



*Дмитрий Митницкий*

*Рецепты  
питания  
долгожителей*

# Дмитрий Митницкий

## Рецепты питания долгожителей

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43313407](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43313407)*

*ISBN 9785005014757*

### Аннотация

Человек был создан Богом, и наш Создатель определил срок жизни каждого человека на Земле: сто двадцать лет. Он сказал: «...Пусть срок их жизни будет 120 лет (говорит Создатель)» (Библия. Книга Бытие, 6-я глава, третий стих). Бог является Любовью и Святостью. Он очень любит Свое творение – человека и, конечно, всегда говорит только правду и истину. Как прожить 120 лет? Ответы в этой книге.

# Содержание

Предисловие	5
Дорогие мои читатели!	5
Нашествие цивилизации на продукты питания	8
Что произошло с пищевой промышленностью в 21 веке или осторожно, еда!	8
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Рецепты питания долгожителей

**Дмитрий Митницкий**

*Иллюстрация на обложке* Myriams-Fotos, [https://  
pixabay.com](https://pixabay.com)

© Дмитрий Митницкий, 2019

ISBN 978-5-0050-1475-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

## Дорогие мои читатели!

Рецепты в этой книге только для меня. Если вы хотите их применять в своей жизни, то сначала посоветуйтесь с вашим лечащим врачом!

Человек был создан Богом, и наш Создатель определил срок жизни каждого человека на Земле: сто двадцать лет. Он сказал:

«...Пусть срок их жизни будет 120 лет (говорит Создатель) “ (Библия. Книга Бытие 6 глава третий стих).

Бог является Любовью и Святостью. Он очень любит Свое творение – человека, и, конечно, всегда говорит только правду и истину.

В Боге нет зла и нет тьмы. Он есть Свет, Милость и Доброта.

В Библии Он дал нам инструкции о нашем питании, чтобы мы реально могли прожить 120 лет и даже дольше.

Мы можем есть все, что создал Бог: «все движущееся, что живет, пусть будет вам в пищу; как травы, так и зелень, даю вам все» (Библия. Бытие.9:3—4). «...Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого есть плод древесный, сеющий семя, пусть все это

будет вам в пищу...»

Однако мы видим в наших магазинах еще и то, что создал для еды человек, и именно такая еда плохо влияет на наш организм.

Почти все болезни – это результат неправильного питания и поведения. Как только мы начинаем правильно питаться, то происходит восстановление здоровья.

Наш организм умеет само восстанавливаться. Одной из удивительнейших особенностей человеческого организма – это способность к регенерации. Если мы переходим на Божьи продукты питания, то организм имеет огромный потенциал восстанавливать все свои органы и системы самостоятельно. Уже через несколько недель правильного питания больные органы могут полностью или частично восстановиться.

В этой книге собраны советы по питанию для тех, кто стремится прожить долгую и счастливую жизнь до ста двадцати лет и даже дольше.

Я пользуюсь в этой книге Библейскими советами по питанию и здоровому образу жизни, а так же исследованиями современных мировых институтов микробиологии по влиянию на организм определенных продуктов питания и их сочетанию.

***Все, что написано в этой книге нужно применять только посоветовавшись с вашим лечащим врачом!***

Не занимайтесь самолечением!

В этой книге я говорю лишь о том, чем я пользуюсь сам.

Использовать рецепты в этой книге теми, кто уже имеет какие – то болезни, а может еще пока не знает о них, может быть непредсказуемо. ***Чтобы применять на себе советы моей книги, сначала нужно иметь одобрение от вашего лечащего врача.***

В любом случае ничего не будет плохого, если вы откажетесь от кристаллизованного сахара, чайная ложка которого уменьшает действие иммунной системы на 40% в течении нескольких часов, от белой муки «высшего сорта», из которой удалили все полезные вещества и превратили практически в клей, связывающий наш тонкий кишечник, рафинированное и дезодорированное растительное масло, ставшее после переработки на высоких температурах продуктом – канцерогеном (пищевым ядом), разрушающим ДНК наших клеток.

Я не врач и эта книга не является учебным пособием. Я являюсь лишь христианским писателем, который изучает достижения ученых и микробиологических институтов. Изучайте Библию, и так же как и я, применяйте в своей жизни то, что Бог советует для долгой жизни.

# **Нашествие цивилизации на продукты питания и погоня за сверхприбылью**

## **Что произошло с пищевой промышленностью в 21 веке или осторожно, еда!**

Наш мир сегодня изменился. Еще сто лет назад ситуация с продуктами питания и пищевой индустрией в мире была совершенно иная. Сегодня же погоня за сверхприбылью сделала еду средством наживы и спекуляций.

В погоне за сверхприбылью некоторые стали манипулировать с продуктами, добавляя в них химию, они научились шлифовать зерна злаковых лишая их их полезных свойств и оставляя лишь клейковину.

Кроме того, дельцы придумали многие так называемые продукты питания, которые постепенно укорачивают человеческую жизнь. Мы невольно оказались в заложниках у маркетологов, проталкивающих в наше сознание, разными способами, опасную для здоровья еду. Они пытаются назвать черное – белым, нездоровую еду – здоровой. Они тра-

тят миллиарды на псевдонаучные статьи, подкупают известных ученых, манипулируют общественным сознанием через рекламу, фильмы, интернет и телевидение. Я уже не говорю о корпорациях быстрого питания, газированных сладких напитков, с содержанием огромного количества рафинированного сахара, и изготавливающих сладости на основании кристаллизованного сахара, маргарина, рафинированного масла и химических добавок, которые неминуемо вызывают в конечном итоге болезни и сокращают нашу жизнь.

Здоровье людей в эти дни стало намного слабее, и это все из – за того, что современный человек ест то, что его медленно убивает. В мире началась просто эпидемия ожирения и диабета. Фастфуд стали продавать на каждом углу, и люди стали гораздо больше есть еду, приготовленную на пережаренном рафинированном масле, маргарине, сахаре и очищенной от всего полезного белой муке. Они все больше стали есть на ходу, спонтанно покупая все в подряд, что так ярко рекламируют нанятые рекламные дельцы.

Сегодня люди едят, когда чувствуют стресс, «заедая» его, потом их мучает совесть за их обжорство, лишний вес и неправильное питание, и они снова чувствуют стресс, снова его «заедают», все больше увеличивая свои порции. Мне очень хочется помочь каждому человеку, поэтому я и пишу эту книгу.

Наш организм может усвоить лишь 2500 – 3000 килокалорий, но сегодня дневной рацион может достигать до 7000.

Куда идут не усвоенные килокалории? Конечно в жировые отложения на животе, бедрах и внутренних органах.

Не имея правильной информации, мы не желаем ничего менять, и поэтому продолжаем питаться «мертвой» едой, доводя себя до болезней. Вместо того, чтобы изменить свое мертвое питание на живое, мы просто начинаем глотать таблетки, которые на какой – то процент нейтрализуют симптомы болезней, связанных с ожирением, диабетом второго типа и других.

Болезнь – это медленно действующая смерть. В нашей свободной воле все изменить, что касается привычек питания и образа жизни. Мы должны выбрать жизнь жизнь!

## **Опасные продукты питания, созданные человеком**

**Кристаллический сахарный песок.** Если сахар кристаллизован, то уже нет разницы какого он цвета, белый или коричневый. Проблема в действии рафинированного сахара на организм.

Этот химический модифицированный продукт подходит для консервации скоропортящихся продуктов и для экстренных случаев выживания. Но сахарный песок не годится для ежедневного употребления в пищу, если мы хотим быть здоровыми и долго жить.

Есть разница между полезной для организма глюкозой и сахарным кристаллическим песком. Глюкоза разносится

кровью по нашему организму, для получения энергии, как топливо для самолета Организму нужна глюкоза, но не в виде опасных кристаллов рафинада, а в виде фруктов, ягод, меда, а так же тростниковой, свекольной патоки. В последнее время для изготовления подслащающих таблеток так же используется растение Стевия и сок агавы.

Чем же так опасен сахарный песок?

Одна лишь чайная ложечка рафинада заставляет иммунную систему работать на 40% слабее в течении нескольких часов. В это время организм ослаблен и тело атакуют вирусы, болезнетворные микроорганизмы, грибки и плесень. Вот почему многие чаще заболевают именно после праздничных сахарных застолий.

Не только торты и конфеты, но и сладкие «фруктовые» и алкогольные напитки, содержат огромное количество рафинированного сахара.

Кристаллы сахара, не растворяются полностью в желудке и их острые микро грани, входя в кровь, режут и царапают кровяные сосуды изнутри, вызывая их микро воспаление. Организм же замазывает эти места холестериновым пластырем. Если он использует много холестерина, то со временем холестериновые «пластыри» высыхают и затвердевают, а это делает сосуды тонкими, сужая проход для тока крови, и тогда поднимается сердечное давление.

Сахар заставляет организм вырабатывать огромное количество инсулина, чтобы справиться с излишками глюкозы

в крови. В конечном итоге наши клетки перестают реагировать на действие инсулина, поэтому сахара попадают в кровь, негативно влияя на кровеносные сосуды. Это может привести к серьезным болезням сердца и диабету второго типа.

Даже если мы не едим сахар песок, а фаст фуд, или другие изделия из белой муки «высшего сорта» или жирное, то наш организм через несколько часов превращает все это в сахар.

Действие сахара песка вызывает зависимость как от наркотиков, с «ломкой» и прочими сопровождающими атрибутами.

Он повреждает и перегружает печень, ведет к ожирению, ведет к набору лишнего веса, риску онкологии. Увеличивает количество мочевой кислоты, ведя к подагре, старит кожу, образует свободные радикалы, которые бомбят наши клетки, вызывает постоянный ничем не заедаемый голод, разрушает зубы и десна, истощает иммунную систему, увеличивает риск Альцгеймера, ослабляет кости, что приводит к их хрупкости, повышает давление и другое.

Сахар песок убивает сегодня больше людей, чем войны и наркомания, потому что он не объявлен врагом и маскируется под полезный продукт, который любят дети, и который вызывает у всех людей приятные эмоции.

Если хочется сладкого, то можно насладиться им с пользой для себя, но не за счет кристаллизованного продукта химической промышленности – сахара песка, сокращающего нам жизнь. В магазинах сегодня есть и ксилит, и сорбит,

и стевия, даже в виде сладкой пудры, и патока из разных видов фруктов, ягод, других растений, и, конечно, мед. Если взять муку из цельного зерна, а вместо маргарина масло кокоса, топленое сливочное масло, свежее молоко, сметану и творог, то такие сладости нам не повредят, а дадут нам возможность жить долгой и сладкой жизнью в здоровом теле.

## **Маргарин**

Это еще один химический модифицированный продукт, созданный человеком. Маргарин придумали для того, чтобы можно было жир хранить без холодильника в условиях ведения войны. Это химическая смесь животных и растительных жиров. Конечно, для выживания солдат или в других условиях, где речь идет о жизни или смерти от голода, в нем есть смысл и положительный момент. Но для ежедневного питания он является отравляющим веществом. Почему?

Согласно определению, данному Всемирной организацией здравоохранения, он относится к особо опасным видам жиров: транс – жирам. Такой синтезированный жир ведет к возникновению инсульта и инфаркта. Скажите, уважаемые читатели: вам это надо?

Маргарин, часто вместе с сахаром песком, добавляют в большом количестве в Фастфуд, выпечки, торты, жаренные полуфабрикаты, сушку, майонез, чипсы, шоколадные конфеты, мороженное, крекеры, картофель фри, протеиновые ба-

тончики и т. д.

Когда в наш организм входит этот искусственный трансжир, то наш организм даже не знает что с ним делать и поэтому маргарин циркулирует по нашей крови много часов, пока не осядет на стенках сосудов, в печени и в кишках, закисляя всю внутренность. Он буквально «размазывается» по всему организму, блокируя действие наших нервных клеток и пищеварения.

## **Мука «высшего сорта», белый рис и другие шлифованные злаки**

Шлифование разных видов зерна и риса делает из полезных злаков лишь клейстер, засоряющий наш тонкий кишечник, и буквально «склеивающий» его поверхность. Такое же действие производит и мука «высшего сорта», даже если она не белого, а темного цвета. Вся мука «высшего» сорта – это шлифованные зерна.

Все, что отшлифовали от зерен злаковых и риса, собирается и дорого продается в аптеках и био магазинах.

Что же они отшлифовывают, что стоит так дорого?

В каждом зернышке есть маленький зародыш. Именно из него прорастает посаженный колос. Вокруг же самого зерна находится питательная среда для прорастания этого зародыша, когда сеют зерно.

Внутри же каждого зернышка содержится клейковина.

Она состоит из крахмала, сахара и клетчатки. В каком бы виде мы не ели шлифованные зерна пшеницы, риса или блюда из «муки высшего сорта», в конечном итоге организм превратит все в быстро усвояемый сахар. Это ударная доза поднимет гликемический уровень сахара в крови и через час мы уже будем голодны, сколько бы мы не съели до этого. Кроме того, клейковина склеит ворсинки, находящиеся в тонком кишечнике, которые доносят полезные вещества в кровь, а это микро катастрофа для организма.

Многие люди едят продукт, который они называют булкой хлеба, думая, что он полезный, но этот продукт каждый день медленно убивает их организм.

Нам нужен настоящий хлеб! Хлеб из цельных, желатель-но из проросших на один миллиметр, зерен. Это залог здо-ровья.

Если мы перейдем на цельное не шлифованное зерно, бу-дем пользоваться мукой из них, то тогда сочетание зароды-ша зерна, окружающего его слоя и внутренней клейковиной части, дает нам весь спектр полезнейших веществ для орга-низма.

Сегодня в магазинах почти невозможно купить насто-ящий здоровый хлеб. Даже если его делают из цельного, не шлифованного зерна, то туда вбрасывают много саха-ра песка, подсластители, ароматизаторы, консерванты, непо-нятного качества дрожжи, маргарин и пр.

Нужно самим научиться проращивать злаки и печь дома

простой хлеб без добавления химии, маргарина, растительного рафинированного масла, дрожжей и кристаллизованного сахара.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.