

*Dr. Alecu Gabriela  
Tel: 0744266287  
www.ecosanmedical.com*

## **Regimul Oshawa**

George Oshawa, pe numele său adevărat Yukikazu Sakurazawa este fondatorul dietei macrobiotice. Alimentația macrobiotică mai este denumită și arta longevității și a reîntineririi, deoarece dieta macrobiotică este de fapt un mod de viață, în armonie cu natura și cu mediul. De-a lungul anilor, ea a fost folosită pentru a vindeca unele boli, inclusiv cancerul.

Dieta macrobiotică creată de George Oshawa se bazează pe conceptul oriental de energii complementare yin și yang - două forțe opuse, dar complementare care guvernează toate aspectele vieții. Pentru a menține un echilibru natural și armonia întregului corp, cele două energii trebuie să fie echilibrate, reinstaurarea acestui echilibru având ca efecte vindecarea, detoxifierea și echilibrarea fluxurilor de energie din corp.

Oshawa a pus bazele unui sistem de dietă de 10 zile în care se consumă cereale Yang precum grâul, orezul, orzul, ovăzul, secara, meiul și hrișca. Prelucrând aceste cereale la minim pentru a păstra principiile active cât mai puternice, cura macrobiotică are efecte extraordinar de benefice asupra sănătății, cunoscut fiind faptul că însuși George Oshawa s-a vindecat la vârsta de 19 ani de tuberculoză, folosindu-se de aceste principii ale dietei macrobiotice.

Dieta Oshawa se ține timp de 10 zile și poate fi reluată după o pauză de 3-5 zile. În perioada de regim se vor consuma aceste cereale în orice combinație sau proporție dorim fierte, coapte, măcinate, sub formă de terci (ca mamaliga) sau turțițe. Pentru condimentare se folosește doar sare, nimic altceva. Se va bea doar apa plată sau de izvor. Aceasta dietă extraordinară este atât simplă cât și puțin costisitoare.

### **În ce constă regimul Oshawa**

Regimul Oshawa nr. 7 este cel mai sever, dar totodată cel mai eficient regim indicat de doctorul George Oshawa, având efecte de reechilibrare și vindecare în aproape toate bolile produse de excesul de energie Yin, inclusiv a cancerului. Regimul prevede ca pe o durată de 10 zile să se consume numai următoarele cereale Yang: grâu, orez, hrișcă și mei, în orice combinație sau proporție dorim, fierte sau coapte, singurul condiment admis fiind sarea. În cazul unor boli severe se recomandă perioade de regim succesive (mai multe grupe de câte 10 zile), cu o pauză de maxim 5 zile între două grupe, în timpul acestor pauze putând fi consumate și alte alimente, de preferință tot yang. Regimul se repetă până când se obține efectul dorit, adică eliminarea definitivă a bolii sau a dezechilibrului.

Atragem atenția că în timpul celor 10 zile de regim nu trebuie să se consume decât grâu, orez, hrișcă și mei, care sunt integrale (nedecorticate), și absolut nimic altceva! Se admite doar sarea ca și condiment, iar ca lichid trebuie să se consume doar apă, de preferință cât mai pură.

Numai în cazuri excepționale, se poate consuma macerat de busuioc, iar în cazul tratării unor boli grave, dacă sunt folosite remedii naturiste, aceste remedii vor fi luate și în timpul regimului Oshawa.

### **Efectele extraordinare ale regimului Oshawa**

Regimul Oshawa, ținut cu strictețe înlătură aproape orice boală, acțiunea acestui regim fiind extrem de purificatoare. Regimul are ca efect imediat o limpezire și o claritate considerabilă a minții; digestia devine mult mai bună, iar secrețiile hormonale sunt reglate. Tenul devine curat și luminos, ochii vii și strălucitori, iar forța și pofta de viață sunt mult amplificate.

Este posibil ca la debutul acestui regim să apară, la unele persoane care au acumulat multe toxine de-a lungul vieții, reacții fiziologice mai neplăcute, datorate purificării intensive și dezintoxicării masive a corpului. Continuând însă cu perseverență acest regim, aspectele neplăcute vor dispărea destul de repede, toxinele vor fi eliminate din organism, iar condiția fizică, psihică și mentală va fi mult îmbunătățită. Este recomandat chiar și persoanelor sănătoase să recurgă la cel puțin două astfel de regimuri Oshawa (de câte 10 zile) pe an, pentru o reîmprospătare și o purificare generală a organismului.

### **Rețete pentru regimul Oshawa**

Pe lângă grâul, orezul, hrișca sau meiul preparate simplu prin fierbere în apă cu sare, se mai pot consuma și următoarele combinații:

- orez fiert împreună cu făină de grâu, hrișcă sau mei coapte;
- grâu fiert împreună cu făină de orez copt;
- hrișcă fiartă împreună cu făină de grâu copt;
- hrișcă fiartă împreună cu făină de hrișcă.

Se pot prepara, de asemenea:

#### **Turțițe de grâu sau hrișcă**

Ingrediente: 500g grâu sau hrișcă, 1 linguriță de sare grunjoasă și 150 ml apă.

Grâul se macină fin și se amestecă împreună cu apa și sarea. Coca obținută astfel se lasă să se înmoaie timp de o jumătate de oră după care se modelează turțițele și se coc într-o tigaie fără ulei la foc mic. La cuptor se pot face covrigi, batoane sau orice alte forme. Se procedează la fel în cazul turtelor din hrișcă. Se recomandă să se facă turțițe din făină de grâu amestecată cu făină de hrișcă sau/și cu făină de mei, făina de grâu fiind în proporția cea mai mare.

## **Placintă de grâu cu orez fiert**

Ingrediente: 500g faina de grâu integrală, 200g orez, 1 linguriță de sare grunjoasă.

Din făina de grâu și apa caldută se obține un aluat. În timp ce aluatul se frământă, se fierbe orezul cu puțină sare. Se întinde coca pentru a obține o foaie mai groasă. Se adaugă orezul la mijloc și se rulează foaia ca un rulou. Se așează într-o tavă tapetată cu făină integrală și se coace la foc iute timp de 10-20 de minute.

## **Lipie și turte din mei**

Făina de mei se combină cu apă și sare până devine un terci subțire. Se lasă 2 ore, după care se frământă bine timp de câteva minute. Se pune în tavă la cuptor, timp de 30 de minute. Din același aluat se pot face turte cu diametrul de 3 cm, care se coc pe o tablă încinsă sau într-o tigaie fără ulei la foc mic.

## **Supă de orez cu găluște de grâu**

Folosind făină integrală de grâu, sare și apă se prepară o cocă moale din care se modelează găluște mici care se pun în apa clocotită. După ce au fiert se adaugă orez sau făină de orez. Se mai fierbe 10-15 minute, amestecând des dacă am pus făină de orez pentru a nu se lipi. În loc de orez se poate folosi și hrișcă.

## **Terci de grâu și orez**

Așa cum se prepară și mămăliga, se pune apa la fiert cu puțină sare, iar când apa clocotește se adaugă în ploaie făina de grâu integral și făina de orez. Se fierbe amestecul timp de 20-30 de minute. Deoarece atât grâul cât și orezul se umflă la fiert, va trebui să se lase compoziția mai moale și să nu se adauge prea multă făină. De asemenea, se poate realiza și terci din făină de mei sau amestecat cu făină de grâu sau orez.

## **Grâu, hrișcă sau mei copt**

Se spală foarte bine grâul și se pune într-o tigaie cu sare, în strat subțire, cât să o acopere. Se pune pe foc puternic și se amestecă în continuu cu o lingură de lemn. Se coace până când boabele de grâu plesnesc toate și își schimbă ușor culoarea. Se verifică dacă grâul a devenit crocant și ușor de mestecat. E necesar ca grâul să fie luat de pe foc înainte de a se arde, deoarece începe foarte rapid să se închidă la culoare după ce s-a evaporat apa din boabele de grâu.

Pentru hrișcă sau mei se procedează la fel, cu observația că acestea se vor coace fără a fi umezite înainte. În schimb, se adaugă sarea umezită pentru ca aceasta să adere la boabele de hrișcă sau mei.

## **Supă de tăiței de hrișcă**

Se prepară un aluat tare din făină de hrișcă măcinată fin, sare și apă, aluat care apoi se întinde cu făcălețul pe o masă presărată cu făină. Se rulează apoi foaia obținută și se taie felii subțiri. Din aceste felii, când se desfac, se obțin tăiței care se pun într-o sită și se scutură de făină. Se mai țin un sfert de oră să se usuce, apoi se fierb în apă clocotită cu sare timp de 10-15 minute. Opțional se poate adăuga și o mână de orez.

## **Mămăligă din mei**

Ingrediente: 100 g făină de mei, 500 ml apă

Făina de mei se pune în apă la foc mic. Se acoperă și se amestecă periodic timp de 20-25 minute.

### **Cremă de orez**

Se prăjește moderat orezul până ce devine rumen. Se macină și se adaugă la făina rezultată trei pahare de apă la patru linguri de făină astfel obținută. Se fierbe totul aproximativ 25 de minute, adăugând apă dacă mai este necesar. Sarea se adaugă la final.

### **Cremă de hrișcă (1)**

Se rumenește făina de hrișcă, după care se adaugă apă și se lasă să fiarbă până se îngroașă. Se sarează după gust.

### **Cremă de hrișcă (2)**

Într-o cratiță se pune apă la fiert până dă în clocot. Se pune „în ploaie” făina de hrișcă și sarea; se lasă să fiarbă până se îngroașă.

### **Găluște de hrișcă în stil japonez (Soba-dango)**

Se prepară un aluat din făina de hrișcă și apa ușor sărată, frământând bine. Din aluatul rezultat se face un sul (diametrul de aproximativ 2 cm) și se taie bucăți de 5 cm grosime. Se fierb aceste găluște în 4 pahare cu apă. Când clocotește apa, se adaugă ½ pahar cu apă rece. La o nouă clocotire, se stinge focul și se scurge apa, iar găluștele se stropesc cu apă rece.

**Cea mai mare eficacitate o are însă hrana netratată termic. Următoarele rețete au avantajul că se evită fierberea cerealelor:**

### **Hrișcă înmuiată în apă (1)**

Se spală hrișca, se toarnă apă clocotită, puțin sărată, peste ea, apoi se lasă la înmuiat până când bobul de hrișcă devine moale.

### **Hrișcă înmuiată în apă (2)**

Hrișca spălată se lasă la înmuiat în apă rece cu sare timp de minim o oră, până ce bobul devine moale. Timpul de înmuiere depinde de calitatea și vechimea boabelor de hrișcă.

### **Terci de hrișcă (1)**

Este o mâncare delicioasă și foarte sănătoasă, care poate fi consumată des în acest regim. Se macină hrișca până se obține o făină fină. Se toarnă apă clocotită, puțin sărată, peste ea și se amestecă, obținându-se o compoziție moale care se lasă la umflat 15-20 de minute. Se observă apoi că făina de hrișcă a absorbit toată apa și terciul a devenit consistent, fiind foarte gustos și hrănitor.

### **Terci de hrișcă (2)**

Terciul de hrișcă poate fi preparat și cu apă rece, puțin sărată, caz în care va trebui lăsat ceva mai mult timp la umflat. Preparat astfel, terciul de hrișcă este la fel de gustos și hrănitor.

### **Pâine „harică” (consumată de călugării isihăști)**

Făina completă (integrală) de grâu se amestecă cu apă, formându-se o pastă moale. Se lasă la înmuiat 7 ore, apoi se fac turtițe foarte subțiri, care se lasă să se usuce la soare.