произошло забвение и наступило незнание этой основы. Так же исчезли по всему свету мир, свобода, здоровье и счастье.

Иисус Христос сказал: «Если вы полны веры, как посеянное горчичное зерно верит в свой рост, скажите этой горе — изыди отсюда в то место, и она изыдет, и ничего невозможного не будет для вас».

Когда веришь, не будет ничего невозможного. Если что-то для вас невозможно, вы не верите так, как горчичное зерно.

Преступление, оскудение, войны и особенно так называемые неизлечимые заболевания — конечный результат недостатка веры.

Счастье или несчастье основано на нашем поведении, которое, с другой стороны, контролируется нашими суждениями. Вера — главный фундамент всех наших решений.

Мы не должны слушаться, что решения, основанные на вере, смешаны с решениями, не основанными на ней. Неудачные решения второго типа. Если решимость слабая, у вас нет веры посеянного горчичного зерна в свой рост. Вера есть бесконечная решимость. Если вы не знаете закона бесконечности Вселенной, у вас нет веры. Если у вас доверие только к изобретениям человека, юридическим законам, энергетике, педагогике, науке, деньгам, лекарствам и медицине, вы верите только в относительный мир, а не в бесконечность. Так как все относительные решения приходящи и имеют силу малую, вы будете изучать структуру бесконечности — вечного Творца.

Вот почему я 48 лет являюсь интерпретатором философии Востока и почему я написал этот учебник. Эта виза в страну Здоровья, Свободы и Счастья, где каждый — творец себя, свободный и здоровый, никогда не получающий жалованья, никогда ни от кого не зависящий. Птицы, рыбы, насекомые, микробы, как и все травы и деревья, живут так в полном удовлетворении жизнью, не зная страха болезни, старения или смерти. Я буду очень счастлив, если вы воспользуетесь этой визой хотя бы на десять дней. Когда вы решите стать счастливым, свободным, здоровым и независимым с помощью изучения нашей философии, свяжитесь со мной в любое время и в любом месте по телефону под названием вера.

В стране Жизни каждый должен изучать что-либо самостоятельно и для себя. Там нет университетов, поскольку Вселенная бесконечная — сама вечная школа, там нет учителей, так как каждый может изучать что угодно и где угодно, днем и ночью. Особенно ценен сильный, беспощадный, враг: без него каждый становится ленивым, слабым и тупым.

Этот учебник более чем достаточен, потому что восточный учитель Великой Школы учит, задавая вопросы, он редко отвечает на некоторые из них, чтобы укрепить способность студента к самостоятельным решениям. В Великой Школе Счастья и Свободы обучение происходит только посредством практики. Теория должна строиться в воображении или импровизироваться и изобретаться с помощью интуиции и размышления. Не удивительно, что до поездок на Запад я ни разу не написал книгу, которая отвечала бы на множество вопросов, а одни лишь книжечки типа этой среди более чем трехсот книг, изданных мною в Японии.

## **НЕОБХОДИМО ОБЛАДАТЬ БЕСКОНЕЧНОЙ СВОБОДОЙ**

Если человек главенствует над всеми животными, он должен быть способен лечить себя более эффективно, чем это умеют они. Человек, не умеющий лечить себя, не способен достичь собственной свободы, счастья и абсолютной справедливости самостоятельно и для себя без помощи других и не применяя никаких механических устройств, предназначен для эксплуатации и пожирания другими, пойдет в пищу паразитам и микробам. ЕМУ не нужно после смерти отправляться в ад, ибо его существование — всегда жизнь в аду.

Учения всех великих религий настаивают на важности правильной еды и питья. Древнеиндийский «Закон Ману» дает исключительно практический физиологически и биологически правильный путь восстановления счастья и мира на земле. Он воистину изумителен. Тем не менее эта мудрость не применяется, она позабыта.

Все рождаются счастливыми. Если индивидуум перестает быть счастливым, это его собственная вина: из-за незнания он нарушил законы Вселенной.

**НАМЕРЕВАЯСЬ** жить счастливо, интересно, увлекательно, радостно и долго, вы должны укреплять свое понимание и раскрывать свою решимость путем питания натуральной, нормальной, правильной пищей. Этот метод преподан совершенными свободными людьми (святыми Востока) в Библии, в «Законе Императора», в «И-цзин», в «Дао-де-дзин», в «Бхагабад-Гите» и «Чарак-Самхите».

Когда есть хотя бы один человек или вещь в этом мире, которую вы не можете любить, вам не бывать счастливым. Несчастливы вы физиологически или психически больны. Необходимо излечить себя, не полагаясь на других или на приборы. В противном случае лечение не может быть полным, так как вы теряете свою независимость и свободу.

## **СЧАСТЬЕ**

Ваше счастье, свобода, справедливость, здоровье и радость должны быть полностью вашими. Здоровье или свобода, полученная от других, есть долг, который надо вернуть рано или поздно, если не хочешь стать рабом или вором.

Кто никогда не говорит «спасибо», кто часто говорит «спасибо», но никогда не платит своих долгов, лишь говоря «спасибо» или «большое спасибо», — несчастливы. Они неприятны и отвратительны, как бандиты. Они страдают каждую минуту своей жизни, поскольку их существование — настоящий постоянный долг.

По правде сказать, вы не в силах заплатить за все, что получили в своей жизни, потому что **НЕ ИМЕЕТЕ** ничего, чем можно было бы заплатить. Вы освободитесь от долга, если раздадите бесконечную радость и полноту благодарности всем встреченным в вашей жизни. Это приведет к истинному пониманию строения бесконечной Вселенной и ее справедливости. Земля возвращает 10000 зерен взамен одного посеянного. «Из зернышка — 10000 зерен» — биологический закон этого мира.

Нарушивший этот закон не будет счастлив в этом мире. Если вы не можете жить по этому закону, вам очень не повезло, вы наказаны и содержитесь в тюрьме под названием Болезнь, Нищета и Трудности.

## БУДЬ СОБСТВЕННЫМ ВРАЧОМ

Макробиотика — медицина долголетия и омоложения очень проста, исключительно проста и экономична. Каждый может применять ее в любое время, при любом жизненном уровне, любых обстоятельствах. Она более воспитательна, чем лечебна, и полностью подвластна вашему пониманию и воле. Это верная помощь в изучении пути к Сатори — достижению свободы и самопознания, и вы должны достичь его сами.

Множество посвященных этому вопросу книг в основном рассказывают о нем, излагают свою концепцию, но являются непрактичными. Они прекрасны для (изучения) чтения и заучивания, но в повседневной жизни по ним весьма трудно жить. В противоположность этому искусство долголетия и омолаживания, Макробиотика, ПРАКТИЧНА. Вы можете ее открыть для себя путем строгого и абсолютного следования ее основному направлению лишь всего за 10 дней.

Эта книга подчеркивает важность правильного питания и питья. При желании более углубить понимание философии — основы Макробиотики — читайте «Книгу здравого смысла».

## ЧАСТЬ V. ДЕСЯТЬ МЕТОДОВ ПИТАНИЯ И ПИТЬЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЗДОРОВЬЕ

Существует 10 методов питания и питья, с помощью которых можно вернуть себе здоровую и счастливую жизнь. При этом цель заключается в установлении надлежащего равновесия Инь и Ян, в соответствии с нашей космологической, биологической и физиологической философией. Даже не понимая теорию, можно, однако, применить один из десяти способов движения к здоровью и счастью, если очень внимательно изучить следующие Макробиотические направления (См. таблицу).

Вы можете быть вегетарианцем, если замените фруктами и салатами всю пищу животного происхождения (диеты с № 2 по № —3).

Если вы обнаружите, однако, что не можете достичь того хорошего самочувствия, которое себе наметили, попробуйте более высокую диету. Самая высшая диета № 7 — простейшая, самая легкая и мудрая. Чем ниже номер

### ДЕСЯТЬ ПУТЕЙ К ЗДОРОВЬЮ И СЧАСТЬЮ

Диета №	Злаковые	Овощи	Супы	Животные Птица	Салаты Фрукты	Десерт	Напитки
7	100%		—	—	—		
6	90%	10%	—	—	—		
5	80%	20%	—	—	—		как
4	70%	20%	10%	—	—		
3	60%	30%	10%	—	—		можно
2	50%	30%	10%	10%	—		
1	40%	30%	10%	20%	—		меньше
-1	30%	30%	10%	20%	10%		
-2	20%	30%	10%	25%	10%		
-3	10%	30%	10%	30%	15%		

диеты, тем она труднее. Попробуйте десять дней простейший и самый легкий путь. Учтите следующее:

1. Никакой пищи и питья промышленного изготовления, таких как сахар, безалкогольные напитки, подкрашенная пища, неоплодотворенные яйца, консервированная пища, в банках и в бутылках.

2. Для любой кулинарии вы должны учесть главу «Макробиотическая кухня» этой книги и «Кулинария Дзен» (далее «КД»), книгу составляющую второй том философии восточной медицины.

3. С улучшением здоровья и благополучия, что является результатом вашего растущего понимания всеобщего принципа Инь-Ян, пробуйте более низкую диету таблицы постепенно и внимательно, если вы любознательны и любите исследования. Возможно, с другой стороны, продолжать без всякой опасности любую высшую диету, чем диета № 3, как угодно долго. Не добившись улучшения для себя, пробуйте диету № 7 одну-две недели или даже месяц.

Время от времени вы сможете измерять свое здоровье и благосостояние с помощью самоконтроля, сведенного в «Семь Показателей здоровья».

4. Не покупайте фрукты и овощи, искусственно выращенные с химическими удобрениями и инсектицидами.
5. Не употребляйте продукты, которые были перевезены на дальнее расстояние, поскольку для их сохранности применяются очень вредные вещества.
6. Не употребляйте никаких овощей вне сезона.
7. Категорически избегайте овощей группы «очень Инь»: картофель, томаты и баклажаны.
8. Не пользуйтесь специями или химическими приправами (всякие промышленного изготовления соевые соусы, iso, японское блюдо), за исключением натуральной соли Макробиотический соевый соус (тамари) и мясо, одобренное «обществом Озавы» в США, Франции и Японии.
9. Кофе запрещается. Не употребляйте чай, содержащий канцерогенные красители. Такой продукт может выпускаться с коммерческой целью. Разрешается японский чай Банча и китайский натуральный чай (неокрашенные).
10. Практически все виды продуктов животного происхождения: цыплята, свинина, говядина, коровье масло, сыр, молоко — химически произведены или подвергнуты действию химических веществ. Избегайте их. С другой стороны, дичь, рыба, моллюски свободны от работы химических веществ. Их можно употреблять в пищу время от времени. Дрожжи, по определению «Оксфордского словаря» английского языка, это желтоватое вещество, получаемое из пены или осадка при алкогольном брожении солода и других САХАРИСТЫХ веществ. Поскольку дрожжи, таким образом, получают из сахара, то и пищу, содержащую их, следует употреблять в малых количествах.
11. Печенье, сладости, содержащие пищевую соду, не следует употреблять в пищу. Сода способствует быстрому поднятию теста. Она не может входить в сбалансированную здоровую диету, ибо это вещество «Очень Инь».

### ПЕРЕЖЕВЫВАНИЕ ПИЩИ

«Питье необходимо жевать, а пищу пить», — сказал Ганди. Самые вкусные кусочки становятся еще вкуснее, если их хорошо прожевать. Хорошая и необходимая для вашего тела пища при этом доставляет такое удовольствие, что вы не откажитесь от нее до конца своих дней. Прожуйте то, что вы набрали в рот, до 60 раз. Если хотите как можно быстрее усвоить философию Макробиотики, жуйте каждый кусочек 100—150 раз. (Я знаю японскую девушку, которая каждый кусочек лука жевала 1300 раз.)

Попробуйте внимательно прожевать бифштекс. Очень быстро вы обнаружите, что он не вкусен.

### МЕНЬШЕ ЖИДКОСТЕЙ

Научить пить мало гораздо труднее, чем научить питаться просто и благоразумно. Но сие совершенно необходимо. Вода составляет 70% веса нашего тела. Сваренный рис, например, содержит 60—70% воды, овощи — 80-90%. Таким образом, мы неизбежно получаем избыток жидкости (преобладание Инь).

Для более быстрого излечения с помощью методов Макробиотик объем потребляемой жидкости должен быть таким, чтобы мочеиспускание происходило у мужчин 3, а у женщин 2 раза в сутки.

Система ПЕЙТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ — просто придуманное изобретение, потому что ее автор полностью забыл удивительный механизм работы почек, почечного метаболизма. Он ошибся, представляя почки простой по структуре и функции механической очистительной системой. Большие количества жидкости потоками очищают глиняные или железные трубы. Однако почки — не отводящие железные трубы.

Они содержат ткани, которые должны быть податливы и пористы для протекания в них процессов фильтрации, диффузии и разделения.

Если жидкость поступает в больших количествах, мельчайшие отверстия в полупроницаемых тканях почек уменьшаются в размерах (эти отверстия окружены тканями, как губка, которая впитывает жидкость и разбухает), становятся такими маленькими, что жидкость не может больше проходить сквозь них. Для всех практических целей почки блокируются. Этот окончательный результат противоположен целям системы «Пейте как можно больше». Помогите вашим утомленным, перегруженным почкам, ПЕЙТЕ МЕНЬШЕ!

### ЧУДЕСНАЯ МАКРОБИОТИЧЕСКАЯ КУХНЯ

Нашей макробиотической кухне, которая может быть такой очаровательной, требуются повара-творцы, понижающие все в искусстве создания гармоний Инь-Ян. К сожалению, современное образование до такой степени игнорирует творческие способности, что на Западе хороший повар редкость. Однако жить — значит творить. Без созидания мы не можем существовать, и наши тела созидают кровь из ежедневно поглощаемой пищи и напитков. Кровь творит все наши действия или побуждает к ним. Человеческая приспособленность есть именно результат такой творческой способности.

Жизнь есть выражение творчества и, в свою очередь, полностью зависит от состава, соотношения, готовности и порядка элементов Инь-Ян в нашем питье и питании. Если вы чужды макробиотической кулинарии, вы готовите, во-первых, не такую уж очаровательную пищу и никогда не обращаете на это внимание. Поэтому если вы будете есть слишком мало — это будет отдых для ваших утомленных желудков и кишечника. С чем вас и поздравляю!

Далее, ваши завтраки, вероятно, не слишком сбалансированы, однако это не страшно. Практика и изучение нашей теории очень быстро разовьет ваш здравый смысл, вы скоро станете мастером в искусстве достижения гармонии элементов Инь-Ян в приготовлении пищи — самом основном искусстве в вашей жизни.

## ХОРОШИЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Злаковые (неочищенные цельные зерна): бурый рис, гречиха, пшеница, кукуруза, ячмень, просо.

Употребляете их в необработанном виде, в вареном виде, в виде настоя, с водой или без нее, истолченными и испеченными. Ешьте столько, сколько хотите, при условии, что вы **до конца прожуете пищу**.

Овощи: все виды в их сезон, исключая лишь картофель, баклажаны, томаты. Разрешенные овощи: морковь, лук, тыква, редиска, капуста, цветная капуста, салат.

Разрешаются также дикорастущие растения: одуванчик, копытце жеребенка, репейник, пастушья сумка, водяной кресс.

## ЧАСТЬ VI. НЕОБХОДИМАЯ ПИЩА

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

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

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

В то же время мудрое различие необходимой и второстепенной пищи позволяло людям Востока жить относительно счастливой, свободной и мирной жизнью. Так было до вторжения в нее соблазнительной и сильной западной цивилизации с ее промышленностью и изобретенными приборами. Мой собственный опыт подтверждает это. В детстве, более 60 лет назад, я был счастлив, когда питался и пил согласно традиционным правилам. Кончилось мое детство, и в нашу семейную жизнь вторглась цивилизация и нарушила правила. Я видел смерть моей 30-летней матери, моих двух сестер и младшего брата, которые явились прямым результатом влияния западной пищи и медицины на их жизнь. Затем пришел мой черед. Будучи очень бедным 10-летним сиротой, я, к счастью, не мог продолжать питаться этими новыми для нас западными продуктами и лечиться у западных медиков из-за денежных затруднений. Все же я был умирающим в 10 лет от большого количества химически рафинированного сахара, сладостей, которые я продолжал употреблять. В 18 лет я вновь открыл для себя восточную медицину с ее основой в космологической философии. Это полностью меня излечило. Следующие 48 лет я не болел. Лишь однажды поставил на себе опыт, заразив себя страшной и обычно не излечимой болезнью — тропической язвой. Доктор Швейцер в своем госпитале в Ламбарене в Африке, разделял мои поиски решения труднейших медицинских проблем мира. Я преодолел эту болезнь с помощью макробиотической медицины за несколько дней.

48 лет я неблагоразумно объяснял свою физиологическую философию (гигиену питания — Прим. перев.) каждому встречному. Я, однако, встречал человека, который не хотел совершенствоваться, следуя этому абсолютно строго. Из них лишь те, кто не может быть излечен, были неспособны понять эту практически простую и диалектическую философию, порядок во Вселенной и его универсальную необходимость. Запомните, по крайней мере 50% вашей диеты должны составлять необходимые продукты. Это диета № 3 из «десяти к здоровью».



## ЧАСТЬ VII. ОСОБЫЕ БЛЮДА, ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Основное буддийское правило запрещает использование всех продуктов, приготовленных из животных. Это особенно относится к дзен-буддизму, который, говоря биологическим языком, является более развитой ветвью религии. Вообще, без Макробиотики нет буддизма.

Кроме того, Макробиотика не вид вегетарианства, которое есть сентиментальность. Оно избегает «кровавой» пищи только для биологических и психологических целей. Эта теория боится дальнейшего развития думающим человеком.

Животная пища — идеальная композиция для животных: железы животных выделяют гормоны для создания, которые действуют согласно своим инстинктам и не привыкли думать. У животных центр ощущений или решений не так высоко развит анатомически, как у человека. Поэтому животные всю жизнь эксплуатируются человеком и в конце концов убиваются ему в пищу.

Поедающие продукты животного происхождения таким же образом эксплуатируются и часто бывают убиты другими, для других или же самими собой.

Между прочим, нам не известны животные, которые призывали бы своих братьев и сестер убивать другие виды созданий, как это делает человек. В этом смысле человек является душевнобольным; его здравомыслие ниже, чем у животных.

Все питающиеся гемоглобинными продуктами животного мира зависят от пищи для животных, чье здравомыслие элементарно и просто.

Однако те из них, кто становится негодяем, убийцей, лгуном или трусом, в результате не осуждаются и не наказываются за причину этого. Они не понимают, что их несчастья произошли от вредного питания или питья.

**ЗАБЛУЖДЕНИЯ «ОБРАЗОВАНИЯ», ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА ГРАММОФОННЫМ ПОПУГАЕМ ВМЕСТО «МЫСЛЯЩЕГО ТРОСТНИКА».**

В начальной школе, в идеале, ребенка надо учить быть независимым, учить думать, решать и действовать самому и для себя.

Эта тренировка, конечно, невозможна, если у ребенка нет хорошо развитого разума. Это так же невозможно, как учить математике или чтению крокодила. (Его активность вызывается низшим разумом, слепым и физическим — качественно рефлекторным.) Павлов заблуждался, пытаясь представить человека как машину с условными рефлексам, так как человеческое существование имеет по меньшей мере шесть самостоятельных способностей более высоких уровней.

1. Слепой разум (условный рефлекс).
2. Ощущаемый разум.
3. Чувственный разум.
4. Интеллектуальный разум.
5. Социальный разум.
6. Идеологический разум.
7. Духовный разум.

Пятый разум, например, приводит к самоубийству человека, который убил обманувшую его любовницу. Если мы прощаем худшего преступника, то нами руководит седьмой разум.

Есть ненасытные люди, они добиваются денег, власти, авторитета, славы всю жизнь. Внешне они обычно выглядят так: небольшой череп, и большая челюсть, то есть мозги развиты меньше, чем рот или челюсть. Это люди деловые, а не мыслящие.

Линчевание существует в районах, где много людей с такой физиологической характеристикой, где велико потребление животных продуктов, где климат Ян (жаркий). Однако, это уходит в прошлое, когда люди делают животные продукты менее важной частью своего рациона. Одно образование не решит этой проблемы, т. к. она физиологична по природе. Изменения диеты совершенно необходимы. Можно привести в пример Ганди. Если бы он не отказался от животных продуктов еще в году обучения в Англии, он стал бы впоследствии очень жестоким революционером.

Надеюсь, вам понятно, что это не только выраженная словами мысль, определяющая чье-либо поведение. Самое главное — внутреннее содержание человека, характер и то, чем он питается.

Вы можете контролировать собственное поведение, контролируя свою еду и питье. Вы будете собственным наставником или же рабом животного разума. Человек с конституцией «очень Инь» может убить свою супругу, и это будет результатом чрезмерного питания Инь-пищей. Те, кто едят слишком много Инь-пищи, например поклонники одних фруктов в

Индии или индийские вегетарианцы, способны вызвать великую трагедию — бесконечную изоляцию наций друг от друга.

Следует сделать вывод, что, конечно, нет нужды избегать продуктов животного происхождения. Все зависит от КОЛИЧЕСТВА, т. к. количество переходит в качество. Какое-либо удовольствие, когда его много, становится неудовольствием, желанное превращается в нежеланное и даже в ненавистное в чрезмерных количествах.

Каждый может изучить диалектику и увидеть ее превосходство над формальной логикой. Фундаментальные принципы западной логики, основы мышления и науки Запада слишком негибки и просты для Востока. Вот почему автор интересной книги «Встреча Востока и Запада» профессор Носреп так изумлен восточным мышлением. Вы должны понять, что в данной ситуации ОДИНАКОВЫЙ результат может быть назван двумя антагонистическими факторами, тогда как два противоположных результата могут быть вызваны различными количествами одного и того же фактора.

Если вы знаете макробиотическую кухню и ее диалектическую философию, вы сумеете нейтрализовать пищу, которая слишком Ян (животная пища), с помощью Инь-пищи и избежать рокового преобладания низшего разума (жестокость, насилие, рабство, преступление) над высшим мышлением.

Пока вы не привыкнете к чистому макробиотическому питанию, не спешите достичь Сатори, или Бесконечности царства небес, можно изредка употреблять продукты животного происхождения, помня рецепты, которые призваны обеспечить надлежащее равновесие в вашем организме путем нейтрализации слишком Ян- или Инь-продуктов (последние — самый большой яд!). Все продукты разрешены, конечно, если только не обработаны ДЦТ или другими инсектицидами.

## ЧАСТЬ VIII. ТЕОРИЯ ИНЬ-ЯН

Инь и Ян — противоположное и дополняющие друг друга силы. Это утверждение всегда не понимается большинством людей Запада, как показал мой опыт. Поэтому я упростил эту теорию и изложил ее в этом учебнике. Согласно глубине вашего понимания нашей философии, следуйте строго, полностью и без страха моим указаниям. В моменты неуверенности смотрите, как, минуя их, добраться до благополучного конца. Вспомните, как профессор Херригел следовал советам мастера Ава. Это менее трудно, чем лечение голоданием.

Помните, что вы должны есть столько, сколько вам хочется, и принятие пищи должно продолжаться то время, пока очень тщательно жуете пищу. У вас есть право, и вы должны считать своим долгом стремиться к здоровью и счастью, но это должно осуществляться для себя самим собой, без помощи других. В этом вы можете пользоваться только примером, который показывают нам все дикие животные.

	<b>Инь</b>	<b>Ян</b>
Тенденция	расширение	сжатие
Позиция	снаружи	внутри
Структура	пространство	время
Направление	повышение (вверх)	снижение (вниз)
Цвет	фиолетовый	красный
Температура	холодно	жарко
Вес	легкий	тяжелый
Носитель	вода	огонь
Мир атомов	электрон	протон
Элементы	Калий — типичный Инь - элемент. Все элементы периодической таблицы: О, Р, Са, азот, и т. д. — есть Инь-элементы, исключая некоторые, входящие в группу Ян	Натрий — типичный Ян - элемент. Ян - элементы: Н, сурьма, С, литий, натрий, магний.
Биология	Биология и физиология овощи	животные
Агрономия	салат	злаковые
Сексология	женское	мужское
Нервная система	симпатическая	парасимпатическая
Происхождение	холодный сезон года	жаркий сезон года
Движения	женственные	мускулистые
Вкус	сладкий, кислый, острый (керри – острое блюдо с пряностями)	солёный, горький
Витамины	С	А, Д, К
Район	тропики	холодные страны
Время года	возрастает летом	возрастает зимой

Вот вкратце основы теории Инь-Ян:

Согласно нашей философии, нет ничего в мире вне Инь и Ян. Говоря языком нашей физики. Инь и Ян — центробежная и центростремительная силы соответственно, центробежная сила — расширяющая, она приносит тишину, спокойствие, холод и темноту. Центростремительная сила — сжимающая и приносит звук, действие, тепло и свет.

Следующие физические феномены подчиняются этим двум основным силам.

Что мы едим? Что лучше: быть человеком, который питается только фруктами, или же вегетарианцем? Или то и другое плохо?

Изучим этот вопрос. Думайте, думайте и думайте внимательно. Размышление над этим дает понятливость, здоровье и благополучие.

Правильное размышление означает на языке Инь-Ян практическую диалектику, ключ в Царство Неба.

Для человека, который знает и может уравнивать силы Инь и Ян, мир и жизнь — величайший свободный университет, доступный человеку. Для личности, ничего не знающей об Инь и Ян, — жизнь есть ад на земле.

Макробиотическая таблица продуктов: Основной порядок в таблице внутри каждой категории: от Инь к Ян.

Внимание:

В категорию необходимой пищи входят только ЗЛАКОВЫЕ. Их можно принимать ежедневно и в каждый прием пищи. Они образуют основу макробиотического питания метода.

Все другие продукты и напитки групп Инь и Ян (в таблице) применяются в МАЛЫХ количествах, изредка и ОСТОРОЖНО.

Например: хотя яблоки отнесены в таблице в группу очень Ян, их небезопасно употреблять так же часто, как бурый цельный рис. Вся категория фруктов относится к группе ОЧЕНЬ ИНЬ (сравните с категорией ЗЛАКОВЫХ). Поэтому здоровые люди едят ЛИШЬ МАЛОЕ КОЛИЧЕСТВО ЯБЛОК. Для больных людей ВСЕ ФРУКТЫ ЗАПРЕЩАЮТСЯ.

Кушанья и напитки, например злаковые, овощи и т. д., расположены в порядке, который соответствует их разрешенному количеству (в % от общего количества пищи) и частоте их приема. Например, ЗЛАКОВЫЕ ВСЕГДА — основа пищи. Их берут наибольшее количество — по крайней мере 60% общего количества пищи на прием.

Овощи — дополнение к злаковым, их должно быть меньшее количество, их следует употреблять менее часто. Рыба употребляется также в меньших количествах и менее часто. Продукты животного происхождения, молочные продукты, фрукты и разнообразные продукты, внесенные в таблицу, употребляются в последовательно уменьшающихся количествах и очень редко.

Все напитки, как Инь, так и Ян (в табл.), употребляются в наименьших из всех продуктов количествах и реже их. Если возможно, принимайте лишь ВОСЕМЬ УНЦИЙ жидкости за день в целом.

Существуют дальнейшие рекомендации по выбору продуктов, которые лежат в центре (или вблизи него) между труппами «очень Инь» и «очень Ян» внутри каждой (группы) категории: многие из них — специальные продукты для различных целей. Это тонкая грань, у которой может быть достигнуто наивысшее здоровье и счастье. Мы не можем указать эту грань, поскольку Макробиотическая жизнь не жесткая приверженность к своду правил. Поддержание равновесия здоровья в нашей повседневной жизни зависит от индивидуальной приспособляемости каждого и учета каждым постоянно имеющихся влияний многих факторов.

Это делает счастье и здоровье человека постоянным состоянием человека.

Климат и вид активности человека влияет на то, чем и как он питается (такие факторы, как место рождения, конституция, время года, так же как и многие другие вещи, принимаются человеком во внимание по мере роста его степени понимания порядка во Вселенной).

К примеру, человек, живущий в холодном климате, нуждается в продуктах немного более Ян, чем необходимо жителю тропиков. Работающий в поле человек может допустить немного больше Инь продуктов в питании, по сравнению с работающим за письменным столом. Все относительно и определяется самой индивидуальностью, т. к. никакой перечень правил не способен объять все различия одного человека к другому.

Выражение «очень Ян» не следует понимать как диету, в основе которой только мясо, так же как «более жизнь» не подразумевает трапезу из одних фруктов и сахара. Тот факт, что ежедневное питание основано преимущественно на злаковых, есть само собой разумеющееся дело.

Инь и Ян — во всем. Возьмите для примера рис. Прежде всего, цельный бурый рис, — «более ЯН», чем полированный белый рис. Однако среди прочих разных сортов бурого риса одни более Инь или Ян, чем другие. Окончательное определение зависит по меньшей мере от трех факторов:

1. Как выращивался рис.
2. В каком климате.
3. Каков размер зерна, форма, содержание воды, оттенок цвета.

Что имеет первостепенное значение в деле достижения высокой степени здоровья и благополучия лично каждого:

1. Понимание путем изучения закона Вселенной, частью которой является каждый.
2. Изучение себя с целью наибольшего знания о себе и о своих реакциях на окружающую среду.
3. Думайте, думайте и думайте все время.

## МАКРОБИОТИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА ПРОДУКТОВ И НАПИТКОВ

(В каждой категории порядок следования от Инь к Ян. «Очень Ян» соответствует 3 Ян) «более Ян» — 2 Ян, «менее Ян» — 1 Ян, аналогично для групп Инь).

### 1. ЗЛАКОВЫЕ

менее Инь — кукуруза, рожь, ячмень, овес,  
дробленая пшеница, пшено менее Ян — бурый цельный рис более Ян — гречиха

### 2. ОВОЩИ

очень Инь — баклажаны, помидоры, сладкий картофель, батат, картофель, японский гриб, цимент-душистый гвоздичный перец, бобы, исключая адуки, огурцы, спаржа, шпинат, артишоки, а также м. б. земляная груша, топинамбур, побеги бамбука, грибы

более Инь — зеленый горошек, сельдерей, чечевица

менее Инь — синяя капуста, свекла, белокочанная капуста

менее Ян — одуванчик (листья и стебли) салат-латук, эндивий или полевой цикорий, капуста кормовая, редис, чеснок, лук, петрушка

более Ян — тыква из Хоккайде, морковь, обыкновенная мать-и-мачеха, камчужная трава, лопух большой, репейник, кресс-салат кресс водяной, одуванчик-корень

очень Ян — джинедже (японский картофель)

### 3. РЫБА

менее Инь — устрицы, морской моллюск (разинька, венерка и др.), осьминог, спрут, угорь, сазан, карп белокорый, палтус, омар, форель, I (морской язык), 1/2 камбала, палтус

менее Ян — лосось, семга, креветки, сельдь и сардины

более Ян — рыбная икра

### 4. ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

более Инь — улитки, лягушки, свинина, говядина, конина

менее Инь — цыплята, зайчатина менее Ян — голубь, куропатка, утка, индейка, яйца очень Ян — фазан

### 5. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

очень Инь — йогурт, сметана, сливки, сливочный сыр, сливочное масло

менее Инь — молоко, сыр Каммамбер, швейцарский сыр

менее Ян — рокфор, сыр Эдамский (голландский)

более Ян — козье молоко

### 6. ФРУКТЫ

очень Инь — ананас

1) азимина

2) дынное дерево, манго, грейпфруты, апельсины, бананы, инжир, фиги, груши

более Инь — персики, лайм, дыня, миндаль, арахис (земляной орех)

1) орехи кешью,

2) анакард, акажу, фундук, лесной орех (лещина)

менее Инь — маслины, сливки

менее Ян — земляника, каштаны, вишня более Ян — яблоки

### 7. РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

очень Инь — мед, меласса (черная патока), маргарин

более Инь — кокосовое масло, арахисовое масло, кукурузное масло, оливковое масло

менее Инь — подсолнечное масло, кунжутное масло, сафлер-масло, Эгома, делается из семян кунжута, содержащих самое большое количество Ян

## 8. НАПИТКИ

очень Инь — все вещества, содержащие заменители сахара (суррогаты сахара, чай, содержащий красящие вещества, кофе, фруктовый сок, все подслащенные напитки, шампанское, вино

более Инь — пиво

менее Инь — минеральная вода, газированная вода, артезианская вода, настои тимьяна, ментоловые капли

менее Ян — банча (настоящий, неокрашенный японский чай), настой цикория, кофе Озавы (узно), кокко (взбитый напиток из смеси злаковых)

более Ян — отвар Му, отвар Хару, отвар Драгон (драгон летучий), отвар Уэнь-Уэнь

очень Ян — женьшень

### Замечания:

Все перечисленные продукты и напитки должны быть натуральными, а не искусственными или промышленного приготовления. Цыплят, индеек, уток, в питании которых используются (использовались) химические вещества, так же, как и яиц таких животных, следует избегать.

Оплодотворенные яйца, из которых вылупятся цыплята могут быть снесены курицей только после того, как ее оплодотворил петух, однако она может снести и несет яйца и без вмешательства петуха. Такие яйца — неоплодотворенные, их можно встретить во многих магазинах и в питании многих людей. Говоря языком биологии, эти яйца нежизнеспособны и не применяются в макробиотической диете. Оплодотворенные яйца можно узнать по их малой величине и по форме — они округлые с одного конца и заостренные с другого.

Сегодня очень трудно найти воды, соли и даже воздух в их натуральном, неподдельном виде. К счастью, как только здоровье организма восстанавливается, он становится способным защищаться от различных ядовитых веществ, попадающих в пищу на стадии промышленного производства и торгового оборота.

Инь и Ян изменяются в зависимости от климата, местности и времени года. Естественно, показатели Инь и Ян в пище сильно изменяются способом ее приготовления и способом приема пищи. Вот почему так важны кулинария и сервировка (В старой Японии питье и еда являлись церемонией, имевшей двойное значение: Сотворение жизни и Размышление).

Следует помнить, что открытие огня (без которого мы не можем приготовить пищу) имело глубочайшее значение, после него началось отделение человека от всех других животных.

## МАКРОБИОТИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Главный список рецептов — основу Макробиотической кухни — можно найти в книге, которая примыкает к этой книге, «Кулинария Дзен». Пожалуйста, обратитесь туда. Ее можно использовать как учебник для приготовления вашей повседневной пищи, наслаждаясь бесконечным варьированием чарующих блюд и одновременно достигая здоровья и благополучия.

### 1. НЕПОЛИРОВАННЫЙ БУРЫЙ РИС

В идеале его надо готовить до тех пор, пока низ зерна риса слегка не подгорит. Желтая часть зерна — очень Ян и является наилучшей, потому что исключительно богата минеральными веществами. Она — самая тяжелая повесу и самая питательная часть риса. Поэтому она особенно хороша для больных людей, «сдвинутых» в сторону Инь. Подробно о приготовлении см. «Кулинарию Дзен».

### 2. ЦЕЛЬНЫЙ РИС КЭЙЮ

Сварите рис в 5—7 ч. воды с добавкой соли. Полезно для больных людей, не имеющих аппетита.

### 3. СЫРОЙ РИС

В течение нескольких дней съедайте за завтраком одну пригоршню сырого риса. Это изгонит всех паразитов из кишечника, особенно в дуоденальных отделах. Вы будете поражены, увидев, сколько их выйдет. Я не знаю более эффективного средства. Конечно, каждую порцию риса следует жевать по меньшей мере сто раз.

### 4. ПОДЖАРЕННЫЙ РИС

Поджарьте рис на сковороде до коричневого цвета. Употребляют его без последующей варки. Такой рис хорош при гиперинсулинизме и ревматизме.

### 5. СЕМЕНА ТЫКВЫ ИЗ ХОККАЙДО (см. Диабет)

Обрызгайте семена подсоленной водой и хорошо нагрейте их. Или же поджарьте на сковороде на очень небольшом количестве растительного масла, с небольшой добавкой соли. Может использоваться в качестве десерта, как принято в

Китае. Это эффективный метод изгнания паразитов, особенно ленточных глистов.

#### **6. ПОДСОЛЕННАЯ СЛИВА УМЕБОШИ**

Японская подсоленная слива сохраняется по меньшей мере три года. Ее заготавливают каждый год, согласно традиции в японских семьях. Применяется во всех макробиотических центрах.

#### **7. ВЗБИТАЯ ОВСЯНАЯ КАША КУЗУ**

Размешайте овсяную муку с водой: одну ст. ложку полную в 5 унциях воды. Поставьте на огонь и непрерывно помешивайте до появления густой чистой массы. Приправьте соевым соусом тамари и щепоткой соли.

Когда в холодную погоду снижается аппетит, взбитая каша кузу проявляет свои удивительные свойства. Настоящая мука кузу применяется во всех макробиотических центрах.

#### **8. ТЫКВЕННЫЙ ТВОРОГ**

Для больных — без яблок. См. «Кулинарию Дзен».

#### **9. ПИРОГ ОГУРА**

Разрешен больным людям. См. «Кулинарию Дзен», — «КД».

#### **10. РИСОВЫЙ ПИРОГ**

Для больных (см. «КД»).

#### **11. ПИРОГ СО СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ И КАШТАНАМИ**

Больным запрещен (см. «КД»).

#### **12. ПИРОСИКИ**

Разрешен больным (см. «КД»).

#### **13. ЯБЛОКИ И КАШТАНЫ**

Больным запрещено (см. «КД»).

#### **14. БЛЮДО ГУОЗА**

Для больных приготавливается из гречневой муки (см. «КД»).

#### **15. ЧАПАТИ**

Хорошо для больных или Инь-людей, как основная пища (см. «КД»). Блюда, приготавливаемые из гречихи, муки из конской травы, просяной муки, очень Ян и полезны для всех больных.

### **ДИКОРАСТУЩИЕ РАСТЕНИЯ**

Тысячи съедобных дикорастущих растений, листьев, корней, почек, цветков, семян, ростков и т. д. созданы Богом без всякой коммерческой цели.

Они чисты и свободны от любых химических удобрений и инсектицидов, т. к. в природе нет собственно ядовитых веществ, а есть только вещества Инь или Ян, которые могут быть нейтрализованы макробиотической кулинарией. Эти природные продукты могут использоваться для лечения различных Инь или Ян болезней. Особенно важны несколько растений: аоза (дикий шпинат), аказа, одуванчики, назуна, хуки, лопушник.

Все они очаровательны на вкус и очень полезны в медицинском отношении.

#### **16. КОМБУ (вид мелких водорослей)**

Очень полезен при артритах, болезнях сердца или повышенном и пониженном кровяном давлении, опухолях (см. «КД»).

#### **17. КОРНИ ОДУВАНЧИКА**

Полезен при артритах, сердечных заболеваниях, ревматизме (см. в «КД»).

#### **18. ТЕККА № 1**

Хорошо помогает при всех Инь-болезнях (см. «КД»).

#### **19. ТЕККА М 2**

Хорошо помогает при кашле, астме, туберкулезе (см. «КД»).

#### **20. КЕН-КОКУ (суп из карпа)**

Полезен при всех воспалительных и лихорадочных состояниях. Особенно благотворен для кормящих матерей. Им следует разделить целую порцию этого блюда на 5 дней. Рецепт также эффективен при инфекции во внутреннем ухе, пневмонии, артритах, ревматизме, амёбной дизентерии (см. «КД» № 191).

#### **21. ЦЕЛЬНАЯ МЕЛКАЯ РЫБА**

Полезно при всех Инь-болезнях (см. «КД» № 181).

## **22. КУЛЕШ С В. ЯКОВА**

Приготовленный без рыбы — рекомендуется больным людям (см. «КД»).

## **23. ОТМЕЧЕННЫЙ КАРП**

Это блюдо — «очень Инь», и его нельзя часто употреблять, (см. «КД»),

## **24. ГРЕЧИХА КАРИНТО**

Очень хороша как приправа к блюдам в рационе больных людей (см. «КД»).

## **25. ХЛЕБ ОЗАВЫ**

Для больных — смешайте гречневую муку, пшеничную муку, кукурузную и т. д., исключив каштаны и изюм (см. «КД»).

## **26. СЭНДВИЧИ**

Лучше для больных те, что приготовлены на хлебе Озавы, в котором использованы только зерна. Применяйте только тертые овощи (см. «КД»).

## **50. ГОМАССИ (соль и ростки кунжута)**

Нагрейте 5 ст. ложек ростков кунжута. Хорошо растолките их в порошок пестиком. Добавьте 1 ст. ложку морской соли, снова нагрейте и растолките до получения хорошо размешанного грубого порошка.

Ешьте это блюдо с рисом каждый день. Используйте как приправу и добавляйте в каждое блюдо для вкуса. Держите смесь в хорошо закрытой бутылке. Для более подробных инструкций загляните в «КД»

## **70. РУССКИЙ СУП (см. «КД»).**

## **НАПИТКИ**

### **301. РИСОВЫЙ ЧАЙ**

Поджарьте рис до коричневого цвета. На 1 ст. ложку риса добавьте 10 ст. ложек воды. Доведите до кипения. Добавьте щепотку соли. Такой поджаренный рис может использоваться как основная пища. Поджаренный рис и поджаренный чай банча можно смешать — получится превосходный напиток.

### **302. ПШЕНИЧНЫЙ НАПИТОК**

Поджарьте пшеницу до коричневого цвета. Вскипятите 1 ст. ложку пшеницы в 5 унциях воды (150 мл). Летом пейте в охлажденном виде.

### **303. КОФЕ ИЗ ОДУВАНЧИКА**

Вымойте и высушите корни одуванчика. Разрежьте на маленькие кусочки. Поджарьте на сковороде с небольшим количеством растительного масла. Размелите в кофемолке. На одну чашку воды возьмите 1 ч. ложку и кипятите 10 мин. Процедить и подать. Кто предпочитает горький вкус, может добавить цикорий.

### **304. КОФЕ ОЗАВЫ (ЯННО)**

3 ст. ложки риса, 2 ст. ложки пшеницы, 2 ст. ложки адуки, 1 ст. ложка мелкого горошка и 1 ст. ложка цикория. По отдельности поджарьте до коричневого цвета. Остудите и смелите в порошок. Приготовление напитка требует строгого соблюдения указанных правил.

Порция — 1 ст. ложка смеси в 15 унциях (450 мл воды. Кипятить 10 мин., процедить и подать.

### **305. КОККО**

Это порошок из поджаренных зерен риса, клейкого риса, овсянки, соевых бобов, ростков кунжута, перемолотых вместе. Проще всего использовать эти продукты фабричного изготовления. Порция — 1 ст. ложка горячей смеси на 11 унций (330 мл) воды. Размешать и кипятить 10 мин.

### **306. МАГВОРТ**

Нарвите 1 унцию (28 г) листьев Магворта, вскипятите в 5 унциях (150 мл) воды. Добавьте соли. Употребляется как питье перед завтраком. Эффективное средство для изгнания круглых глистов. Высушенные листья Магворта сохраняются несколько лет.

### **307. МЯТА**

Употребляются листья мяты по рецепту № 306.

### **308. МЯТА (напиток)**

Вскипятите листья, употребляйте как напиток.

### **309. ОТВАР МУ**

Вскипятите 1 пакет чая Му в 32 унциях воды (900 мл) 10-12 минут и подавайте на стол. Напиток можно давать больным всеми Инь-болезнями, каждый день, но при этом следует снизить количество воды до 16—20 унций (480—600

мл). Употребляйте этот напиток как основную жидкость в течение 2 дней. Его можно вновь подогревать, без потери качества вкуса и качества. Чай Му — это смесь измельченных корней и 15 целебных растений и является «очень Ян» напитком.

### **310. ГРУБЫЙ ЗЕЛЕНЬИЙ ЧАЙ (БАНЧА)**

Поджарьте грубый зеленый чай (листья следует взять с трехлетнего куста) до коричневого цвета. Столовую ложку горячей смеси кипятите в 24 унциях (720 мл) воды 10 мин.

### **311. СУС—БЭН (грубый зеленый чай с соевым соулом Тамары)**

1/10 чашки заполните соевым соусом. Добавьте горячий чай, приготовленный по рецепту № 310, и подавайте на стол. Этот напиток эффективен для устранения усталости, после ранений и при ликвидации сердечных расстройств.

### **310. ЧЛЙКОХРЕН**

Приготавливается из высушенных измельченных корней лотоса, которые можно приготовить самим или купить. Круто запарить 1 ч. ложку смеси в 1 чашке свежевскипяченной воды. Чай принимается 3 р. в день, исключив все другие жидкости. Полезен при кашле, коклюше, астме, туберкулезе.

### **316а. ЧАЙРЕНКЕ (лотосный)**

Измельчите двухдюймовые сырые корни лотоса. Выжмите сок. Добавьте 10% тертого сырого имбиря, щепотку соли и запарьте, как в предыдущем рецепте.

### **317. НАПИТОК ИЗ СТРЕЛОВИДНЫХ КОРНЕЙ КУЗУ**

Залейте 1 ст. ложку подогретых кусочков растения Кузу 1/2 ст. ложки воды. Добавьте 5/4 чашки (10 унций, или 300 мл) воды, кипятить, постоянно помешивая, до прозрачности. Для вкуса хорошо добавить немного соевого соуса Тамари. Прекрасное питье для всех, но особенно полезно при насморке и поносе.

### **319. СОКАДУКИ**

Кипятить 1 ст. ложку адуки в 2 квартах (2 л) воды до тех пор, пока не останется 1 кварта (1л) жидкости. Добавить щепотку соли. Этот сок очень полезен при болезнях почек.

### **320. НАПИТОК ИЗ РЕДИСА № 1**

Натереть 2 ст. ложки белого редиса (дайкона). Добавить 1,5 пинты (750 мл) горячей воды, 2 ст. ложки соевого соуса Тамари и 1 ч. ложку растертого сырого имбиря. При ознобе выпить его в постели, вы пропотеете или же выделите много мочи, и ваша лихорадка пройдет.

### **321. НАПИТОК ИЗ РЕДИСА № 2**

Натрите белый редис, выжмите сок. К 1/4 пинты (160 мл) сока добавьте 1/2 пинты (250 мл) воды и немного соли. Кипятить несколько мин. Пить через день, 1 р. в день, но только 3 дня. Полезно при опухании ног.

### **322. РЕНСИ (ТАМАРИ С ЯЙЦОМ)**

Аккуратно разбейте оплодотворенное яйцо так, чтобы скорлупа распалась на две равные половинки. Взбейте хорошенько содержимое. Наполните одну половинку скорлупы соевым соусом Тамари и добавьте к яйцу. Принимайте 1 р. в день перед сном, но только 3 дня. Очень полезно при тяжелых сердечных заболеваниях.

### **323. ЧАЙ СОВА**

Слейте воду, в которой варилась гречка, добавьте Тамари и соль по вкусу.

### **324. СОК УМЕБОШИ**

Вскипятите 3—4 сливы Умебоши в 2 пинтах (1 л) воды. Пропустите через сито. Добавьте 2 пинты (1л) воды. Употребляйте как чудесный летний напиток.

### **325. НАПИТОК ИЗ ПОДСОЛЕННОЙ СЛИВЫ, ТА-МАРИ И КУЗУ (УМЕ-СУЕ-КУЗУ)**

1 подсоленную сливу (Умебоши), 1 ч. ложку (с верхом) овсяной каши, 3 ст. ложки соевого соуса Тамари, 1 ч. ложку растертого имбиря.

Растолочь соленую сливу в 1/2 пинте (250 мл) воды. Смешать кузу с 1 ст. ложкой воды, добавить к сливе. Добавить имбирь и еще пинту (0,5 л) воды. Кипятить, пока смесь не загустеет. Добавить Тамари. Хорошо при простудах.

### **326. ОСОБЫЙ НАПИТОК ИЗ ВЗБИТОГО РИСА.**

1 чашку бурого риса промойте, просушите на сковороде и пожарьте. Кипятите его в 2 квартах (2 л) воды 1—2 часа, чем дольше, тем лучше. Процедить через марлю. Выжать как следует, выдавливая содержимое, словно крем.

Рисовую смесь, которая останется, можно будет использовать для приготовления хлеба и т. д., рисовый сок полезен как завтрак для больных людей. Используется как вечерний чай при утомлениях.



## МЕНЮ НА ОДНУ НЕДЕЛЮ

Это меню на 7 дней — одно из возможных сотен комбинаций.

Завтрак	Обед	Ужин
Рисовый крем	Цельный рис или хлеб, овощи (морковь, редис)	Чapati, русский суп
Овсяный крем	Каша, овощи (кресс водяной)	Гречка, макароны
Гречишный крем	Рис гомоку (смесь риса с овощами)	Суп
Рисовый крем	Мисони с цельным рисом (морковь, лук)	Супджардинер (хлеб Озавы)
Цельный хлеб с мясе	Темпура с цельным рисом и тамари	Мори (гречиха)
Кофе Озавы	Поджаренный рис, овощи (морковь)	Тыквенная каша, цельный хлеб
Овсяный крем	Поджаренная гречиха, Цельный хлеб, кофе Озавы	Цельный рис, рис Оден

Гомасси с тамари (соевый соус Озавы-Суоую) можно употреблять со всеми продуктами. Сообан (№ 311) рекомендуется перед или после еды.

Отвар (чай) Му для тех, кому надо сдвинуться в сторону Ян как можно быстрее.

Пейте его во время еды или между трапезами. Но будьте осторожны, помните, что количество может погубить качество.

Тамари, мисо, текка или крем Мисо можно применять ежедневно вместо масла, сыра или маргарина.

## ЧАСТЬ IX. СОВЕТЫ ПО МАКРОБИОТИЧЕСКОМУ ЛЕЧЕНИЮ СИМПТОМОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ

После изучения Инь-Ян вам сейчас необходимо вы брать один из 10 способов питания для возрождения своего здоровья и благополучия.

ДИЕТА № 7 — самый простой и прямой путь. При этом не требуется никаких дополнительных специальных Лечебных мер. После того как вы выздоровеете, можете использовать продукты и напитки из табл. на стр.93.

Если вы хотите быстрее усовершенствовать свою начальную Макробиотическую практику, читайте нижеследующие советы и выбирайте из них те, что принесут вам Счастье.

### ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ

Амебная дизентерия: см. Паразиты.

Анемия Строго соблюдайте диету № 7 с Текка (18). Пейте меньше.

Простуда Кузу (417), умесуо-кузу (325), рисовый крем (326)

Кашель Кохрен (316) или лотосовый чай (316а), наружное: имбирный компресс (801), или Кония (810), имбирная поясная ванна (808).

Понос Кузу (317), уме-суо-кузу (325), наружно: имбирный компресс (801), или коньяку (810), имбирная поясная ванна (808)

Дизентерия См. понос

Экзема Строго соблюдайте диету №7. Пейте как можно меньше. Ничего больше

Лихорадка Кузу (317), уме-суо-кузу (325), рисовый крем (см. «КД»), крем из цельного риса (326) наружное, хлорофилловый пластырь (813) тофу (803), пластырь из соевых бобов (811) пластырь из карпа (812)

Общая слабость см. Анемия

Воспаление	Имбирный компресс (801), после али-пластыря (802), пластыри: из хлорофилла, из карпа или тофу (802, 803, 813)
Паралич	Строго соблюдайте диету № 7. Пить как можно меньше. Овощные блюда делать из водяного кресса, одуванчика, чертополоха (аземи) — оно особенно эффективно. См. рецепты «КД»
Паразиты	Чай Магверт (306), сырой цельный рис (одна пригоршня вместо завтрака). Соблюдайте очень строго диету № 7 плюс Гомасси (50), умебоши (6) или семена тыквы из Хоккайдо (5)
Опухоли	Напиток из редиса (321), сок адуки (319)
Коклюш	см. Кашель
Раны	см. Экзема

Существует бесконечное число заболеваний человека, очень сложных труднодиагностируемых даже докторами, вооруженными новейшими приборами (число которых растет день ото дня).

Каждое заболевание сопровождается теми или иными вышеуказанными симптомами или их сочетанием. Если вы будете соблюдать один из методов макробиотического питания (диеты №№ 5, 6, 7), вы сможете наблюдать за собой как врач самостоятельно, используя предыдущие советы и нижеследующие указания по симптомам заболевания.

## МАКРОБИОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

### **801. ИМБИРНЫЙ КОМПРЕСС**

Возьмите 4 унции (120 г) сырого имбиря растертого или размолотого или 1 ч. ложку подогретого высушенного порошка имбиря. Положите в льняной мешочек. Вскипятите 0,5-1 галлон воды (2-4 л). Погасите огонь. Опустите мешочек в воду. Когда вода станет бледно-желтой, выжмите мешочек в ней. Поместите на больное место (жидкость должна быть как можно горячее). Прикройте компресс полотенцем, с целью предотвращения быстрого охлаждения. На кожу положите один слой нейлоновой ткани, положите компресс и закройте другим слоем нейлона для большого замедления охлаждения. Меняйте компрессы 3-4 раза в течение 15 мин.

### **802. ПЛАСТЫРЬ АЛБИ**

Алби — индийское название корня, применяемого в этом методе лечения. В Америке его называют Юкка, в Японии — Сато-имо, а в Африке — Таро.

Размельчите его очень тщательно. Если размолотый алби очень сырой, добавьте равное количество пшеничной муки. Поместите смесь на простыню из ткани, бумаги или нейлона, полудюймовым слоем. Положите пластырь на больное место, покройте нейлоновой простыней. Оставьте на несколько часов. Применяйте только после компресса из имбиря.

### **803. ПЛАСТЫРЬ ТОФУ**

Выжмите жидкость из Тофу (белый сыр из соевых бобов) и добавьте 10% пшеничной муки. Нанесите эту массу на больные или воспаленные места. Любая боль, лихорадка или воспаление скоро пройдут.

### **8 04. КУНЖУТ И ИМБИРЬ**

Одновременно смешайте 1 полную ч. ложку кунжутного масла и 1 ч. ложку сока имбиря. Поместите на пораженное место. Очень полезно при головных болях. Устраняет перхоть и выпадение волос.

### **805. ЧИСТОЕ КУНЖУТНОЕ МАСЛО**

Профильтруйте кунжутное масло через марлю или ткань из хлопка. Закапайте на один глаз по 1 капле перед сном. Не бойтесь временного жжения. Полезно при всех болезнях глаз.

### **806. ХЛОРОФИЛЛОВАЯ ПОЯСНАЯ ВАННА № 1**

Сварите 2-3 листа высушенных японского редиса (хиба) плюс пригоршню соли в баллоне (4 л) воды. Сядьте в ванну с достаточно горячей водой, так, чтобы вода закрыла сердце и легкие. Добавляйте сваренную смесь с перерывами, с тем, чтобы ванна оставалась действенной и горячей.

### **807. ПОЯСНАЯ ВАННА № 2**

Сделайте № 806 только с солью, без листьев редиса.

### **808. ИМБИРНАЯ ПОЯСНАЯ ВАННА**

Разотрите 1 фунт (450 г) имбиря. Положите в льняной мешочек и вскипятите в 2 галлонах 8 л воды. Очень полезно при дизентерии. Если дизентерия из острых, можно взять половинную дозировку

### **809. СОЛЕВОЙ КОМПРЕСС**

Нагрейте 2-3 фунта (0,9-1,4 кг) соли и положите в льняной мешок. Поместить на болезненное место.

### **810. КОМПРЕСС КОННЯКИ**

Вскипятите 2-3 фунта (0,9-1,4 кг) Коння-ки (масса, получаемая из порошка японской туберозы). Заверните в два полотенца, положите на больное место.

### **811. ПЛАСТЫРЬ ИЗ СОЕВЫХ БОБОВ**

Залейте чашку соевых бобов 5 чашками воды на 24 часа. Растолките, добавьте 10% пшеничной муки. Положите на лоб при лихорадке или на другое воспаленное место. Удивительным образом снимает лихорадку.

### **812. ПЛАСТЫРЬ ИЗ КАРПА**

Возьмите фунтового карпа, отрежьте голову и опустите кровь в чашку. Больной, страдающий острой пневмонией, должен выпить эту жидкость прежде, чем она свернется. Разрежьте остальную часть рыбы, заверните в ткань и положите на грудь. Температуру тела измеряйте каждые полчаса. Когда она станет нормальной (за 5-6 часов), уберите пластырь.

Многие люди были вылечены от этой болезни после тщетных применений антибиотиков.

### **813. ПЛАСТЫРЬ ИЗ ХЛОРОФИЛЛА**

Нарубите водяной кресс, шпинат или листья других овощей. Заверните в ткань и положите на лоб для снятия лихорадочного состояния.

### **814. ЧАЙНЫЙ КОМПРЕСС**

Поджарьте чай банча (на сковороде до темно-коричневого цвета) и приготовьте его, как для питья обычного чая. Добавьте 5% соли. Пропитайте ткань этой жидкостью и положите на глаза на 10-15 мин. 3 р. в день. Полезно при всех глазных болезнях.

### **815. ЛЕНТИ**

Приготавливать из макушки баклажана, консервированного в соли, высушенного, и наконец, сожженного на огне. Пепел смешивают с солью, мелко растирают и применяют как зубной порошок. Можно прикладывать к больному зубу. Боль немедленно успокаивается. Если вы страдаете пиореей, чистите зубы порошком Данти и прикладывайте его к деснам (только с наружной стороны) перед сном, каждый день.

### **816. РИСОВЫЙ ПЛАСТЫРЬ**

Раздробите в порошок сырой цельный рис. Добавьте немного воды. Положите прямо на рану.

## **ЧАСТЬ X. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИЕТЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

Не забывайте, что нижеследующие специфические симптомные направления в диете не нужны вам, если вы следуете диете № 7 или если ваше заболевание несерьезно. Вы увидите улучшение от простого следования макробиотическому пути (диета № 6 или № 7), без помощи других и без приборов и медицины САМОСТОЯТЕЛЬНО. Вы откроете истинное значение ПОСТА и МОЛИТВЫ.

Если ваше вторичное открытие идет медленно, значит, вы потеряли веру в Творца, Создателя бесконечной Вселенной. Вы вернетесь к этому через веру во что-нибудь, что заменит вам Творца, например, Наука-созидатель или другую новую религию, мистицизм, спиритуализм, концептуализм, социальные реформы или суеверия.

Истинная молитва — не просьба или мольба. Скорее это глубокая и длительная медитация о строении бесконечной Вселенной (царства Неба и его Справедливости).

Правильный пост не отделяется от всей пищи и напитков. Наоборот, он есть прямая и абсолютная принадлежность того, что АБСОЛЮТНО необходимо для поддержания жизни.

Вы не можете отделить себя от воздуха, воды и света, совокупность их необходима, как хлеб, для правильной основы нашего благополучного существования. Использование злаковых, огня и соли выделило человека из всех других живых существ.

Без открытия этого основополагающего факта он теряется в своих поисках лучшей жизни. И ему не хватает этого открытия. Он ушел очень далеко по тропе забвения принципа жизни, его Матери, в поиске лишь чувственных удовольствий. Результат — разнообразные пути порождают все виды трудностей и несчастий.

Забудьте все, что вам не абсолютно необходимо для жизни, хотя бы на неделю или две. Вас озарят проблеск свободы, счастья и справедливости. Вы поймете, почему люди, следующие Макробиотике имеют иммунитет от болезней. Решение за вами.

## УКАЧИВАНИЕ В ВОЗДУХЕ

Перед полетом пейте как можно меньше. В воздухе возьмите в рот немного гомасси (50). Никаких конфет и сахара. Алкоголь запрещен.

Морская болезнь лечится также. Замечание: если вы будете следовать нашим указаниям 1-2 месяца, вы никогда не испытаете морского или воздушного укачивания. Точно так же, как беременные женщины, последовательницы Макробиотики, не страдают от утренней слабости.

### **АПОПЛЕКСИЯ**

Вы никогда не заболите этой болезнью, если вы последователи Макробиотики.

Лучшая пища для серьезно больных — диета № 7.

### **АППЕНДИЦИТ**

Последователи Макробиотики не могут быть жертвами этой болезни. Диета № 7 — лучшая. Наружно: имбирный компресс (801) после алби-пластыря (802).

### **АРТРИТ**

Наиболее просто излечиваемое заболевание из числа так называемых неизлечимых болезней. Строго следуйте диете № 7. Прикладывайте № 801 и 802.

### **БАЗЕДОВА БОЛЕЗНЬ**

Легко вылечить диетой № 7 и гомасси (50). *НАСМОПК*

Прекратите употреблять все, богатое витаминами С, калием и фосфором. Запрещается вода, соки, томаты, баклажаны, апельсины и грейпфруты. Диета № 7 с гомасси (50) принесет излечение за 10-12 часов. После излечения попробуйте съесть 1 картофелину, помидоры, апельсин или кусок торта с сахаром — заболевание немедленно вернется в прежнем виде.

### **ОЖОГИ**

Диета № 7. Не пейте вообще воды несколько дней. Прикладывайте кунжутное масло. Очень полезны сливы Умебоши (1-2 в день).

### **РАК**

Это самое интересное заболевание. Оно вместе с сердечными, психическими болезнями входит в тройку опустошающих напастей нашего времени, что является прямой иллюстрацией неэффективности современной симптоматической медицины.

Отсутствие понимания структуры бесконечной вселенной и ее законов делает современную медицину бессильной вылечить даже простые бородавки и, что особенно важно, предупреждать их появление в первую очередь.

Все симптоматические средства лечения аналитичны и, как следствие, запретительные, негативные и разрушающие.

Например, они пытаются снизить температуру без знания причины и механизма этой повышенной температуры, они применяют щелочи против пирезиса (кислотности), хотя это легко вылечить исключением из рациона кислотопроводящих продуктов; они применяют антибиотики против всех микробных заболеваний без исключения того, что делает микробы столь опасными; наконец, они хирургическим путем разрушают страдающие органы без соизмерения с реальной причиной болезни — потерей человеком здравого смысла в питании и питье.

Рак, психические и сердечные болезни — просто результат старческого конца симптоматической медицины, которая сама не понимает процесса жизни. Рак есть «очень Инь-заболевание».

Так называемые неизлечимые болезни атакуют тех, кто имеет крепкую конституцию от рождения, обманчивую сопротивляемость, даваемую симптоматическими средствами.

Ни одну болезнь не вылечить так просто, как рак (это можно сказать еще о психических и сердечных болезнях), путем возврата к самому простому и естественному питанию и питью (диета № 7).

Если вы верите в учение Христа (пост и молитва), попробуйте № 801 и 802.

### **КАТАРАКТА**

Причина — употребление слишком больших количеств сахара и витамина С долгое время. Диета № 7 с гомасси.

### **ДЕТСКАЯ ДИЗЕНТЕРИЯ**

Причина — слишком много витамина С и фруктов в питании. Диета № 7. Средства №№ 317, 325, 801 и 802.

### **ПРИЛИВЫ КРОВИ**

№№ 801 и 802.

## **ЗАПОР**

Причина — питание чрезмерным количеством пищи, богатой Инь-элементами; сахаром, витамином С, салатами, фруктами, картофелем, баклажанами, помидорами (см. табл. продуктов на стр. 92-96). Исключите ее, и вы будете быстро излечены, словно пробудетесь от кошмара. Если вы быстро не излечитесь диетой № 7, ваш случай очень серьезный. Ваш кишечник — корень жизни — парализован и потерял эластичность. Если пациент страдает запором несколько дней, а не недель, беспокоиться нечего. За это время ваш кишечник и вы сами начали действительно правильное питание: не бойтесь, все, что имеет начало, имеет и конец. Естественная эвакуация наступит, как только кишечник вернет свою первоначальную эластичность. Кроме того, при естественном макробиотическом питании не образуется ядовитых выделений в кишечнике.

## **КАШЕЛЬ**

Сюда входят коклюши, туберкулез, астматический кашель. Следуйте диете № 7 плюс немного гомасси.

Любой кашель, даже 20-летней давности, астматический, за несколько дней можно прекратить. См. «Основные советы» (стр. 114) и используйте №№ 314, 316.

## **СПАЗМЫ, СУДОРОГИ**

Причина — слишком много Инь-продуктов и напитков, особенно фруктов и сладостей. Они поражают прежде всего ноги, (наиболее Ян часть тела), чья активность обычно нейтрализует слишком много Инь. Если они поражают сердце, это фатально.

Все симптомы и страдания есть сигналы тревоги, которые подает нам Бог.

Если вы уничтожите эти сигналы путем применения симптоматических средств или седативных, вы оставите себя полностью беззащитным.

## **ПЕРХОТЬ**

См. «Выпадение волос». Перхоть — это первый шаг к психическому заболеванию.

## **ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ ГЛАЗА**

Диета № 7, без жидкости вообще, на несколько дней. Вы и Ваш доктор будете поражены результатами естественного лечения. Вы сами должны открыть механизм этого исключительно простого лечения, если надеетесь жить радостной, счастливой и интересной жизнью. Вы будете удивлены, когда поймете через изучение, почему симптоматическая медицина не может лечить такое простое заболевание.

## **ДИАБЕТ**

Происходит от чрезмерного количества пищи и напитков группы Инь. Ни один врач не может вылечить диабет, хотя с момента открытия инсулина прошло 30 лет, число жертв диабета день ото дня растет. Известно, что только в США миллионы больных. Это иллюстрация ограниченности научной симптоматической медицины. Почему бы не вернуться к медицине времен Христа в этой христианской стране?

Так называемый неизлечимый диабет можно вылечить за 10 дней, если только больной действительно способен понять значение ПОСТА и МОЛИТВЫ, строение бесконечной Вселенной и если у него сильная воля. В противном случае он будет кормить доктора и фармацевтическую промышленность всю свою жизнь.

Ему не нужно попадать в адяюсле смерти, ибо он уже в нем пребывает. Лучший метод лечения этого заболевания - диета № 7 с 10 г «потимаррена» (местное название сорта тыквы, растущей на острове Хоккайдо, Япония), сваренное с 50 г адуки (красные бобы того же района) каждый день.

Оба вида продукта можно разводить в Америке. Канаде и везде, где климат такой же холодный, как на Хоккайдо. Я успешно разводил их в Бельгии.

Потимаррен и адуки богаты углеводами и глюкозой и оба запрещаются врачами для больных диабетом.

Действительно забавно, что рис, потимаррен и адуки могут вылечить диабет полностью и четко, безо всяких лекарств.

Углеводы в организме превращаются в сахар, поэтому симптоматическая медицина их запрещает, боясь ухудшения заболевания. Если, однако, диабет лечится с помощью безуглеводной диеты, лечение не может быть эффективным, результат — плохое состояние, гнетущее больного, в то время как он и его болезнь находятся вместе в одной тюрьме. Это сравнение показывает, что болезнь ятрогенна. Страх, который господствует в симптоматической медицине, вырастает из игнорирования строения бесконечной Вселенной. Как может существовать такой недостаток в такой цивилизованной стране, как Америка?

## **ПОНОС, ДИЗЕНТЕРИЯ**

Воду не пейте вообще. К абдоминальной области прикладывайте №№ 801 и 802 или используйте № 808. Пейте № 317 или 325.

## **ЭКЗЕМА**

Никаких симптоматических средств вообще не нужно. Строгая диета № 7, как можно меньше жидкости. Все виды экзем происходят от больных перегруженных почек.

## **ЭПИЛЕПСИЯ**

Никакой доктор не способен вылечить эту болезнь, тогда как Христос легко лечил ее ПОСТОМ и МОЛИТВОЙ. Моя жена часто лечила этот недуг за 3 дня. Самый легкий и быстрый путь — диета № 7. Без жидкости на несколько дней.

## **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС ПЕРХОТЬ И ОБЛЫСЕНИЕ**

Причина — слишком много Инь (витамина С, фрукты, сахар, салат, все богатое калием и фосфором, слишком обильное питье воды и т. д.). Оставьте это, и вы будете вылечены без каких-либо других средств. Когда вы полностью выздоровеете, проведите интересный эксперимент. Съешьте один из Инь-продуктов, например, грушу, немного баклажан, помидор, уксус либо мед перед отходом ко сну. Вы будете потрясены, увидев выпавших волос на подушке или на гребне в 10 раз больше, чем днем раньше.

Вся косметика, красители, спиртовые растворы, примочки, также как гребни и щетки из пластмассы, — очень Инь.

**СТРАХ-БОЛЕЗНЬ** — см. *Эпилепсия*.

## **ГЛАУКОМА**

Происходит от «слишком Инь» пищи, особенно сала (жиров), алкогольных напитков. Вооружитесь диетой № 7 с возможно меньшим количеством жидкости.

## **ГОНОРРЕЯ**

Эта и другие венерические болезни никогда не поражают последователей Макроботики. Соблюдайте диету № 7 с возможно большим количеством гомасси на неделю или две. Можете употреблять все Ян-напитки, например: №№ 301, 304, 305, 306, 309, 311, 313, 314, 315, 324, 325

## **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Это предупреждение о грозящем в будущем мозговом кровоизлиянии. Причина — питание, перегруженное Инь-элементами, как указывалось выше. Если вы принимаете лекарства, например, аспирин для устранения головной боли, то это для вас губительно, вы скрываете от себя свою болезнь, парализуя нервную систему, нервную линию обороны тела.

Любая головная боль — это сигнал по поводу слишком большой кислотности, сигнал об опасности, грозящей главной области, обеспечивающей нашу жизнь. (Аспирин гораздо более сильная кислота, чем все витамины). Примите ст. ложку гомасси (50). Очень полезны следующие макроботические напитки: №№ 304, 305, 309, 311, 317, 325, 326. См. «Простуда».

## **БОЛЕЗНИ СЕРДЦА**

Несмотря на миллионные суммы ежегодных расходов на исследования, больше всего в мире людей умирает от сердечных болезней. Западная цивилизация неспособна предложить ничего эффективного позитивной терапии. Согласно нашей философии, космологии чешской, диалектической. Макроботической медицины множество факторов, влекущих за собой сердечные болезни, объединяются простым одним понятием: Инь. Так как сердце — один из самых Ян-органов в нашем теле, его главный враг есть Инь.

Я не надеюсь написать большую книгу и объяснить механизм и терапию сердечных заболеваний. Это очень интересная тема, но в моем возрасте нет у меня времени. Через собственное изучение вы поймете это сами и, может быть, напишете эту книгу.

Следуйте диете № 7, если вы торопитесь. Затем изучайте мои книги. Попробуйте Ранси (№ 322), если у вас безотносительный случай, раз в день, но только три дня подряд. Вы будете поражены последующим улучшением. Моя четвертая книга на французском языке, написанная специально для европейских врачей и занимающихся вопросами здоровья специалистов — «Учебник практической восточной медицины», — объясняет остальное.

## **ГЕМОФИЛИЯ**

Это «очень Инь» — болезнь, происходящая от «очень Инь» веществ, таких как витамин С, фрукты, салат. Диета № 7 с возможно большим количеством гомасси (50).

## **КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Сюда входят желудочные, кишечные, маточные и носовые кровотечения, кровоточащие десны и кровоточащие язвы. Все кровотечения происходят от питания и питья «слишком Инь» веществ. Очень редко кровотечение происходит от избытка Ян. Если это произошло, ничего делать не надо. Пройдет само. См. «Основные советы».

## **ГЕМОРРОЙ**

Диета № 7, при тяжелом случае, попробуйте №№ 801, 802. Диета № 7 с сиокомбу (№ 150).

**ГИПЕРТОНИЯ** — тоже, что для гемофилии (см. выше).

## **ГИПЕРИНСУЛИЗМ**

Это промежуточное состояние, которое завершается диабетом, (гипоинсулизмом). Очень просто вылечивается диетой № 7.

## **ИМПОТЕНЦИЯ**

Нормальные, умеренные естественные сексуальные желания инстинктивны и являются показателем хорошего здоровья. Нормальные отношения для здоровых мужчин и женщин подразумевают совместный экстаз один раз за ночь до 60-летнего возраста, по меньшей мере. Последователи Макробиотики могут испытывать эту радость жизни даже в более старшем возрасте вплоть до 80 лет. Один из величайших буддийских монахов, Рендзю (1415—1499) оставил трехлетнего ребенка и умер в возрасте 84 лет. Всего у него было 27 детей.

Статистически установлено долгожительство монахов — последователей Макробиотики, тогда как рестораторы и доктора умирают в Японии молодыми.

Действительно, странно, что те, кто готовит вкусную пищу и заботится о нашем здоровье, не только посторонние тайне жизни люди, но и ее противники.

Сексуальный аппетит и пищевой голод самые сильные мотивирующие силы человека.

Без желания пищи не может жить человек, без сексуального аппетита даже животные не могут существовать на земле.

Здоровый мужчина активен, здоровая женщина пассивна в сексуальной жизни по следующим причинам: мужчина относится к Ян, он активен, центростремительен и силен (в патологической крайности — насилие, разрушение и бессердечность); женщина есть Инь, она пассивна, «центробежна», мягка (в патологической крайности — слабость, негативность, замкнутость, антисоциальность и эскапизм).

Естественно, мужчина и женщина противоположны по своему поведению и дополняют друг друга, и это заставляет их следовать постоянно друг за другом. Вот почему жизнь так будоражит, вот почему она так интересна и драматична. Без сексуальных желаний жизнь скучна. К несчастью, многие индивидуумы не могут наслаждаться сексуальной жизнью. Они асексуальны или от рождения (причина — вредное питание матерей), или преобладание Инь, которое произошло от избытка Инь-продуктов в питании (сахар, фрукты, напитки пищевой промышленности).

Мужчина должен быть Ян. Если он будет Инь, он будет очень несчастен. Если он очень Ян, он становится никогда не размышляющим преступником и разрушителем. Он обычно рано трагически кончает.

Женщины по природе Инь. Если они становятся Ян из-за чрезмерного питания слишком Ян-пищей (продукты животного происхождения), они очень несчастны. Некоторые женщины питают отвращение к мужским сексуальным желаниям. Они поглощают большие количества Ян-пищи, становятся слишком мускулистыми и не имеют желания быть любимой мужчиной.

В крайних извращениях они доходят до гомосексуализма и прелюбодействуют с животными. В лучшем случае они любят пассивных, женственных мужчин, послушных и покорных, как дитя. Их жизнь несчастна, т. к. их принцип существования — насилие. Другая крайность: если женщины очень Инь и их любят, но они так боязливы, что избегают всякой сексуальности, то в дальнейшем становятся садистками.

Мужчина «слишком Инь» более несчастен, чем мужчина «очень Ян». Женщины «очень Ян» более несчастны, чем женщины, «более Инь». Из-за такой ненормальности личности и ее сексуальной стороны они не могут создать счастливой семьи.

Более того, мужчина «очень Инь» и женщина «очень Ян» могут быть более несчастны вместе, чем поодиночке.

Почти все несчастья в жизни вообще, и в семейной жизни в особенности, происходят от сексуальных затруднений, включая импотенцию, недостаточную сексуальную удовлетворенность или слишком сильную патологическую половую активность между мужем и женой. Человек не может быть счастлив и продуктивно работать, если его сексуальные потребности не получают удовлетворения в семейной жизни. Известно, что великие люди, такие, как Сократ, Конфуций и Толстой, пришли к трагическому концу в результате жизни с большими женами. Интересно заметить, что некоторые Инь-мужчины становятся известными, благодаря усилиям своих Ян-супруг: Анатолий Франс и мадам Кавалье, Нельсон и миссис Гамильтон.

Каковы причины импотенции и фригидности в женщинах и недостатка сексуального аппетита у мужчин?

Сексуальная гармония — первичный фактор. К несчастью, как мужчины, так и женщины не понимают, что они в силах контролировать их гармоничность и создавать здоровый аппетит к сексу с помощью ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ. В результате их жизнь полна горечи и затруднений: они могут лишь разыгрывать слепой человеческий блеф.

Далее, мужчины и женщины составляют жизненный союз, не имея прочной основы, с высоты которой можно судить о том, кто им будет лучшей парой из множества возможных партнеров. Их высшая проницательная способность глубоко затуманена, и они руководствуются чувственными, сентиментальными, интеллектуальными или экономическими решениями. Большинство руководят самые низменные из всех стремлений: слепая физическая привлекательность. При помощи знания всеобщего принципа бесконечной Вселенной Инь-Ян, однако, они будут способны выбрать себе лучшего

спутника жизни, если даже ошибутся, смогут изменить биологическую, физическую или психологическую конституцию партнера через Макробиотику.

Философия Востока, фундамент всей науки и всей технологии запрещает мальчикам и девочкам играть или учиться в одной комнате, если они достигли 7-летнего возраста.

Биологически и физиологически это естественный метод укрепления Ян-природы мальчиков и Инь-природы девочек. Далее, все дети изучают философию Инь-Ян, ее применение на всех уровнях жизни, начиная с прихода в начальную школу. Они учатся находить лучшее общество для жизни, исходя из биоэкологической точки зрения. Они учат, что партнера будущего счастливого союза следует выбирать из тех, кто родился на противоположной стороне земной орбиты, то есть разница в днях рождения супругов должна быть примерно 180 дней. Супруги должны происходить из как можно более разных семейств. Это делается для большого взаимного влечения.

Существует, наконец, бесконечное множество продуктов питания и напитков, которые могут изменить нашу конституцию, сексуальные стремления, интеллектуальные тенденции, социальное поведение и, как следствие, наше общество и нашу судьбу. Один из них удивительно сексуально возбуждает, тогда как другой — антивозбуждает моментально, эффективно, например сайайтэйк (вид японского гриба), кампио (ромовый корень), конняка (клубни) и особенно куван (верхушки), которые сразу и полностью уничтожают наш сексуальный аппетит. Заметьте, что таковы все овощи. Они всегда употреблялись в буддийских храмах и японских религиозных семьях (сахар, сладости, мороженое, безалкогольные напитки, все фрукты, но особенно из жарких стран, картофель, помидоры, баклажаны и витамин С могут легко их заменить).

Похоже, некоторые женщины готовят эти блюда, если их мужья «очень Ян» (бессердечны, склонны к насилию, в повседневном поведении и супружеской жизни). Если мужья игнорируют секреты макробиотической кулинарии и питаются этими продуктами постоянно, они становятся покорными и импотентными.

Я не собираюсь здесь раскрывать дальнейшие секреты, так как всегда найдутся желающие злоупотреблять ими. Лучше изложить нормальный макробиотический путь, изменяющий нашу конституцию медленно, но правильно. Пища создает нас. Потому что благодаря ей мы думаем, говорим, работаем, любим, ненавидим, разрушаем, создаем. Так же как мы можем убить самого сильного человека, накормив его чем-либо «очень Инь», весьма легко убивается или усиливается сексуальный аппетит.

Импотентные, холодные женщины особенно подозрительны, недоверчивы, суеверны и злословны в своем поведении. Со временем эта тенденция развивается в помешательство. Соблюдайте диету № 7 строго и абсолютно несколько недель.

### **ГРИПП**

Крем из цельного риса, крем кузу (317), уме-све-кузу (325). Если вы заболели серьезно: чай МУ (309) или Хару (315). См. «Основные советы». Настоящие последователи Макробиотики никогда не болеют этой болезнью.

### **БЕССОННИЦА**

Строгая диета № 7. Перед сном чашка све-бан (311).

### **ЖЕЛТУХА**

Рекомендуется по меньшей мере 3-дневное голодание. Затем рисовый крем (см. «КД») со сливками, нарезанными мелкими кубиками (6). Если заболел грудной ребенок и он не вылечился за несколько дней, это может быть очень опасно. Мать должна «сдвинуть» себя в сторону Ян, питаясь Ян-пищей. Для ребенка никаких лечебных средств не требуется.

### **БОЛЕЗНИ ПОЧЕК**

Существует такое множество заболеваний почек, что у меня не хватает места разбирать каждое. Помните главное: почки «очень Ян», орган, в три раза более важный, чем сердце. Поэтому почти все болезни почек происходят от питания «слишком Инь» пищей и особенно от чрезмерного питья Инь-напитков. Пейте меньше. Опасайтесь всех продуктов — «очень Инь» (см. таблицу).

Специальные средства: рисовый крем (326), сок адуки (319) со щепотью соли. При сильных болях прикладывать № 801, 802.

### **ПРОКАЗА**

Вылечивается также легко, как и рак. Она атакует тех, у кого очень крепкая от рождения конституция. Причина — слишком много Инь (как и рак). Соблюдайте диету № 7, пить очень, очень мало.

Наружно № 801 и 802.

### **ЛЕЙКЕМИЯ**

См. «Рак». Если полностью понять философию медицины Дальнего Востока и мастерство Макробиотической кулинарии, можно вылечиться за 10 дней. Попробуйте — вы будете потрясены.



### **ЛЕЙКОДЕРМИЯ (Белая проказа)**

Результат — питание слишком Инь-пищей, в основном фруктами. Исключите фрукты — и болезнь излечена. Главное — пораженные этой опасной и страшной болезнью отвратительны тем, что очень упрямы. Макробиотику они пробуют только как последнюю надежду.

### **ЛЕЙКОРРИЯ (Белая, желтая, зеленая)**

Это общая болезнь. Даже богатые, умные и красивые женщины несчастны, если они имеют это заболевание. Зеленый цвет выделений указывает на «очень Инь» разновидность болезни. Используйте диету № 7, очень горячую поясную ванну (№№ 806, 807) на 15 мин перед сном, по крайней мере 2 недели.

### **ГИПОТОНИЯ**

То же, что при «Гемофилии».

### **МЕНИНГИТ**

Диета № 7, немного гомассии (50) на месяц, после чего диета № 6, затем диета № 5, обе с каким-либо (см. «КД»).

### **НЕРЕГУЛЯРНОСТЬ МЕСЯЧНЫХ, БОЛИ**

Нормальная Макробиотическая диета М» 7, 6, 5. Чай Му (№ 309), Пить меньше. Горячая поясная ванна (806, 807).

### **МИГРЕНЬ**

Диеты №№ 7, 6, 5 и немного гомассии (50). Будете излечены за несколько дней.

### **УТРЕННЯЯ СЛАБОСТЬ**

Последовательницы Макробиотики этой болезнью не страдают. Если серьезный случай, пейте отвар Драгон.

### **МИОПИЯ**

Большинство случаев — это увеличение диаметра глаза (состояние Инь). Другие — от увеличения преломляющей способности зрачков. Болезнь может быть результатом как «слишком Инь», так и «слишком Ян», питания и питья. Все виды миопии излечить можно нормальной макробиотической диетой — правильным балансом Инь и Ян в питании и питье.

**НЕФРИТ (см. «Заболевание почек»).**

### **НЕВРАСТЕНИЯ**

Диета № 7. Немного гомассии (50).

### **ОЖИРЕНИЕ**

Диета № 7 с 30—60 г. сырого редиса плюс немного гомассии (50) на месяц и более.

### **ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УХА**

Очень строго следовать диете № 7. Употреблять суп (№ 70). В очень тяжелых случаях — № 20 на несколько дней.

### **ОЗЕНА**

Это нарушение в носоглотке из-за язвенного заболевания в слизистой мембране. Строгая диета № 7 с как можно меньшим количеством потребляемой жидкости.

### **ПАРАНОЙЯ**

Это разновидность шизофрении имеет «крайне Инь» основу, патологическая чрезмерная склонность жертв ко всему. Ян ведет к насилию, жестокости и убийственной вспыльчивости. Рекомендуются диета № 7, но без Ян-продуктов.

### **БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА**

Две категории этого заболевания Инь, Ян, обе непонятны для симптоматической медицины. Инь-тип проявляется слабым дрожанием, тогда как Ян-тип энергичен (паралитическое волнение). Первый излечивается диетой № 7 с немного гомассии (50), пить меньше. Второй — диетой № 5 или 4 без гомассии и включает умеренное питье. Диета № 7 с немного гомассии. Имбирный компресс (801) после алби-пластыря (802) — 4 раза в день.

### **ПЕРИТОНИТ**

Диета № 7 с небольшими кусочками слив Умебоши (6). При сильных болях — №№ 801, 802.

### **ПОЛИОМИЕЛИТ**

Заболевание «очень Инь». Опасайтесь всего богатого витамином С, сахаром, калием, кислотами. Никаких фруктов, салатов.

Диета № 7 с немного гомасси (50) и как можно меньше жидкости. Репейник (гобо), кипшира (см. Кулинарию «Дзен»). Полезны все Ян-вещества.

### **ВЫПАДЕНИЕ**

Диета № 7 с немного гомасси (50). Имбирный компресс (801) и алби-пластырь.

### **РЕВМАТИЗМ**

Пейте меньше и меньше. Питайтесь только поджаренным рисом (4). Используйте только № 801 и 802.

### **ШИЗОФРЕНИЯ**

Эта Инь-болезнь характерна разобщенностью психических процессов и физических движений. В большинстве форм болезни наблюдается нехватка Ян (центростремительной силы), слабое ощущение границы личности, господства нереального.

Жертвы стремятся уйти, убежать с земли и из собственного тела. Это самая крайняя Инь-болезнь людей с преобладанием слабой конституции, тогда как рак самая крайняя Инь-болезнь субъектов, у которых сильный организм.

Соблюдайте диету № 7 очень строго, по крайней мере 3 недели суе-бан (311), и все Ян-напитки рекомендуются (см. Параноя).

### **БЕСПЛОДИЕ**

Строгая диета № 7 на 2 недели, затем №№ 6, 5, 4 постепенно на несколько месяцев. Очень горячая поясная ванна (806, 807) на 15 мин перед сном.

### **БОЛЬ В ЖЕЛУДКЕ**

Суе-бан (311), уме-суе-кузу (313) или применяйте имбирный компресс (801) и алби-пластырь (802). Рисовый крем (326) с немного гомасси (50).

### **СИФИЛИС**

Эта болезнь заразна только для тех, кто имеет Инь-конституцию. Легко вылечивается, т. к. спирохеты, вызывающие сифилис — очень Инь, поэтому ослабевают и становятся уязвимыми в присутствии соли. Применять диету № 7.

### **ЗУБНАЯ БОЛЬ**

Прикладывайте Данти (815) к зубу или десне. Не пейте Инь-напитков.

### **ТРАХОМА**

Диета № 7 с гомасси немного (50). Крем из цельного риса (326), токка (18, 94, 19), кин-пура (см. «КД»), особенно рекомендуется имбирный компресс и алби-пластырь (801, 802).

**ТУБЕРКУЛЕЗ ВНУТРЕННИЙ** Текка № 2 (см. «КД»).

**ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГОЧНЫЙ** Текка №1 (см. «КД»).

### **ВАРИКОЗ**

Быстро излечивается нормальной макробиотической пищей. Остерегайтесь всего Инь. Для женщин полезна 15 мин поясная горячая ванна (№№ 806, 807) перед сном.

### **РАНЫ (см. ожоги).**

Выше изложены примеры Макробиотического метода лечения распространенных заболеваний. Вы должны глубоко их изучить и научиться полностью излечивать свои собственные болезни сами и для себя. Следуйте примеру животных в дикой природе. Нет ничего невозможного, если у вас есть настоящая вера (глубокое понимание строения бесконечной Вселенной и ее законов). Вы даже можете сказать горе: «Войди в море».

## **ЧАСТЬ XI. МАКРОБИОТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Молоко коровы (или других домашних животных) предназначается для их собственного потомства, рассуждая биологически. Человеческое дитя следует точно так же вскармливать молоком женщины в течение, по меньшей мере, 9 месяцев или лучше года. Кормление в этот период относительно просто для последовательниц Макробиотики. Количество и качество материнского молока держит в руках судьбу ребенка, т. е. она зависит от этого единственного источника развития и благополучия. Поэтому важно, чтобы мать понимала философию Востока и созидала себя с помощью правильной природной (Инь— Ян) гармонии. Это очень легко, потому что дитя есть отражение материнской еды и питья. Все подстерегающие его трудности (кожные болезни, простуды и т. д.) прямо исходят от вольностей, которые допускаются кормящей матерью в своей диете. Гармония ребенка сильно изменится от наличия у нее очень Ян и очень

Инь. И кормящая грудью женщина не должна беспокоиться, легко исправляя нарушения у ребенка регулированием количества и качества собственного питания.

Злаковые и зерновые грудному ребенку можно добавлять в диету примерно с 6-месячного возраста. Они должны быть в легкоусваиваемом виде (долгое время проваренные, очищенные от примеси). Примерно к году — добавлять овощи. Нарезанные овощи, сваренные в жиденьком супе мисо (не путать с мясом — см. «Словарь» в конце книги), есть один из видов приготовления. Помните, что возраст начала питания этими продуктами дан приблизительно. Следует приспосабливаться к своему случаю. Все зависит от вашего здравого смысла и конституции ребенка.

Не перекармливайте его. Умеренный голод, жажда и прохлада, испытанные в течение первого года жизни сделают ребенка Ян и сплотят воедино основы его конституции и личности.

## КОККО

В случае отсутствия у матери молока, можно кормить смесью кокко (305), следуя советам и в таблице (см. ниже).

Приготовление: разбавить кокко некоторым количеством чистой воды (10—15 ч. воды на 1 ч. кокко в зависимости от возраста). Варите эту смесь на малом огне примерно 20 мин. Количество смеси меньше, чем обычное количество коровьего молока, т. к. лишней воды в смеси нет.

Не бойтесь кормить ребёнка ею. Лучше сократить рацион на одну бутылку при возможности снижения аппетита.

Кокко рекомендуется всем и может применяться как завтрак для взрослых, а также для приготовления разнообразных тортов, напитков, десертов.

К 4-у месяцу добавьте в рацион 5-10 г очищенного лука, моркови, водяного кресса и т. д.

С 5-го месяца 10—50% пищи постепенно можно заменять цельным рисом. Сварите одну часть риса в 5-6 частях воды. Такое питание до 9-го месяца.

возраст	Кол-ко, г	Вода, мл	Число ежедневных кормлений	На одно кормление	Кол-во мл в день
1-й день	Несколько	ст.л.	воды с 0.5%	раствором	соли
2-й день	10	100	3-5	10	40
3-й день	10	100	5-7	20	120
4-й день	10	100	5-7	30	180
5-й день	10	100	5-7	40	240
6-й день	10	100	5-7	50	300
7-й день	10	100	5-7	60	360
8-й день	10	100	5-7	70	420
9-й день	10	100	5-7	80	480
10-й день	10	100	5-7	90	540
с 11 по 30 день	10	100	5-7	100	600
2-й месяц	12	100	6	110	660
3-й месяц	12	100	6	120	720
4-й месяц	18	100	6	130	780
5-й месяц	18	100	6	140	840
6-й месяц	18	100	5	180	900
7-й месяц	18	100	5	200	1000
8-й месяц	18	100	5	200	1000
9-й месяц	18	100	5	200	1000
с 10 по 12 месяц	18	100	5	200	1000

На 13-й месяц добавьте 150 г цельного риса (сваренного в трех частях воды), 50—40 г вареных овощей (приготовленных с небольшим количеством растительного масла и солью). Давайте 2—3 чашки воды, рисовый чай (301) или кофе Озавы (304).

С 16-ти до 24-х месяцев можно увеличивать количество риса и овощей, но постепенно: на 30 г риса и 20 г овощей в день.

## ГЛАВНОЕ ОБ УХОДЕ ЗА ДЕТЬМИ И БИОХИМИЧЕСКОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ

Эта глава написана для переработанного американского издания «Макробиотика Дзен» с чисто практической целью. Многие взрослые люди, с легкостью и удовольствием сделавшие Макробиотику путем своей жизни, со страхом и нерешительностью в лице реагировали на возникшие вопросы по применению к детям нетрадиционного режима питания.

Откуда мы узнаем, что поступаем правильно?

Что делать в случае...?

А не нуждается ли мой ребенок в...?

Я нахожу, что длительное время прекрасно себя чувствую без витаминов С, однако как же мой растущий ребенок?

Вопросов бесконечно много. В общем, они выявляют одно: сегодня люди терпеть не могут учебников, инструкций, руководств, готовых рецептов, которые регламентируют каждый шаг и этим устраняют всякую возможность правильного мышления и самостоятельного понимания дела. Привыкнув соглашаться с мнением специалистов, люди полностью становятся в тупик, когда им говорят, что их собственное здоровье и здоровье их детей зависит от уровня развития их здравого смысла, их понимания бесконечной вселенной и ее закона.

На Востоке существует традиция: молодые люди по достижении 17-летнего возраста берут на себя ответственность за свое будущее, будет ли это к счастью или нет. До тех пор, пока, конечно, родители полностью ответственные за них. Затем они целиком полагаются на здравый смысл своих детей.

Жители Запада на это фальшиво улыбаются: «Что за прекрасная идея — мы спасены!». На самом деле они боятся потерь. И правильно. Для современного жителя Запада принятие этой точки зрения означает такое изменение его достаточно глубоких стереотипов мышления, которое явилось бы для него основательным потрясением, так как он тем самым возложил бы на себя полную родительскую ответственность за свою семью. Он же способен в лучшем случае надолго винить внешние обстоятельства в трудностях, с которыми встречаются даже его дети.

Где же выход? Он зависит от следующего:

1. Трезвомыслящий индивидуум должен понять, что он невежественен в действиях вселенной, что современная жизнь и ее воспитание делают его (и большинство людей) врагами собственного природного инстинкта и интуиции.

2. Он должен предпринять более углубленное изучение философии, лишь малой частью которой является Макробиотика.

3. Он должен найти динамическое равновесие в своем питании и питье — залог роста понимания и развития здравого смысла.

4. Изучающие должны использовать принцип Инь и Ян во всей своей жизни и во всех своих действиях, особенно в заботе о маленьких детях.

Все, что нужно, — это вера в собственный здравый смысл, который приходит лишь как результат глубокого изучения (истинной молитвы и медитации).

Страх и неудачи исчезают в такой атмосфере: здесь нет никакой опасности — путь к здоровью и благополучию открыт для обоих родителей и детей.

Громадная эффективность макробиотического метода имеет корень в процессе превращений, без которых ничего в природе (включая организм человека) не может развиваться. Говоря проще, это явление превращения одного элемента в другой естественным или искусственным путем. Этот процесс, известный и понятный тысячи лет назад (согласно преданиям Востока), позволяет получать золото из других элементов и создавать комбинации металлов и других веществ. Современная наука может повторить это с громадными трудностями, несмотря на сложные теоретические работы и аппаратуру.

Я всегда говорил своим ученикам, что они могут превратить себя из самонадеянных больных, сугубых материалистов, в скромных, здоровых, духовных личностей, вместо того, чтобы быть счастливыми лишь при рождении на свет и затем быть убитыми несчастьем, убийцами или микробами, либо, в крайнем случае, окончить жизнь профессиональным рабом, они могут наслаждаться бесконечной свободой, вечным счастьем, и абсолютной справедливостью долгие годы. Сейчас, после 20-летних усилий с моей стороны, доказано, что биохимическое превращение — не мистика алхимиков древности, даже не абстрактная философская концепция. Это практическая живая доказанная реальность.

21 июня 1964 года в Токио я завершил опыт по превращению элемента натрия в элемент калий в лабораторных условиях низких температур, давлений и энергии. Вокруг этого знаменательного исследования в науке до сих пор не стихает первоначальное впечатление разорвавшейся бомбы, так как этот тип реакции обычно требует применения ускорителей высоких энергий. Наш результат, однако, получен при применении лишь 20-сантиметровой вакуумной трубки и около 100 ватт мощностью! (Дальнейшие ученые научные исследования, доказывающие теорию биохимической трансмутации, были описаны в революционных работах М. Луи Керерена, французского ученого-биолога).

Возможность нашей встречи в 1960 году прямо повлияла на поразительное открытие 21 июня.

Большая значимость этого открытия для родителей является двойной:

1. Оно показывает, что биохимическое превращение элементов возможно лишь при посредстве незначительной энергии, имеющейся в организме человека.

2. Это проверка основного положения Макробиотики, понятия о том, что через процесс трансмутации наши тела могут производить все, ему необходимое для здоровья из простого набора продуктов. Это и является результатом следования строения бесконечной вселенной и ее закону.

Наконец, сейчас наше инстинктивное, интуитивное значение тысячелетнего опыта может быть продемонстрировано в лабораториях. Человек не должен отбирать элементы у природы, как он это делает при насыщении себя лекарствами, такими, как железо, калий, кальций, витамин С и разновидности Сахаров. Он должен быть независимым и производить необходимое для себя внутри своего организма самостоятельно и для себя.

Утверждение, что это необходимо для внутреннего производства жиров, белков или витамина С, может быть доказано следующим образом.

Мы обладаем способностью производить все необходимое для здоровья внутри своего тела. Если мы наполняем себя искусственно концентрациями элементов, эта способность угасает ввиду ее бездействия. Поэтому следует регулировать процесс создания элементов внутри организма с тем, чтобы возвратилась его природная способность к эндогенному синтезу. Это позволит отказаться от искусственных веществ. Мы стали рабами стремления наполнять тела тем, в чем, как считаем, они нуждаются.

Вместо этого нам следует быть творцами собственного внутреннего существования, т. к. мы есть средоточие превращений, место, где они совершаются. Давайте же не превращать невежеством это место в болото.

Корова, например, ест одну траву, однако структура ее костей очень крепка. Откуда берется необходимый для здоровья костей кальций  $^{40}\text{Ca}$ ? Конечно, не прямо из травы, особенно бедной этим элементом. Она богатый источник другого элемента — калия ( $^{39}\text{K}$ ).

Водород Н корова получает из воды. Биологическая трансмутация природным внутренним получением кальция в организме идет по формуле:  $^{39}\text{K} + \text{H} + \text{внутреннее тепло (активность)} = ^{40}\text{Ca}$ .

Нет смысла полагать, что процесс в человеческом организме отличен от данного.

Люди имеют органы усвоения, которые могут превращать хлорофилл в гемоглобин. Фактически вся наша пища всегда превращается в кровь (первоначальный источник сырьевого материала для нашего текущего миг за мигом воссоздания нас самих) или же выбрасывается. Полученный в лаборатории кальций для нас неестественный, ибо он является результатом процесса жизни, портит кровь и может оказаться смертельным.

В процессе биохимического превращения самым необходимым компонентом является активность — побочный продукт кислорода и тепла (активность предохраняет как удава, так и ящерицу от теплового удара при высокой температуре окружающей среды. Если в целях опыта обездвижить этих животных, они быстро погибнут) Естественное стремление части нормальных детей быть необычно активными, является очень полезными для укрепления здоровья. Если только их диета проста и хорошо сбалансирована с точки зрения Инь-Ян элементов.

Родители, встречающие особые трудности, не должны беспокоиться, у них есть лишь две категории для выбора — Инь, Ян. Если не помогает сдвиг диеты ребенка в сторону немного более Инь, будет полезен противоположный сдвиг (баланс с небольшим преобладанием Ян).

Однако помните, что каждое изменение прежде всего требует времени для выявления эффекта.

Не меняйте часто диету вашего ребенка! Пробуйте каждый вариант в течение разумного периода времени. Ваши размышления должны идти по такому пути: «Какова причина трудности у моего ребенка? Она может быть только в сдвиге в сторону слишком Инь или слишком Ян. Сначала я попытаюсь исключить Инь. Если некоторое время состояние не изменится, или будет хуже, я попробую противоположный путь — исключу Ян. Ответ сам выявит себя». Так можно решить проблему.

Давайте обсудим вопрос, как много или как мало соли давать детям. Движение будет нашим индикатором.

Слишком много соли или ее полное исключение ведет к низкой активности. Если малыши особенно не активны, апатичны, если их природное стремление двигаться уменьшено, количество соли следует сократить.

Где слишком много соли и низкая активность, там нет роста. При активности (скрытый элемент трансмутации) минимально нарушается превращение сырьевого материала сбалансированной диеты в то, что требуется телу, создается дефицит кальция и рост останавливается.

Процесс трансмутации идет всюду, где есть жизнь, независимо от вида диеты, которой мы следуем. Со знанием того, как он протекает, мы можем воистину быть творцами самих себя и нашего существования. Вот почему наша философия называется философией превращений. Все изменяется — болезнь становится здоровьем, здоровье — болезнью и так до бесконечности.

Потребление соли становится открытым вопросом и варьируется от человека к человеку.

Он подчеркивает необходимость для нас думать перед тем, как действовать. Возьмем для иллюстрации пример: в семье имеется обыкновение давать одинаковое количество соли всем членам семьи за едой. Если даже не учитывать ничего кроме разницы веса взрослых и детей, сразу видна большая опасность этого метода. Представим, что взрослый человек, весящий 150 фунтов, потребляет унцию соли в неделю и чувствует себя отлично. 15-фунтовый ребенок, съедая то же количество соли, подвергается опасности. Это видно из следующей таблицы: взрослый — 150:1 ребенок — 15:1

В пропорциональном отношении ребенку следовало бы давать лишь 0,1 унцию соли в неделю: взрослый — 150:1 ребенок — 15:0,1

Последователи Макробиотики должны быть остро наблюдательными людьми и мыслить категориями Инь-Ян.

Если же вы не можете раскрыть причину страданий вашего ребенка, давайте ему только №7 без добавления соли, мисо и тамари. Если у него нет аппетита, готовьте №7 с большим количеством воды (в 5 раз больше, чем обычно) несколько дней, неделю, 10 дней, или больше. Положим, ребенок очень тих и его тянет долгое время лежать. Нам следует прийти к выводу, что он стал Инь (тихое поведение и выраженное стремление к горизонтальному положению — два симптома Инь — состоя-

ние, которое излечивается с помощью Ян). Дальнейшее рассуждение, однако, обнаруживает еще один фактор. Ребенок выделяет мало воды, мало мочится, мало потеет, у него даже нет слез. Весьма похоже, несмотря на внешние Инь-симптомы, что он в основном «очень Ян». Лечите его с помощью диеты №7 без соли плюс очень небольшое количество яблок или яблочного сока (Инь).

Мы можем сделать беспспорное заключение, что ребенок до семи лет должен получать очень мало соли. Для него даже несколько крупинок могут внести дисгармонию.

Далее, ребенок до трех лет имеет правильный инстинкт питья, дайте ему возможность научить вас.

Всем известно, что как огонь, так и холод (обмораживание) вызывают ожог кожи. В каждом случае ожог вызывается различными причинами: лечение, несомненно, должно быть различно. Вам необходимо учиться видеть общую, полную картину и не упускать деталей. Думайте, думайте и думайте немного больше.

Не возите свое дитя слишком далеко. Дайте ему свободу ползать, гулять, бегать, он нуждается в активности для настроения своего здоровья, не позволяйте своей сентиментальной любви лишать ребенка подвижности. Кроме того, учитесь у своего ребенка. Наблюдайте за ним внимательно — он лучше медиков и служителей церкви научит вас уверенности в жизни. У каждого ребенка свои запросы. Внимательно отнеситесь к ним и затем давайте чуточку меньше.

Самая большая проблема с детьми их желание поглощать большое количество питья и еды. Обязанность родителей — держать их в состоянии легкого голода и легкого ощущения холода. Нижние конечности должны быть открыты, когда возможно, одеяло должно быть легким. Это позволит вырастить крепкого Ян-мальша. Родители, чей здравый смысл доходит лишь до сентиментального уровня чувств, найдут для себя очень трудным делом, но что же выше приятного стандарта в нашем обществе, где дети должны быть укутаны и усиленно питаемы питанием до старшего возраста? Тем не менее попробуйте этот метод, и вы удивитесь результатам.

Максимальное количество овощей для вашего ребенка после его первого года жизни должно составлять треть от общего количества злаков в питании. Например, 3 унции бурого риса на 1 унцию поджаренного на малом огне лука будет правильным сочетанием.

Растительное масло давайте очень мало. Ежедневно давайте ребенку немного мисо, тамари, гомасси (они все содержат соль и должны учитываться в расчетах потребления соли ребенком).

Ни рыба, ни мясо вообще не нужны. Никаких фруктов. Периодически проверяйте внутреннюю поверхность век ребенка, она должна быть розовой. Если она белая, он анемичен, у него плохой состав крови. Вы накормили его слишком Инь-пищей: чересчур много витамина С, фруктов, сахара и т. д.

Если у ребенка выступающий живот, его кишечник работает неважно. Вы дали ему пищу, которая образует слишком много газов (Инь-пища, распирание). Найдите лучший общий баланс.

Перистальтика кишечника также важна. Цвет экскрементов должен быть приятным, темно-оранжевым или светло-коричневым. Запах тоже должен быть приятен. По форме они должны быть длинные, вязкие и всплывать в воде. Моча должна быть темно-коричневой, прозрачной.

Ребенок, сосущий свой палец, показывает нам, что химический баланс его организма нарушен — не хватает йода и кальция.

В этом случае применяется Вакам, японские водоросли. Поджарьте, покрошите и посыпьте небольшое количество на ежедневную партию риса. Одновременно проверяйте свое понимание правильного макробиотического равновесия. Цель, с которой вы его кормите, обычно не имеет ничего общего с его собственными нуждами для построения здоровья. Приспособьте его общий рацион так, чтобы он мог производить собственный йод и кальций. Лекарственное, симптоматическое средство, такое, как Вакам, потребляется ненадолго.

Один возможный источник беспокойства родителей исчезнет, если они поймут, что согласно восточной философии наследственные болезни как таковые не существуют. Если бы было верно обратное, тогда бедность, болезнь, невежество давалось бы извечно. Состояние в момент рождения с какой-либо точки зрения ничем не отличалось бы от состояния в момент смерти: не было бы превращений каждого элемента в самого важного — всего человека. Однако мы знаем, что превращения (трансмутация) существуют. Заметим, что, как известно, в этой вселенной нет ничего постоянного. Все в состоянии постоянного изменения (первая цель Запада — стабильность, гарантия, постоянство). Наследственность поэтому, есть самомнение. Вы можете превратить своего ребенка из тупого, слабого существа в исключительно здоровую и счастливую личность. Все зависит от вашего здравого смысла, понимания и применения Инь-Ян.

Превращение элементов периодической таблицы сравнительно легкое дело (что доказано впервые 21 июня). Что очень трудно превратить, так это высокомерие в человечность.

Для этого необходимо иметь одну сотую процента честности в глубине души. Мы должны знать, чтобы быть независимыми и свободными.

Помните, все дети рождаются счастливыми, даже те, кто появляется на свет слепыми, дефективными или с другими недостатками. В них блаженно пульсирует жизнь в бесконечности, где неспособность не имеет значения. Есть родители,

которые постоянно и сильно волнуются, видя трудности своего отпрыска в этом относительно, непостоянном мире. Они переносят свои несчастья на ребенка, у которого и памяти-то еще нет (способность выделять относительные качества приходит гораздо позже). Отсутствие понятия о структуре бесконечной Вселенной и ее неизменном законе ведет к мрачному настроению родителей, а не ребенка. Это истинная справедливость.

Имея конкретные доказательства, реальности превращений (трансмутаций) элементов и действительного существования биологической трансмутации в природе, логично перейти наконец к подлинной цели восточной философии — трансмутации человека. В чем здесь ловушка, чего опасаться? Ничего. Для превращения себя в самого здорового человека с самым глубоким пониманием жизни требуется лишь быть величайшим исследователем.

В заключение я прошу вас задать себе следующий вопрос: «Каким взрослым человеком я хочу видеть моего ребенка: врачом, юристом, политиком, богачом или же счастливейшим, здоровым, способным человеческим существом?». Ваш ответ определяет направление его воспитания.

Воспитание индивидуальности — самая важная задача, которую всякий может взять на себя, начинается от первого дня в школе или в детском саду. Оно начинается дома, задолго до того, как мы начинаем целенаправленно влиять на наших детей.

Дети подражатели. Если их родителей интересуют лишь деньги и имущество, они будут подражать этому. У них нет выбора, т. к. в годы формирования их личности они постоянно видят перед собой, пример своих родителей.

Если, однако, вы воспитываете себя в понимании бесконечности истинной цели чело века — достижения внутреннего счастья, высшего здоровья, абсолютной справедливости, полноты свободы — этим самым будущее ваших детей обеспечено.

Жизнь со счастливыми, здоровыми, справедливыми родителями — самое ценное воспитание.

Есть столько причин быть счастливым. У нас с вами в изобилии есть воздух, вода и свет, абсолютно необходимые для существования жизни. Они в 1000 раз более драгоценны, чем алмаз в 3—4 сотни карат! У нас есть травы, реки, горы, океаны и небо. Небеса полны галактиками с триллионами солнц. Они наши! Екир это не отберет от нас. Так, своим фактом существования, мы счастливейшие из существ. Все живое также счастливо — бабочки, птицы, рыбы, микробы — они танцуют, забавляются, любят. Если мы несчастны, мы забыли закон бесконечной вселенной.

Если вы счастливы временами, будьте осторожны. Если ваше счастье есть то, что дается другим, одолжено, куплено или украдено (у родителей, друзей или школ), оно не ваше и содержит в себе долг. Без сомнения, такое счастье исчезнет рано или поздно. Счастье должно быть вашим полностью — в независимости развития. Оно должно быть таким, если вы самостоятельно творите для себя. Ваше здоровье, ваша красота, способность мыслить, знания должны быть вашими.

Прежде всего, вы должны быть творцами своего здоровья. Все создания, растения, деревья, летающие существа, микробы, животные, птицы и даже насекомые наслаждаются собственным здоровьем, красотой, свободой и счастьем. Если ваше должно быть дано вам, вы несчастнейший человек в мире. Вы лгун и больше никто! Вы не вы, а некто другой.

Три фактора могут обеспечить удовлетворение не только в отношениях с самим собой и со своими детьми, но во всем в жизни:

- а) изучайте философию Востока, применяйте всеобщий принцип Инь-Ян на всех уровнях;
- б) практикуйте Макробиотику;
- в) делайте много ошибок, т. к. они наш источник познания.

Поскольку все изменяется, нет постоянных заблуждений, ничего не надо бояться.

Мы должны преобразовать наши жизни, наше здоровье, наши взгляды о всех вещах, наши мысли и наши дела.

## **МАКРОБИОТИКА И ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ**

Макробиотика считает, что пожилой возраст начинается с 70 лет. Для тех, кто с молодых лет, в средние годы и в позднем возрасте живет в согласии с законами Вселенной, не надо специальной диеты. Они могут есть что угодно. Все может быть использовано в макробиотическом ощущении мира: проживший долгие годы в динамическом равновесии Инь-Ян способен прекрасно себя контролировать. Его высокий уровень здравого смысла руководит выбором продуктов питания и питья, так как он умеет гибко питаться и есть все, что хочется.

Новички в Макробиотике в возрасте около 60 лет должны следовать моим основным указаниям для людей всех возрастов, помня следующие советы:

1. Уменьшите потребление соли, берите ее совсем мало, по сравнению с молодыми.
2. Исключите маслянистую и жирную пищу (животные жиры).

3. Используйте вместо этого растительное масло в минимальном количестве.

Вы обрадуетесь, узнав, что многие излечивались в пожилом возрасте и остались деятельными вплоть до 80 лет.

Сущность Макробиотики пожилого возраста можно выразить фразой: живи как можно ближе к природе. Зимой принимайте холод и дружите с ним. Летом наслаждайтесь теплом. Весной любуйтесь цветами. Осенью слагайте стихи о луне. Живите с чувством, что вы сборщик плодов всех своих прошлых лет. Откажитесь от мелочей, интересуйтесь природой, безбрежностью и единством со всем сущим.

Человек в годах проводит свои дни в дарении своего личного счастья другим. С этим чувством пожилой возраст — самая радостная пора жизни. Такая старость — награда следующим закону Природы. Если мы хотим окончить счастливую жизнь свою, мы с ранних лет лучшим образом готовимся к этому. Тогда мы будем уверены, что это время радости, в кото ром есть и жатва и задача счастья. Кто возжелает чего-то большего?

## ЧАСТЬ XII. О КУЛИНАРИИ

1. Растения, рубленые или цельные, не должны находиться в воде (и пропитываться ею) долгое время.

2. Не снимайте кожуру с растений.

3. Ешьте рис и злаковые сколько хотите при условии, что хорошо их прожуете.

4. Без опасения можете есть испортившиеся или подгнившие злаковые. Усталый желудок будет благодарен, т. к. подгнившие злаковые не требуют пищеварения для усвоения. Разложение и есть пищеварение. Рис, покрытый плесенью, усваивается очень легко.

5. Не выбрасывайте ни единого рисового зернышка. Сделав это, вы преступник и будете наказаны рано или поздно. Если все в мире выбросят за едой одно зерно, мы потеряем 2 млрд. 800 млн.  $\times$  5  $\times$  365 зерен ежегодно. Этим количеством легко накормить 1 млн. человек в течение года.

6. Ешьте только ту пищу, которая не убегает от вас — растения, водоросли, моллюски.

7. Ничего не ешьте из продуктов промышленного изготовления и произведенного химическим путем: эта пища нарушает закон бесконечной Вселенной.

8. Можно есть все, что гармонирует с порядком в бесконечной Вселенной, например фрукты в их сезон, выращенные без химических удобрений. Этот порядок — абсолютная справедливость. Если бы годовой урожай яблок в Америке был 180 млн. штук, вы должны были бы съесть лишь одно яблоко в год. Если съедите больше своей доли, вы украдете у соседа. Раньше или позже вы будете наказаны приговором в тюрьму под названием болезнь. Что может быть справедливее?

## СОЛЬ — НОВОЕ СУЕВЕРИЕ

Около 30 лет назад профессор Рене Кьютон из Сорбонны в Париже опубликовал теорию о морском происхождении всех сухопутных существ. Эта концепция, основанная на многолетнем изучении биологии, довольно подробно изложена в его работе «Вода морей» и принята учеными всего мира.

Институт Кьютонна в Париже и его клиника — лаборатория на атлантическом побережье весьма известны, также более 30 лет хорошо продается плазма Кьютонна.

Его метод талассотерапии основан в основном, на терапевтическом действии соли.

Здоровое функционирование человеческого организма зависит от установления и укрепления правильного баланса калия и натрия в крови и клетках мозга, однако боязнь соли преобладает в современной симптоматической медицине без всякого на то научного основания.

Открытие огня и соли, самые драгоценные с начала обозримой истории, позволили человеку создать нашу цивилизацию. Важное значение соли в древние времена видно из библейского термина «плата за труд», созвучного со словом «соль», а также поучением Христа о том, что мы должны быть солью земли.

Если наша кровь обеднена солью, мы будем, несомненно, страдать от кислотности, ацидоза. Так почему, спрашивается, существует такая преобладающая боязнь соли?

Эта длинная история развития суеверия рассказана в моей книге «Джек и Митти, два простака, в джунглях цивилизации».

Принимайте немного соли, согласно нашим кулинарным макробиотическим методам, в течение 10 дней, попробуйте это даже один день. Вы увидите, что здесь нет ловушки с приманкой. Наоборот. Укрепление вашего общего здоровья наступит, если только вы научитесь правильному здравомыслию в этом вопросе. Вы начнете понимать, почему так много сегодня так называемых неизлечимых заболеваний в мире.

Число посетителей в наших макробиотических ресторанах в Париже, Брюсселе, Гааге, Нью-Йорке ежедневно увеличивается. Эти люди находят, что несколько крупинки соли могут вызвать большие сдвиги в состоянии их здоровья.

Не пугайтесь слухов, рожденных суеверием. Открывайте истину сами и для себя — будьте независимы!



## НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Америка имеет свою народную медицину, а мы на Востоке — свою с 5000-летней историей. Ваша, к несчастью, не имеет философской, космологической либо логической основы: это в полном смысле собрание одиночных открытий, не прошедших сквозь фильтр тысячелетнего опыта. То, что может быть очень опасным, можно показать на примерах широко известной книги «Народная медицина».

Ее авторы без ограничений рекомендуют всем смесь меда и уксуса.

Заметка «Уксус: миф и полезность».

«Доктор Джарвис прописывает уксус (приготовленный из всех видов перебродившего винограда) всем своим пациентам. Уксус может быть чистым или разбавленным водой. Для максимального эффекта он советует смешивать его с медом — в виде кисло-сладкой Инь-Ян комбинаций».

Что за ужасная ошибка! Прежде всего мед и уксус оба «очень Инь», поэтому эта смесь хороша для немногих «очень Ян» личностей, и то на ограниченное время. Но она может оказаться губительной для страдающий астмой, артритом, раком, полиомиелитом, ревматизмом, туберкулезом, т. е. всеми Инь-болезнями. Я уверен, что этот метод отбросят, также как многие другие новые медицинские терапевтические диетические изобретения. Почему же с ними так много — тысячи — больных переходят от плохого к худшему и даже от свыкания с болезнью к смерти?

Большинство режимов питания, подобных американскому, близки в одном аспекте. Высокобелковые диеты, низкокалорийные диеты, безнатриевые диеты, фруктовые, жидкостные диеты — многие из них результат добрых намерений и одобрения Американской ассоциации медиков, но они не базируются ни на длительной проверке опытом, ни на правильной теории. Они эмпиричны, ненаучны и, что самое важное, не опираются на основной принцип жизни. Не удивительно поэтому, что их эффективность обычно ограничивается очень узкой областью применения. Сколько сотен людей в отчаянии обратились к Макробиотике после того, как подвергали себя этим видам лечения?

В сравнении с этим наш список макробиотических продуктов и напитков разработан в результате естественных ошибок и проб миллионов людей за тысячи лет и объяснен нашей философией. Для дальнейшего совершенствования я отобрал лишь то, что наиболее правильно и эффективно как с теоретической точки зрения, так и с практической. Выбор не только экспериментальный или опытный — он находится в гармонии с философией строения бесконечной Вселенной.

## ИСТОРИЯ ВАШЕГО СЛУЧАЯ

Если вы достигли хорошего здоровья и начали постигать новые горизонты жизни, пожалуйста, пришлите мне краткую историю вашего случая. Просветите своих соседей превосходством макробиотического пути. К здоровью и счастью, особенно, если они страдают от тех же заболеваний, что были у вас.

Если вы это не сделаете, вы вылечились не полностью. Вы по-прежнему исключительны, антисоциальны, эгоистичны и высокомерны, вы, несомненно, снова впадете в болезненное состояние.

Исключительность является самым тяжелым для лечения заболеванием в мире и истинным источником всех несчастий. Человек должен быть тем, кто не может не любить другое человеческое существо. Любить — значит отдавать и не брать взамен. Система «дай и бери» — лишь эгоизм, тогда как «давать и давать больше» есть превращение в творца. Поскольку все, что вы имеете, рано или поздно уйдет, «давать и давать» есть вклад в неограниченный банк. Банк Бесконечности. В то же время это бесконечный страховой полюс, гарантирующий вам бесконечную жизнь. Единственная плата за это — давать, давать, давать: Что? Давать самый большой и лучший дар в этом мире — здоровье и душевное счастье, что называется ключом в царство неба. И ЭТОТ ключ есть простое объяснение строения бесконечного мира и его всеобщего принципа. Вы можете стать навсегда счастливыми, раздавая и укрепляя здоровье, счастье, раскрывая новые горизонты радости, увлекательной и интересной жизни.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ЗАКОН ВСЕЛЕННОЙ

1. Имеющее лицевую сторону, имеет и обратную (отрицание правила идентичности и противоположности в пространстве).
2. Имеющее начало имеет и конец (отрицание того же во времени).
3. Нет ничего одинакового во Вселенной (отрицание правила идентичности).
4. Чем больше лицевая сторона, тем больше и обратная (отрицание правила изолированной середины).
5. Все противоположности взаимодополняются, например: начало — конец, вперед — назад, справедливость — несправедливость, свобода — рабство, счастье — несчастье, подъем — падение, объединение — разъединение, любовь — ненависть.

6. Все противоположности можно разделить на две категории — Инь и Ян, и они являются взаимодополняющими.
7. Инь и Ян — две пустые руки Бесконечности, Абсолютной Самосущности, Бога или Бесконечной пустоты.

## ДВЕНАДЦАТЬ ТЕОРЕМ ВСЕОБЩЕГО ПРИНЦИПА

1. Инь и Ян суть два полюса Бесконечной Пустоты.
2. Инь и Ян творятся бесконечно, постоянно и вечно сами из конечного чистого свободного пространства.
3. Инь — центробежна, Ян — центростремительна. Центробежная Инь производит тень, холод и т. д., центростремительный Ян производит сжатие, вес, тепло, свет и т. д.
4. Инь вытесняет Ян, Ян вытесняет Инь.
5. Все вещи и явления составлены из Ян и Инь в различных соотношениях.
6. Все вещи и явления постоянно меняют свои Инь и Ян-составляющие. Все непостоянно.
7. Нет ничего полностью Инь или полностью Ян. Все относительно.
8. Нет ничего нейтрального. Всегда есть избыток либо Ян, либо Инь,
9. Привлекательность или сила притяжения между объектами пропорциональна различию в них Инь и Ян.
10. Инь вытесняет Ян, Ян вытесняет Инь, отталкивание или притяжение двух объектов Инь или двух объектов Ян находится в обратно пропорциональной зависимости от разницы их сил Инь и Ян.
11. Инь порождает Ян, Ян порождает Инь в чрезвычайно сильной степени.
12. Всё еще есть Ян в центре и Инь на периферии (на поверхности)

## СЕМЬ УРОВНЕЙ ЗДРАВОГО СМЫСЛА

*VII. ВЫСШИЙ:* абсолютная и всеобщая любовь, которая все собой объемлет и превращает все антагонизмы в их противоположность.

*VI. ИДЕОЛОГИЧЕСКИЙ:* основан на силе мышления и суждения — справедливости и несправедливости.

*V. СОЦИАЛЬНЫЙ:* движется общественной пользой — моральной и экономической.

*IV. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ:* концептуальный научный.

*III. СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЙ:* желание и нежелание

*II. УРОВЕНЬ ЧУВСТВ:* приятно и неприятно.

*I. ФИЗИЧЕСКИЙ:* механический и слепой здравый смысл.

## СЕМЬ СТАДИЙ БОЛЕЗНЕЙ

### *I. УТОПЛЕНИЕ*

Происходит от беспорядочного образа жизни (недисциплинированности, мнительной неудовлетворительной, хаотичной семьи или родителей).

### *II. БОЛЬ И СТРАДАНИЕ*

Происходит от низкого здравомыслия (капризность, чувствительность, сентиментальность, слепое следование каким-либо концепциям, замкнутость, неврозы)

### *III. ХРОНИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ*

Ведут к головной боли, боли в груди, поносу, рвоте, язве, трахоме, лейкемии, всем кожным заболеваниям и болезням крови. Причина в избытке Инь или Ян в питании, ввиду привязанности или пренебрежения к различным продуктам.

### *IV. СИЛМА ТИКОТОМИЯ ИЛИ ВАГОТОМИЯ*

Болезнь распространяется на автономную нервную систему

*V. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СТРУКТУРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ОРГАНОВ,* которые сами в себе создают.

### *VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ*

ВКЛЮЧАЮТ все эмоциональные болезни: шизофрению, неврастению, гепатит, базедову болезнь, сердечно-сосудистые расширения и т. д.

## VII. БОЛЕЗНИ

Они причиняют страдания тем людям, у которых настолько крепкая конституция, что они обошли 6 предыдущих стадий. Они бессознательно страдают от своего высокомерия и нетерпимости. Несмотря на внешний успех, они полны неверия, у них нет надежды, радости и любви и они всегда трагически кончают.

### КЛАССИФИКАЦИЯ ИСТОЧНИКОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ И ДЕЙСТВИЙ

Уровень Здорового Смысла	Руководство Знаниями. опытом	Любовь	Профессия	Питание и питье
7-ой  высший	Само-  реализация, озарение, Дао, сатори	Всеобъемлющая	Счастливый  человек, исполняющий свои мечты в течение жизни	Ест и пьет все  с огромным удовольствием
6-ой  идеологический	Философия,  религия, диалектика	Духовная	Мыслитель,  автор теории	Следует в  диете религиозным принципам
5-ый  социальный	Экономика,  этика	Социальная	Организатор	Конформист:  так, как все
4-ый  интеллектуальный	Наука,  искусство	Ему все надо  понять, обнаружить, систематизировать	Полон  знаниями в технике	Питается сог-  ласно разным теориям питания
3-ий  сентиментальный	Литература	Всеобщая эмоциональность	Полон эмоций	Утонченный гурман, знаток
2-ой  уровень чувств	Танцы,  гимнастика, осознание рефлекса	Эротика, поиски  физического комфорта, чувственные удовольствия	Полон  удовольствия: торговец, повелитель, актер	Гурман-обжора
1-ый  механический	Инстинкты или скрытые рефлексы	Инстинкты (голод, аппетит)	Из тех, кто продает свою жизнь, служащий за плату	Учится только через голод и жажду

## СЛОВАРЬ МАКРОБИОТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

Адуки	японские красные бобы
Ас	очищенные овощи с соевой бобовой пастой, апельсиновым соком и т. д.
Емоно	японский салат
Адже	поджаренный бобовый творог
Акадза	дикий шпинат
Эн	джем из красных бобов
Эккаки	жидкий крем
Элдза	дикий шпинат
Эдзами	чертополох
Банча	грубый зеленый чай, поджаренный в течение нескольких минут
Банчо	банча с соевым соусом Тамари
Чапати	печеный или поджаренный круглый блин (индийская кухня) Чираши
Джуди	приготовление риса
Дайко	длинный белый японский салат
Данго	пудинг
Денти	макушка баклажана, подсоленная, высушенная, сожженная и растертая в порошок
Эгома	вид ростков кунжута (очень Ян)
Гобо	лопух

Гомасси	кунжутная соль	
Гома Тофу	кунжутный творог	
Гомоку	смесь вскипяченного риса, лапши или бобов .с овощами Годзиру	суп из растертых соевых бобов и овощей (дзиру-суп в Японии)
Гуодза	овощная смесь, завернутая в тонкое тесто (китайское блюдо)	
Хако	форма или коробка в Японии	
Хиба, или Хощина	сушеные листья японского редиса Хидзаки	веретенообразные маленькие черные водоросли
Хуки	жеребьячье копытце (растение)	
Джинеджо	дикий картофель или японский ямс	
Кэйк	жидкое кушанье (сваренные овощи или лапша)	
Каки	смешанная с водой гречневая мука	
Кампи	корни	
Каринто	сильно прожаренное блюдо	
Каша	русское блюдо из зерен гречихи	
Каусю	жидкая каша из риса	
Кинпира	смесь лопуха и моркови	
Кинтон	тесто из вареных каштанов и яблок	
Кайтун	вареный рис или лапша, сваренные с тонким поджаренным бобовым творогом Кобу, комбу	морские крупные водоросли, найденные в глубоком месте Кобу Маки начиненное овощами Кобу
Настой Кохрен	высушенные и поджаренные корни лотоса, сваренные в воде	
Коп-Коку	особый мясо-карповый суп	
Кокко	взбитая смесь злаковых	
Конняку	паста из цветов японской туберозы	
Кури	Каштан	
Куван	заостренный	
Кудзу (кузу)	поджаренный растительный студень из корней растительности Кудзу	
Настой Му	настой из 15 смешанных корней трав	
Матуба	сосновые иголки	
Мисо	паста из соевых бобов	
Мисо Ае	вареные овощи, поданные с кремом мисо	
Мисони	морковь, лук, сваренные с мисо	
Мочигоне	клейкий рис	
Мори	положенное в бамбуковую корзиночку (пшеничная или гречневая вермишель)	
Моти	рисовый пирог	
Мусо	росток с кунжутным маслом и мисо	
Мусуби	сучок, нарост на стволе	
Надзуна	львиный зев	
Нисиме	подогретые на медленном огне на сковороде овощи	
Нитукэ	то же	
Нобиру	вид растения	
Нори	вид водорослей	
Огура	эдуки (красный боб), блюдо	
Омедето	десерт: поджаренный рис и красные бобы, означают также по-японски «подразделение» Оситиси	вареные овощи с Тамари
Рэнси	яйцо с Тамари (блюдо)	
Рэнко	корни лотоса	
Сакура	цветущая вишня или ее цвет — розовый	
Сарашина	вид блюда из гречи (в Японии также местность, известная отличной гречихой Сато-илю таро (туберозы)	японское название алби, юкки или растения
Шахан	блюдо из риса с овощами (китайское)	
Синтэйк	вид японского гриба	
Сио	соль	
Сио Кобу	блюдо из водорослей	
Соба	гречневая каша	

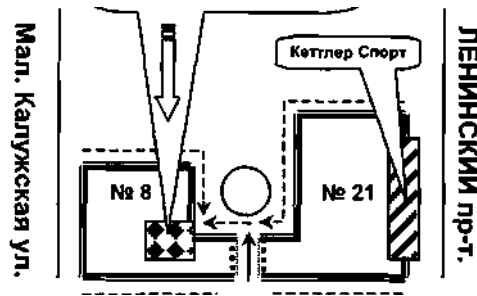
Сукияки	рыба или мясо, сваренные вместе с овощами
Суши	блюдо из риса
Суо-бан	грубый зеленый чай
Тахини	кунжутное масло
Таи	вид рыбы
Тамари	традиционный соевый соус без сахара
Текка	смесь накрошенных корней лотоса, корней лопуха, моркови, имбири, мисо Темпура японский способ сильного поджаривания на растительном масле
Тофу	сыр из белых соевых бобов
Тороро	дикий картофель
Удон	пшеничная вермишель, лапша или макароны
Умебоши	японская слива, засоленная и сохраняемая до 3 лет
Уме-то-бан	лечебный напиток
Яки	поджаренный, испеченный и т. д.
Янагава	вид рыбы, любит чистую воду, относится к семейству карповых
Янно	кофе Озавы из злаковых
Июба	белок бобов соевых, осажденный на листе бумаги
Дзару	бамбуковая корзина
Дзоси	блюдо из риса

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА</b>	<b>2</b>
ДВА ПУТИ К СЧАСТЬЮ	
ВСТУПЛЕНИЕ	
ОТ ЗДОРОВЬЯ К МИРУ	
МОИМ ЧИТАТЕЛЯМ	
ЦЕЛЬ ЭТОЙ КНИГИ	
<b>ЧАСТЬ I</b>	<b>5</b>
МАКРОБИОТИКА И ФИЛОСОФИЯ	
ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ	
ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ	
<b>ЧАСТЬ II</b>	<b>6</b>
СУЩНОСТЬ МОЕЙ ТЕОРИИ	
НЕИЗЛЕЧИМЫЕ БОЛЕЗНИ ЧЕЛОВЕКА	
ТРИ УРОВНЯ ТЕРАПИИ	
ЧТО МЫ НЕ ДОЛЖНЫ ЛЕЧИТЬ	
САТОРИ	
МУЖЕСТВО, ЧЕСТНОСТЬ, СПРАВЕДЛИВОСТЬ	
ТЕРПИМОСТЬ	
<b>ЧАСТЬ III</b>	<b>9</b>
СЕМЬ КАЧЕСТВ ЗДОРОВЬЯ	
<b>ЧАСТЬ IV</b>	<b>12</b>
КОГДА ЕСТЬ ВЕРА — НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО НЕТ	
НЕОБХОДИМО ОБЛАДАТЬ БЕСКОНЕЧНОЙ СВОБОДОЙ	
СЧАСТЬЕ	
БУДЬ СОБСТВЕННЫМ ВРАЧОМ	
<b>ЧАСТЬ V</b>	<b>14</b>
ДЕСЯТЬ МЕТОДОВ ПИТАНИЯ И ПИТЬЯ,	
ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЗДОРОВЬЕ	
ПЕРЕЖЕВЫВАНИЕ ПИЩИ	
МЕНЬШЕ ЖИДКОСТЕЙ	
ЧУДЕСНАЯ МАКРОБИОТИЧЕСКАЯ КУХНЯ	
ХОРОШИЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	

<b>ЧАСТЬ VI</b> НЕОБХОДИМАЯ ПИЩА	<b>15</b>
<b>ЧАСТЬ VII</b> ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ	<b>17</b>
<b>ЧАСТЬ VIII</b> ТЕОРИЯ ИНЬ-ЯН МАКРОБИОТИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА ПРОДУКТОВ И НАПИТКОВ МАКРОБИОТИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ	<b>18</b>
<b>ЧАСТЬ IX</b> СОВЕТЫ ПО МАКРОБИОТИЧЕСКОМУ ЛЕЧЕНИЮ СИМПТОМОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ МАКРОБИОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ	<b>25</b>
<b>ЧАСТЬ X</b> СПЕЦИФИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИЕТЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	<b>27</b>
<b>ЧАСТЬ XI</b> МАКРОБИОТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ КОККО ГЛАВНОЕ ОБ УХОДЕ ЗА ДЕТЬМИ И БИОХИМИЧЕСКОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ МАКРОБИОТИКА И ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ	<b>34</b>
<b>ЧАСТЬ XII</b> О КУЛИНАРИИ СОЛЬ — НОВОЕ СУЕВЕРИЕ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ИСТОРИЯ ВАШЕГО СЛУЧАЯ	<b>41</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> ЗАКОН ВСЕЛЕННОЙ ДВЕНАДЦАТЬ ТЕОРЕМ ВСЕОБЩЕГО ПРИНЦИПА СЕМЬ УРОВНЕЙ ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА СЕМЬ СТАДИЙ БОЛЕЗНЕЙ КЛАССИФИКАЦИЯ ИСТОЧНИКОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ И ДЕЙСТВИЙ	<b>42</b>
<b>СЛОВАРЬ МАКРОБИОТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ</b>	<b>43</b>

## Издательская Труппа Профит Стайл



Литература по Эзотерике, Китайской медицине, Йоге, Астрологии, Философии, Психологии; карты Таро

Адрес: г. Москва, ул. Мал. Калужская д. 8. Проезд от ст. метро Октябрьская или Шабловская

*Оптовая торговля со склада (см. схему)*

Тел./факс в Москве (095) 958-10-68  
(с 12.00 до 18.00)

e-mail: [profit-s@mtu-net.ru](mailto:profit-s@mtu-net.ru)

Книги издательства «Профит Стайл» можно приобрести в московских магазинах:

«Путь к себе» Ленинградский пр-т., д.10а,  
Тел. 257-08-87 (м. Белорусская) Московский Дом Книги ул. Новый Арбат, д.8,  
Тел.290-35-80 (м. Арбатская) Торговый Дом «Москва» ул. Тверская, д.8,  
Тел. 229-64-83 (м. Тверская) «Молодая Гвардия» ул.Б.Полянка, д.28,  
Тел. 238-50-01 (м. Полянка)