

18+

ЛАДА ПШЕНИЧНАЯ

Практическое руководство для мам

ТОМ 3 НАСТОЛЬНАЯ КНИГА МАМЫ
СОЗДАНА ИММУНОЛОГОМ



Лада Пшеничная
Практическое
руководство для мам. Том
3. Настольная книга мамы
создана иммунологом

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69435559
ISBN 9785006027312*

Аннотация

В этой книге каждая мама найдет для себя адекватный, обоснованный и подтвержденный опытом совет в любой ситуации, касающейся здоровья ребенка. Настоятельно рекомендовано автором пользоваться данным справочником после детального изучения 1-го и 2-го томов серии о детском иммунитете. Книга не заменяет консультацию вашего семейного педиатра, а является информативным и разумным дополнением к его ведению. Наилучший результат рождается в доверительном содружестве маминой интуиции и доктора.

Содержание

Предисловие	5
ГЛАВА 1	8
Здоровье и болезнь	8
ГЛАВА 2	16
ГЛАВА 3	34
ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ БЕЛЫЙ САХАР И КАК	47
КАКИЕ ДЕТЯМ ДАВАТЬ ПЕРЕКУСЫ	52
Конец ознакомительного фрагмента.	55

**Практическое
руководство для мам
Том 3. Настольная книга
мамы создана иммунологом**

Лада Пшеничная

БАД не является лекарственным средством. Перед применением рекомендаций требуется консультация врача.

© Лада Пшеничная, 2023

ISBN 978-5-0060-2731-2 (т. 3)

ISBN 978-5-0059-8287-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие



Рада приветствовать, читательница. Раз ты держишь в руках эту книгу, уже третий том, значит первый и второй были созвучны и полезны тебе, чему я очень рада.

Вот мы и дошли до практического применения полученных в первых двух книгах знаний. Не усвоенная и не примененная информация ложится мертвым грузом, отягощая энергоструктуру и перегружая мозг. Ведь знания о том, как

ездить на велосипеде или сноуборде, бессмысленны пока не начнешь практиковать. Беда нашего времени в том, что «все всё знают, но никто ничего не делает», поэтому тут даю рекомендации по практическим действиям для сохранения и преумножения здоровья твоих детей.

В книге базовые навыки и законы в области детского здоровья, и затем возможные меры помощи ребенку в различных ситуациях, которые многократно проверила на своих детях, и конечно, моих маленьких пациентах.

Тут мало будет конкретных рецептов и названий натуральных средств, они все в четвертом томе. Ведь главное понять основные принципы счастливой жизни с детьми, помощи им при заболеваниях, профилактики болезней, а потом уже применять лекарства.

Самый главный принцип эффективности всех советов: «Это работает, если ты работаешь». Необходимо в каждое действие, в каждое лекарство включать себя и свое личное намерение. Я расскажу тут – как это сделать. Освоив этот принцип, ты сможешь перейти к привлечению к помощи ребенку волшебные натуральные средства, о которых мой четвертый том серии книг о детском иммунитете.

Присутствовать нужно не только в лекарстве, но и в себе самой и в своем ребенке. На первый взгляд – странное напутствие, но сейчас многие мамы делают что-то на автопилоте, не замечая ни себя ни ребенка, а машинально выполняя предписания доктора. Но такой подход не даст исцеления.

В процессе чтения ты все почувствуешь и поймешь.

В этой книге перемешала между собой темы. Это может выглядеть непоследовательным, но это сделано умышленно – я не хочу, чтобы ты устала от серьезных научных выкладок, поэтому они разбавлены веселыми историями и философскими размышлениями.

Прямых указаний на схемы лечения тут мало, потому что это книга-размышление, книга – путеводитель, книга – медитация. Я не пишу загадками, просто хочу, чтобы каждая мама почувствовала себя, и смогла найти свой личный неповторимый путь к естественному здоровью своего ребенка. Кроме того, нет универсальной схемы для всех, как было понятно из второго тома.

Мой опыт не нужно стремиться повторить, я не пример для подражания и тоже наломала немало дров. Но я нашла способ все исправить, или же предостерегаю от своих ошибок, которые исправить не получилось. А позитивный опыт пусть служит тебе примером, на основании которого тыстроишь свой уникальный путь материнства. С Богом!

ГЛАВА 1

Здоровье и болезнь

Прежде, чем идти к здоровью – стоит определиться, что же это такое?

– Вопрос на засыпку: Здоровый человек с ОРЗ- болен? Хронически больной но сейчас без ОРЗ- здоров? Давай разбираться. Приведу примеры попыток разных систем и мыслитель ответить на этот вопрос.

Здоровье человека обусловлено внутренней гармонией его тела. Гиппократ считал, что за здоровье отвечают смешанные в правильных пропорциях четыре жидкости: кровь, слизь, черная и желтая желчь. «Жди беды, если нарушатся пропорции» – предостерегал он: «В устройстве человеческого тела всякое нарушение порядка ведет к расстройству равновесия, опрокидывающего незримую гармонию». Каждому из четырех соков, согласно Гиппократа, соответствует определенный темперамент: крови – сангвинический, слизи (флегме) – флегматический, желтой желчи – холерический, черной желчи – меланхолический. В работах Гиппократа «Deaerequisetlocis» и «Epidemiorumlibrisseptem» есть наблюдения над распространением болезней в зависимости

от внешних влияний атмосферы: времени года, ветра, воды, воздействием указанных влияний на организм человека. Гиппократ делит причины болезней на 2 класса: общие (вредные влияния со стороны климата, почвы, наследственности) и личные (условия жизни и труда, питания, возраст и т.д.). Частично мы разбирали это во втором томе.

Ученики Асклепиада (Темисон Тралльский, Соран Эфесский и др.) считали, что жизнедеятельность человека обеспечивается не только соотношением жидкостей – соков (гуморальное учение), но и твердых частиц (солидарное учение). Соединения жидких и твердых частиц создают состояния напряжения и расслабления, правильное соотношение которых обуславливает здоровье. Они ввели в медицину идею тонуса (равновесного состояния напряжения и расслабления), при повышении или снижении которого возникает болезнь. Врачи того времени считали, что здоровье – это не только отсутствие болезней, т.к. нет людей не предрасположенных к болезни. Согласны?

Со времен Галена врачами было введено понятие «третье состояние», когда человек находится в промежуточном состоянии между здоровьем и болезнью. Кстати некоторые таким состоянием считают беременность и лактацию. По Галену, существуют 3 состояния человеческого тела: «Здоровье – состояние, при котором тело человека полностью здо-

рово; болезнь – противоположное состояние; третье состояние – ни здоровье, ни болезнь». Гален ввел в медицину понятие о действии болезнетворной причины, назвав ее *patos*, что означает патология, а состояние организма, вызванное данной причиной, он назвал *nomos*, болезнь.

В Китацкой медицине, Аюрведе есть понятие разбалансировки стихий или Дош, нарушение соотношений тепла или холода и другие. Это часто звучит как предболезнь, то есть если не выровнять состояние, не привести к динамическому равновесию – разовьется болезнь. Это можно изучить на моих программах.

Медицина до эпохи Возрождения, практически не развивалась. Пневматическая теория и гуморальное учение в физиологии и патологии оставались как есть, кроме появления ртутно-серной теории, в Китае (как аналогия начал «ян» и «инь»), развитой арабскими алхимиками и послужившей основой для спагирической теории Парацельса. В это время основой знания являлось учение Аристотеля, теоретические построения Парацельса, исходили из традиций алхимии, он сумел взглянуть на процессы, совершающиеся в организме, как на процессы химические. Он учил, что в составе живого тела участвуют те же «элементы», которые входят в состав всех тел природы: ртуть, сера, соль. В здоровом теле эти элементы находятся в известном равновесии. Если один из них преобладает над другими или находится в недостаточном ко-

личестве, то возникают заболевания. Парацельс сблизил химию и врачебную науку: его учение называется ятрохимией. Парацельс выделял 4 главные группы причин болезней (entia): 1) ens astrale – космические и атмосферические влияния, 2) ens naturale – причины, лежащие в анатомо-физиологических свойствах организма; они делятся на две главные группы: ens veneni – ядовитые вещества в пище и питье и ens seminis – наследственные аномалии, 3) ens spirituale – психические влияния и 4) ens Deale – Божье попущение.

Мысли Сенеки: умение продлить жизнь – в умении не сокращать ее, и принцип Ювенала: «Mens sana in corpore sano bonum magnum est (здоровый дух в здоровом теле – благо)».

Древние египтяне, греки и римляне знания в области медицины брали на Востоке: в Индии, Китае, Средней Азии. И система Йоги, акцентирует свое внимание на здоровье и профилактике болезней, что позволило ей раскрыть беспредельные возможности гармоничного развития. Древневосточные целители придавали значение саморегуляции организма, как в здоровье, так и в болезни. Одним из важнейших условий выживания они считали способность сопротивляться болезни, преодолевать ее. А я бы сказала – не допускать, а допустив- устранять причину.

И древневосточные целители помогали защитным механизмам организма победить болезнь. Они оценивали как си-

ду болезнетворного фактора, так и силу защитных механизмов, предсказывая исход болезни и время этого исхода.

Древние иранцы создали одну из первых натурфилософских систем: представление о зависимости существования человека от четырех стихий – солнца, земли, воды и воздуха и четырех влаг организма – алой, черной, белой крови и желчи. А соки организма, то находятся в состоянии борьбы, то поддерживают друг друга, что дает начало здоровью или болезни. Иранцы создали учение о свете, который они разделяли на видимый и невидимый. Видимый свет ощутим, он исходит в природе от солнца и огня. Но более важную роль играет невидимый свет. Он не ощутим, исходит от растений и животных и дает тепло.

Медицина в Иране – искусство сохранять тело в здоровом состоянии, поэтому важное место занимало предупреждению болезней: «вырви недуг прежде, чем он коснется тебя».

Похожая трактовка здоровья в документах древнеиндийской медицины: болезнь объяснялась неравномерным соединением 5 (по другим данным – 3) соков человеческого тела (в соответствии с пятью стихиями мира – земля, вода, огонь, воздух и эфир). Гармоническое сочетание их считалось условием, без которого не бывает здоровья. Среди причин, порождающих болезни, большое значение придавалось нару-

шениям в пище, вину, физическому перенапряжению, голоду, изменению климата, возрасту.

Понятие о трех началах, из которых состоит все существующее в природе (о газе, слизи и желчи), является основой тибетской медицины. Эти элементы находятся в постоянном движении: гармоническое сочетание их обозначает физиологическую норму, нарушение – патологию. Их соотношение определяет темперамент и особенности каждого человека. Чтобы прожить весь век в здоровье, следует убрать вредные привычки, т.к. они разрушают тело, органы чувств.

Воззрения древнекитайских врачей сходили из натурфилософских представлений: возникновение болезней связывали с нарушением соотношений активного (ян) и пассивного (инь) начал, которые в организме, так же как и в окружающей природе, находятся в постоянной борьбе. С действием ян связывалась гиперфункция, с действием инь – гипофункция отдельных органов или организма в целом. Когда эти начала уравновешены, то человек здоров.

Определение понятия «здоровье» значительно сложнее, чем понятие «болезнь». Для большинства людей здоровыми являются все те, кто не болен. Но это не так. Ортодоксальная медицина последних лет не видит ничего далее физического тела, поэтому вообще не способна работать с причиной.

Авиценна создал классификацию состояний организма, в которой из 6 классов только 2 относились к болезни, а 4 отражали разные уровни здоровья. В моем курсе Иммунодетокс можно определить свой уровень здоровья и начать его повышать простыми действиями.

И. В. Давыдовский (1962) разработал основы медицины будущего, исходя из представлений о здоровье как о приспособительных возможностях организма, и определил болезнь как результат снижения резервов, истощение защитных сил. То есть все дороги ведут в иммунитет! По поводу болезни как механизма приспособления особого внимания заслуживают труды доктора Рика Хаммера.

Учение Ганса Селье (1976) о стрессе создало предпосылки для выделения в реакциях организма неспецифического компонента, обусловленного мобилизацией функциональных резервов на разнообразные воздействия. И истощение их ведет к поломке адаптационных (приспособительных) механизмов с последующим развитием болезни. Та самая тема "Все болезни от нервов» подтверждена в полном объеме.

Медпортал о безопасности "Хранитель"

Что же для вас Здоровье?

Я добавлю к выше изложенному, что это не только баланс

телесных составляющих, о которых так подробно рассказали древние целители, но гармония физического тела и духа, что в наше время уже неотделимо друг от друга, так как клетки тела разумны и это признано учеными, а силой духа можно влиять на все процессы организма. Ответь себе- что для тебя здоровье?

ГЛАВА 2

Роль мамы в здоровье ребенка.

Это не значит, что мама в чем то «виновата», это лишь для понимания инструментов, которыми мама может влиять, в продолжение темы, поднятой в первом и втором томе.

Зачем матери быть ведающей?

Это дает свободу быть собой, что влечет за собой позволение быть таковыми же и всем другим членам семьи, что сразу же отменяет 90% детских болезней.

Ведающая мать знает и осознает как свои личные потребности и желания, так и может чутко и давать импульс осуществления чаяньям детей, что убирает их необходимость болеть чем либо

Быть ведающей матерью – это означает быть истинной хранительницей семьи, принимать ответственность за здоровье детей и принимать судьбоносные решения исходя из своего истинного знания, а не навязанных правил здравоохранения, постулатов различных родственников, книжных знаний или государственных правил.

Ведающая мать «думает» сердцем, если быть точнее то союзом трех женских центров – матки сердца и яснознания. Советчики ей не нужны и дети ее здоровы а если что то и слу-

чается с ними, потому что от жизни нет страховки на земле – то она всегда знает изнутри и причины и инструменты помощи.

Будучи ведающей матерью, женщина прежде всего ведает сама себя, становится творцом своей судьбы, тела, здоровья и других аспектов. Из состояния открытой в себе мудрости творит уже и здоровье детей. Подробнее объясняю эти аспекты в 12 главе этой книги.

Тут не можем не коснуться темы любви к себе. На моем сайте ladadoctor.com в разделе Даром есть мини курс «4 золотых правила счастливой мамы здорового ребенка», я очень советую пройти его. Ведь мы не можем поделиться с ребенком тем, чего у нас нет. Если мы «любим» не из изобилия, а из дефицита и жертвы, то это не любовь, а бартерная сделка, которая заканчивается «ожиданием стакана воды на смертном одре», которое конечно же, не исполняется.

Любовь – это индивидуальное личное состояние бессмертия, проживание своей наполненности, целостности. Только из этого состояния можно любить кого-то еще. В противном случае это зависимость, зацепленность, невротическая гиперопека (вариантов много), но любви там нет, хотя на внешний взгляд это кажется таким.

Любовь это глагол, действие, это ответственность, личное

принятие решения относительно ребенка мамой.

Вот мое послание моей дочери. Оно о любви :

«Письмо дочери

Навеяно письмом, прочитанным в сети. Решила написать своё.

Моя мама часто умирала от маточных кровотечений, и когда ее забирали в очередной раз в больницу на чистку, она думала что умрет. И тогда она рассказывала мне всё, что считала нужным.

Так примерно в возрасте от 4 до не знаю сколько лет, я «узнала», что секс это очень больно, тебе суют большой тупой предмет между ног; что нет на свете боли страшнее чем роды, и это хуже чем отрубить топором ногу без наркоза; а мужики- страшные животные, которые живут чтобы уничтожать женщин, и им ни в чем нельзя доверять.

Каждое утро, отправляя меня одну в школу (я ездила одна с 1 класса на метро и автобусах, и зимой утром было темно), мама как шкатулка с одной и той же музыкой повторяла: Никаким мужикам не верь, никогда с ними не разговаривай, если что беги к любой женщине, слышишь – женщи-не!!!! Хватай ее за руку и проси проводить. Но не к мужику! Штаны снимет – тупой предмет вставит.

Что ж, таков был ее опыт. В чем то потом и мой. Но дочери я хочу передать иное...

Я думаю отдать ей его немного позже, ведь ей всего 13..

Но если я умру раньше, передайте ей пожалуйста.

Дорогая моя любимая девочка. Ты лучшее что есть в моей жизни. Спасибо что выбрала меня мамой. Прости за все мои ошибки.

Пусть это письмо для тебя будет и напоминанием о маме, и возможно ценным советом. Когда у тебя будет дочка- напиши ей своё.

Запомни, ты очень красивая. И никогда не сомневайся и не верь если кто то посмеет сказать, что это не так. Ты само совершенство и тебе не нужно себя улучшать, лишь после 30 поддерживать свою красоту натуральными средствами, радостью и движением.

Дочь, ты очень добрая. Никогда не трать свою доброту на тех, кто ее не достоин, кто выпьет тебя до последней капли и уйдет за следующей жертвой. Цени себя как великий дар небес. Относись к себе как самому любимому и важному на свете существу. И ключевое тут – бережность. Береги себя во всем. Даже в мелочах – не носи тяжелых сумок, не делай того что не любишь, не работай за деньги, не уставай, проси помощь если она нужна.

Никогда не предавай себя. Во всем. Не ешь то что не вкусно, не ходи в одежде, которая не нравится; не ходи на ненавистную работу; не терпи людей, которые вампирят; не позволяй никому сесть на шею; не соглашайся ни на что, чего

сама не хочешь. Не готовь еду если нет настроения, сходи в кафе или закажи еду домой или попроси приготовить если есть кто то рядом. Но еда, приготовленная тобой пусть всю твою любовь и будет лекарством всем кто ест ее. Не дари подарки тем кому не хочешь, даже если это учителя твоих детей или твои начальники. Дари только сердце твое раскрыто к этому человеку и ты хочешь подарить.

Самое главное – никогда не занимайся сексом без любви, и даже с любимым- без желания. Не иди ни у кого на поводу. Умей корректно и настойчиво, мягко и с любовью говорить «нет», если ты не настроена. Дари себя как величайшей ценности дорогущий алмаз! Не разбрасывай как ширпотреб. Ты ценность.

Твори из изобилия и любви миру через любовь к себе. Никогда не работай тупо за деньги. Не делай то что не любишь. Не ходи на тупые подработки если ты не находишь в них любви. А если идешь то наполняй любовью свои действия там и благодари эту работу за ресурс и опыт. Но не задерживайся там долго. Работа от слова раб. Ты свободный творец.

Всегда имей абонемент в ближайший в районе массажный салон и ходи к лучшей массажистке. Всегда имей карту в любимый фитнес. Не пропускай массаж плавание и йогу. И если хочешь- ходи на танцы. Если будут времена экономии денег – только не на этом! Пусть меньше будет шоколадок или платьев, но это пусть будет всегда. Это твое здоровье, твое

настроение, твой ресурс.

Когда будешь покупать себе вещи- не смотри на цену. Платье может и мало стоить и много. Но оно должно вызывать ощущение своего, будто шили для тебя, и ощущение такого пищащего восторга внутри. Не покупай «и так сойдет». Если так получилось, если не хватило денег, сходи в этом куда хотела и подари кому то. Пусть не будет напоминаний об экономии. Ты изобильна.

В любой непонятной ситуации иди в душ с эфирными маслами, потом намажь на свое прекрасное тело все что есть хорошего в доме. Выпей любимый напиток с тем что есть. И рисуй. Просто доставай этюдник и рисуй. А еще можешь сыграть на трубе. Или потянуться. Погладь собаку или кошку. Поплачь если хочешь. И лишь потом принимай решение. Но никогда не вини себя. Никогда. Ты всегда права в любой ситуации на тот момент времени, нет ошибок. есть лишь опыт.

Не ругайся с мамой и папой. Они умрут и ты будешь чувствовать себя виноватой, и это ужасно. Просто прими их как есть, и поверь, что никто не желал тебе умышленного зла. Каждый если и косячил, то исходя из своей травмы. Просто прими нас и сделай выводы – как не надо делать. Поверь, я всегда хотела как лучше. Если у меня не получилось – прости меня.

По поводу мужчин. Это и дар и проклятие одновременно. А что это будет в твоей жизни- во многом зависит от тебя.

Мужчина это праздник – празднуй его, как новогоднее шампанское. Но никогда не делай опору на мужчину, это картонный домик на песке, мыльный пузырь, елочная игрушка. Всегда опирайся на свое изобилие. Дары мужчины принимай благодарно и радостно, как ребенок от деда мороза, но никогда не ставь себя от них в зависимость. Пусть у тебя будет все для жизни, но если мужчина даст сверх того – принимай и благодари от сердца, ему важно знать что тебе это ценно и нужно, ты рада его дарам. но всегда спокойно проживешь и без. Никогда не ставь свое счастье в зависимость от того – есть у тебя мужчина или нет, и тем более – каковы его действия. Не устраивает – уходи смело. Не давай себя обижать. Если твой- не отпустит, вернет, что угодно сделает но вы будете вместе, но никогда не дай собой манипулировать или ставить в зависимость. Всегда живи собой. В любой непонятной ситуации в отношениях- смотри абзац выше)). Люби его как может твоя душа, но никогда не больше себя самой и никогда не снимая последнюю рубашку. Мужчин может быть много, а ты у себя одна. Расставаясь – не кидай камни в спину, провожай с благодарностью за всё хорошее что было, и за ту любовь что ты ощущала и получала. Благодарю бывших за опыт, и каждый раз – за свой новый развития.

Дети.. Помни -если для них не сделано всё, значит сделано не достаточно.. Кайфуй с ними. Празднуйте свободу этой жизни, снова возвращаясь в твое детство. Расскажи им лучшее из своей жизни. Научи их лучшему что умеешь сама.

Дай им только то что у тебя есть- никогда не жертвуй собой. Делай с ними только то, что хочешь сама. Не можешь играть в футбол- найми тренера или отдай в секцию, но никогда не делай то что тебе неприятно. Иначе они поймут что любовь это фейк, а ты будешь ждать стакан воды в старости как плата на футбол. Никогда не давай их воспитывать без любви никаким мужчинам. Береги детей. Мужчин может быть много, а дети на всю жизнь. Мужчины уходят и не возвращаются, и даже не вспоминают, а дети остаются с тобой долго. Но никогда не жертвуй себя и детям! Не дай им сесть тебе на шею и пользоваться материнским чувствам. Дай им всё лучшее, но из любви к себе, из твоего изобилия и радости быть с ними. Празднуй материнство как дар небес. Легко отпусти их во взрослую жизнь когда придет время, и не лезь к ним. Обязательно благослови. И как вырастут – будь им другом, принимай в любой ситуации, будь тылами при любом раскладе. Но никогда не корми, не содержи и не дари квартиры взрослым детям. Теперь их очередь, но не жди этого. Они не должны. Лишь из любви, изобилия. желания и благодарности. Если это есть. Если нет – не надо просить и ждать. Дети это огромный ресурс и счастье, они лучший учитель и лучший мотиватор развития. Не дай рутине съесть тебя, живите свободно и интересно. Благодарите ребенка за каждую улыбку, ведь завтра она будет уже другая)) Улыбайся детям). Не сдавай их в сады и школы, так детство их пройдет мимо. Живите все вместе как наша семья – путешествуйте, разви-

вайтесь. обнимайтесь. цените друг друга))

Никогда не делай детям вакцины, не давай антибиотики (кроме дичайшего форсмажора если ничего нет под рукой из натуропатии), корми их грудью – сколько они хотят как я вас, не давай им никого мяса и всегда учи любить соседей по планете, с малых лет. Учи их быть ловкими и сильными, привей привычку ценить здоровье и инвестировать в него. Без здоровья – ничего нет, но это не понимается в детстве. Всегда стой за них горой, даже если они не правы. Потом объяснишь. Но будь на их стороне. Никогда не отдавай им последний кусок, хотя я надеюсь ты до этой ситуации не дойдешь. Но всегда – сначала себе. Это не сразу понятно, просто поверь мне, что противогаз сначала себе потом ребенку.

Помни что счастье и радость всегда внутри тебя. Для этого не всегда важны внешние условия. Умей радоваться каждой снежинке, осеннему листу. лучу солнца. Тогда ты сама есть радость. и жизнь ответит тем же, и по принципу подобия притянет такие же внешние условия рано или поздно. Будь кайфожором- ищи кайф в каждом дне и благодари, смакуй каждый миг как дар и высшее благословение. Быть счастливой – твое предназначение. и не ищи другой смысл жизни.

Не ной на людях если грустно и не делись счастьем со всеми подряд – и то и другое опасно. Береги радость в сердце, рассказать можешь только тому кто точно сможет с тобой ее разделить искренне, поверь – таких не много. так что лучше молчи.

Если кто-то сделал тебе больно- прости. Это был крик о любви. Но больше не общайся. Забудь вообще, взяв только опыт. К себе больше не подпускай но зла не таи – будут болезни.

В каждом дне делай максимум. Не важно чего. Того что тебе хочется. Может максимум релакса на кровати или максимум драйва – не важно. Лишь бы тебе было хорошо.

Никого не суди и не давай судить себя. Слушай своё сердце, только оно знает твою правду. У других людей- их правда.

Всегда расти, стремись к лучшей версии себя, но знай, что уже изначально ею и являешься. Жизненный опыт помогает это увидеть, сиять ярче и быть счастливее. Да, порой через боль. Конечно, я тебе желаю ее минимум, но благодари и ее и трансформируй в любовь.

Целую, мама»

Напиши письмо своей дочери или сыну.

То, о чем не расскажут учебники по иммунологии.

Что это- психосоматика? Ведь современной медицины рассматривает такие ее как связь психических процессов и телесных каких-то физиологических и соматических процессов, любом случае доказано что болезнь в теле дает отпечаток на психику – больные люди специфичны, капризны, манипулятивны, агрессивны и тд. Также наоборот – тре-

возможные люди болеют ОРЗ, на стрессе реагирует кишечник и сердце, все вы знаете эти примеры.

Сколько бы не изучали эти связи – оставалось всегда неизведанное и не понятное обычным умом: вот у меня был друг реаниматолог, он наблюдал каждый день чудеса в своей реанимации, и в полном шоке был от того что погибали те дети где ничто не предвещало, а там где

все вроде бы было хорошо —не выживали.

Что это? А просто на самом деле что у человека внутри есть дух или у духа есть человеческое тело -я уж не знаю как она самом деле лучше объяснить, считать себя духом с телом или наоборот? И то и другое со своей стороны верно.

И часто очень мамы делают многочисленные анализы и обследования на вирусы и бактерии, а дело в том, что дух не в теле. Это бывает, если :

– ребенок все время в каком-то хроническом стрессе находится особенно если они глубоко спрятанные это

– вот очень здорово касается детей которые говорят что им нравится детский сад сниму ест ребенку нравится детский сад

психологами признана что детский сад нравится если в семье полный ужас, не обязательно мордобой, психологический, сплошная ложь и маски взрослых, например

– внутреннее или неприятие мамой своего материнства с ребенком или конфронтация и конфликт

– оппозиция какие-то или в семье какой-то проживает по-

давливающий доминирующий, даже отец может быть или бабушка

– не может выразить или сам не осознают что у него не так в силу возраста. Но есть какие-то глубинные причины, даже если вы спрашиваете- он говорит, что все нормально. Просто потому что еще не умеет рефлексировать и не может выразить на самом деле что беспокоит

– Разные искажения мотивации к зачатию, подробно можно у Галины Филиповой почитать

– Гиперопека или дефицит материнской любви, что часто одно и то же, дефицит скрывается под гиперопекой (Еще раз отсылаю к своему бесплатному курсу 4 правила на сайте)

– Плохо обустроенная многодетность, где ребенок в ней ощущает ущерб

– Не удовлетворение потребностей ребенка: не отвели в секцию, не завели собачку, не покупают желаемые игрушки и другое

– Жесткое агрессивное спартанское воспитание с принуждением

– Трудные ситуации с другими детьми, о которых ребенок молчит

Вариантов может быть много, поэтому маленьких деток нужно обязательно учить чувствовать- что на самом деле они испытывают. Непременно нужно самой маме освоить эмоциональный интеллект, на себе сначала, а потом научить ребенка. На первых порах даже методика Активного слушания

может помочь.

У моей дочки моментально прошли и головные боли с которыми это время мы боролись всем чем я знала, и она не выходила из кабинетов остеопатов, как только я все же уговорила ее уйти из школы. До этого я делала все что знала – все равно оставались головные боли, потому что очень силен был школьный стресс, и было конкретно завязано на одну из учительниц которой она никак не могла справиться то есть но вниз не получалось у нее не реагировать, и вот и только с уходом на СО ей стало хорошо.

Когда ребенок заболел – сразу подумайте, что у вас там случилось? Мне пишут: как же так? Ведь мы всю вашу схему принимаем и все делаем, но что такое, почему ребенок все равно заболел?

А надо подумать -что у вас еще что произошло и где у ребенка и у вас стресс? И сразу приходит типа: ну да, мы там жили где-то на даче с родственниками, родственники были бесячие, я на них бесилась, а сказать им не могла, в результате кто начал кашлять и ребенок, потому что ребенок кашляет на то, что не может сказать мама.

Ищите такое :

- врите себе, где вы сошли со своего истинного пути, где вы перестали быть честной с собой
- испугались
- живете с абьюзером
- Живете с мужем ради денег

– сидите дома, а хотите реализовывать мечту и нести себя в мир

– устали, но боитесь признаться

– занимаетесь сексом, когда сами не хотите

– не получаете удовольствия от секса, но скрываете от мужа

– носите маску успешного успеха, а душа плачет

– играете роль хорошей мамы, а хочется покоя без детей

Много бывает разных ситуаций, и их нужно выявить, чтобы жизнь не учила нас через болезни детей.

А свойство самовосстанавливаться регенерировать существует, и если организму это позволяют делать то главное-есть ну не мешать и не бомбить какими-то лекарствами мощными химическими токсическими. Если вы убрали причину – тело восстановится на глазах.

Мешают обычно наши установки и проекции :

– ребенку не дают быть собой и у него сильный внутренний конфликт

– ребенок что с детства не принимается как он есть к нему все

время какие-то является требование, он все время должен

– хорошие девочки ли хороший мальчик или как правильно себя вести —

– безусловно отцовская любовь не существует, она условна, но если и мама ведет себя как самец в юбке и ребенка не принимает, ставит ему какие-то планки, ожидания, усло-

вия – он будет болеть.

– приходится доказывать свое право на жизнь такой какая ты есть и как-то личные границы оберегать

– предпринимает активные действия же по завоеванию окружающего пространства

– не находит идентичность, свою стаю (Рекомендую послушать Екатерину Сокальскую)

Таким образом, понятно, что психосоматика есть у всех детей и более подвержен маленький – чем меньше ребенок тем больше зависим от взрослых от обстановки вокруг и тем менее он способен как-то осознать рефлексировать выразить то что с ним происходит и конечно же дети в какие-то кризисные периоды развития: 7 лет и подростковый возраст. И у подростков в чего только не случается: фурункулез и воспаление легких, и какие то открываются даже онкологические заболевания, вдруг и аутоиммунные манифестирует впервые, и астма возникает и другое.

Поэтому в это время нужно чтобы ребенок как-то мог обратить внимание на себя ни свою какую-то проблему в семье —

если его там не понимают, не принимают, не учитывают его интересы, не видят вообще его жизнь, не считаются с его чувствами и так далее, особенно если это с какими-то все прями но драматическими

событиями – развод, переезд, болезнь родственников, то проявляется эта психосоматика.

И дело как всегда, в индивидуальном подходе. Кому как давать это внимание? Ведь кому-то надо вместе кушать да а кому-то нужно вечером обниматься во время прочтения вечерней сказки, то есть это все совершенно разная конституцию, у каждого свои потребности. Кому интересно – у меня есть курс восточной психологии, где все станет на свои места.

Ключевое – всегда быть на стороне ребенка. Во всех конфликтах с внешним миром я всегда защищала детей, если надо- меняла секцию, педагога, но никогда не гнобила ребенка. У него должны быть тылы. Важно сформировать устойчивость к этим тем вещам, чтобы у ребенка сохранялась внутренняя самооценочность, достоинство, и полная свобода от чужого мнения -кто что скажет и кто что подумает.

Все это рассматривать нужно в нескольких проекциях, для себя разложить ситуацию и увидеть ответы на эти вопросы :

– Как сам себя ребенок видит то, есть какая у него самооценка —

– окружающий мир: какое его отношение ко всем событиям в его жизни, ценностям своим и чужим и как ребенок может взаимодействовать с миром.

– вычислить основные, ведущие эмоции и когда мы их выясняем то мы сразу можем понять что да где болезнь, понятно сразу, что допустим если ты гнев агрессия то это скорее всего нужно сразу заниматься печенью и желчным пузы-

рем, если это допустим страх и тревога -нужно почками заниматься, если какая-то постоянно неконтролируемая радости и эйфория (чтобы ребенок вообще в неосознанке бесится на голове, стоит ничего не понимает) – это сердечно-сосудистой системы проблемы и тонкий кишечник, ищет какие-то обиды бесплодные раздумья, мысли грустные до пессимизма – поджелудочная железа селезенка будет и желудок, грусть печаль- это будет легкие и толстый кишечник – становится понятно что лечить

Нарушения случаются не только в органах, естественно на клеточном уровне тоже это возникают -меняется сразу же метаболизм и начинается процесс хронической интоксикации. И меня часто спрашивают: откуда у ребенка интоксикации, мы живем на свежем воздухе, питаемся хорошо и почему вдруг анализ крови как у бабушки старого больного, и все признаки интоксикации?

Потому что психосоматика меняет все- биохимию, гормоны, иммунитет, клетки, все железы внутренней секреции, усиление выработки надпочечниками адреналина и вообще весь баланс гормонов и все жидкости которые выделяют те же ферменты на пищеварение с поджелудочной железы даже желчи, перестают нормально выделяться и сразу получаете дисбактериоз и несварение.

Поэтому ребенок должен быть с себя сбрасывать маминых крокодильчиков, есть техники Новой Германской медицины, где мама снимает с ребенка ответственность за свои

чувства. Когда ребенок вырастет – он сможет сам снимать с себя «маму».

Если снять не получается пока, то хотя бы выразить. Я своих водила на игру по Бахотскому, там дети наряжались какими-то персонажами, и от их имени уже могли себе позволить выразить что угодно. Также хорошо использовать МАК, где ребенок описывает не свои ощущения якобы, а изображенного существа. Можно делать дома настольные мини расстановки, это примерно также работает.

Но все получится точно, если мама живет собой и честна. Без этого никакие ухищрения не помогут. Это очень ценно, потому что ребенок будет жить также, ведь дети не впитывают то что мы им вдалбливаем, они впитывают то что мы сами делаем искренне, не заставляя себя.

ГЛАВА 3

Почему бывают часто болеющие дети и как им помочь.

«Факторы риска частых ОРЗ чрезвычайно разнообразны. Их делят на эндогенные (недоношенность, морфофункциональная незрелость, гипотрофия, анемия, рахит, последствия перинатальной гипоксии, диатезы, энзимопатии, дисбактериозы, очаги хронической инфекции) и экзогенные (интенсивная циркуляция множества респираторных вирусов и бактерий в городской среде, низкий уровень социально-экономического благополучия и культуры, раннее начало посещения детских учреждений, экологические нарушения, нерациональная терапия и т.д.). Но эти факторы реализуются через снижение иммунологической реактивности организма и локальных механизмов иммунитета. Потому так важно озаботиться именно этим, мир – не кювез и от всего уберечь ребенка невозможно. Но возможно поддерживать рабочий иммунитет.

Не более 1,5% часто болеющих детей страдает от первичного ИДС, главным образом его легких парциальных или транзиторных форм (селективная недостаточность IgA, транзиторная гипогаммаглобулинемия раннего возраста).

Главные признаки иммунной недостаточности – тяжелые бактериальные (реже грибковые, очень редко – вирусные) инфекции с хроническим течением и отсутствием тенден-

ции к самоизлечению.

У часто болеющих детей могут встречаться иммунные нарушения, однако, как правило, они нестойки и хорошо компенсированы другими звеньями иммунитета. (От меня-до поры до времени)

Мобилизация иммунной сопротивляемости часто болеющих детей, дает эффект-иммуномодулирующая терапия остается методом выбора лечения часто болеющих детей.

От 20 до 40% случаев частых «ринитов» и «бронхитов» у детей связаны с аллергией, т.е. диагноз «часто болеющий ребенок» у этих детей ошибочен – дети страдают аллергическим ринитом и/или бронхиальной астмой. Для этого тут написала отдельную главу.

У детей выявлялось :

- селективный дефицит IgA и/или IgG;
- недостаток секреторного IgA;
- дизиммуноглобулинемия;
- снижение абсолютного количества В-лимфоцитов;
- незначительное снижение различных параметров иммунограммы – CD3, CD4, CD16;
- сниженный фагоцитоз;
- нарушение процессов интерферонообразования;
- сниженный синтез лизоцима;
- снижение функциональной активности нейтрофильных лейкоцитов;
- повышение уровня общего IgE.

А в некоторых исследованиях у часто болеющих детей были выявлены нарушения ферментных систем на уровне клетки (снижение активности миелопероксидазы и повышение активности щелочной фосфатазы) и мукоцилиарного клиренса. А вот это говорит нам о том, что еще и не верная работа ЖКТ нарушает иммунитет.»

М.Н.Ярцев, К.П.Яковлева, М.В.Плахтиенко провели исследование и доказали это.»

Безусловно, такие вопросы нужно решать с иммунологом, желательно натуропатом. Поэтому тут я напишу вам о том, что доступно пониманию мамой не медиком.

Почему вообще простуды бывают? Ведь говоря о ЧБД, речь как правило, ведется именно о них. Более серьезные патологии я не стану «лечить» на страницах книги.

1. Дренаж токсинов- попытка организма вывести патогены, можно сказать – это защита от более тяжелых недугов. Для полного понимания нужно изучить и гомотоксикологию. В норме токсины выходят естественным путем – через органы выделения. Если они не справляются так как токсинов очень много, или к примеру, кишечник не в порядке, то и возникают простуды. Тут нужен детокс, пересмотр меню.

2. Инфекция (готовность реципиента – слабый местный иммунитет, общий, холодный организм, токсичный организм). То самое нарушение дош и начал, о котором писала выше. И снова речь о меню, также натуральные восточные

средства, способные и выровнять дисбаланс, и помочь устранить протечки.

3. Психосоматика, а также сочетание двух или всех трех причин, что часто бывает. В первую очередь – дефицит материнской любви, который объясняла выше.

4. Скрытые выгоды мамы (несознаваемые чаще всего) иметь часто болеющего ребенка.

5. А с точки зрения Германской новой медицины, слизистые оболочки реагируют на конфликты, связанные с территорией и различные страхи.#, так называемых, простудных заболеваний могут быть две причины. #

Страх, что идёт эпидемия гриппа, и все заболеют, а значит, заразят других. Поэтому, надо бы сделать прививку, но слабо верится, что она поможет.#Так вот, мозгу, чтобы избавиться от страха перед эпидемией гриппа, проще заболеть и тогда уже человеку нечего бояться.#В этом случае ребенок «читает» страхи мамы, особенно за него и берет их себе.

Вторая причина – территориальные конфликты. Когда нарушается территория человека, в том числе метафорическая, и он заболевает. Например, кто-то чужой дышит моим воздухом, посягает на мою территорию, а я ничего не могу с этим поделать.#Касается многодетных.

Множество страхов и территориальных конфликтов становятся причиной простудных заболеваний. Когда конфликт близится к завершению, слизистым нужно восстановиться

до начальной нормы. Это делается с помощью вирусов.

Природа запрограммировала нас так, что слизистые восстанавливаются с помощью вирусов. Поэтому, для выздоровления, организму необходим вирус. И если его в организме нет, то он привлекается со стороны. Наша медицина называет это эпидемией и настойчиво призывает всех делать прививки от гриппа.#

Если у ребенка постоянные простуды – ищите рецидивирующий конфликт и разрешайте его. Если вам интересно – изучите подробно Новую Германскую медицину, это очень меняет обычные представления.

6. Нейропсихологические причины – дисбаланс полушарий мозга и перегрузка ствола мозга. Обычно это случается, когда детей «переразвивают» и это как раз был мой случай. Я не против раннего развития, но нужно наблюдать за состоянием ребенка. Признаки :

Агрессия (мой добрый Юрочка вдруг укусил Андрюшу в спину)

плохое запоминание;

непонятная и сбивчивая речь;

зеркальное написание букв и цифр;

сложности в описании действия, изображенного на рисунке;

Межзубная дизартрия (у моих обоих сыновей была)

Отказ от ползания (тоже было у обоих)

Частые болезни (им то я и удивилась)

Аллергии (были проявления, хотя мои дети не была аллергиками)

Шизоподобные состояния

сложности в общении с ровесниками;

проблемы в написании диктантов или переписывании текстов.

Нам тогда помогла Захарова Ольга Юрьевна и Анна Семенович через простые нейропсихологические упражнения и запрет на форсирование развития. А не сделай я этого- наверное бы боролась с «инфекциями», которые были совсем ни при чем.

7. Детские коллективы. О них тут отдельная глава впереди, ибо они провоцируют все виды стрессов, бед и болезней, которые только можно себе представить.

Не существует простуды как диагноза, это зеркало общего состояния. Это сигнал к действию по пересмотру образа жизни и мировосприятия.

Поэтому правила здоровой жизни:

Готовь сани летом, например к осени нужно провести детокс и настроить иммунитет, а за лето нужно окрепнуть и закалиться. Это превентивный подход.

Живи согласно своим конституциям и генетическим данным, а также учитывай текущую индивидуальную ситуацию.

Лечись едой и натуропатией (Аюрведа, ТКМ, фито, аромомо)

Сохраняй ресурсную позитивную настроенность и кон-

центрированность

Не перегружайся физически и эмоционально, исключи и «яжемать» и синдром отличницы, и заодно отстань от ребенка.

Разгреби свою психосоматику, а после семи лет – и ребенка тоже, порой отдельно от своей.

Подробнее о методах :

Климатология по четырем конституциям. Методы закаливания и вход в него летом. Сентябрь- паразитарная чистка и вывод холодных слизистых продуктов, злоупотребленных летом. Возможность выйти на индивидуальное меню и питание по Иммунохелс. Бездрожжевой протокол. И это каждый год.

Продукты которые согревают :

С точки зрения затрат энергии на переваривание продуктов: Жиры и углеводы (например, масла и мёд) согревают. Поскольку температура пищи в основном близка к температуре окружающей среды, то её тепловое воздействие на организм несущественно. Ощутить её согревающие или охлаждающие свойства в полной мере, можно только длительное время принимая один и тот же продукт. Но специи работают мгновенно.

Хорошо усваивается организмом нерафинированные растительные масла. Они содержат витамин Е, оказывают положительное влияние на клетки и капилляры.

Недостаток жиров проявляются в холодную пору: мёрз-

нут ноги и руки, возникают дерматиты, дети растут медленнее. Но жиры в малых количествах – необходимы, в больших – вредны. Норма взрослого человека – одна чайная ложка масла в день. Лучше всего из нерафинированных масел – зарекомендовали себя льняное, оливковое, кунжутное, кедровое-лучше подобрать по конституции и согласно иммунохелс.

морковь, брюква репа и пастернак хорошо усваиваются, приносят тепло и дают много энергии. Это зимняя пища. Источником углеводов, минеральных веществ и витаминов является тыква. Она дает чувство сытости и тепло в холодную пору.

Корнеплоды- укрепление почек. (Стихия Воды и плюс врожденный иммунитет)

Капуста, свежая зелень – источник витамина С, кальция и щелочных минеральных веществ.

Грецкие орехи, фундук, каштаны, сухофрукты, чечевица, спельта, зерновые.

различная капуста, зелёный лук, тыква, свёкла и репчатый лук.

– снабжают витаминами и вторичными растительными веществами, которые укрепляют сопротивляемость организма. Подходят для зимы:

Баклажаны, горчица, кориандр (кинза), лук репчатый, лук зелёный, маслины, морковь, перо чеснока, перец красный, петрушка, помидоры, репа, ревень, свекла, сельдерей, тыква,

укроп, фасоль красная, хрен, черемша, чеснок.

Абрикосы, вишни, гранат, груша, черешня, яблоки сладкие, грецкий орех, изюм, инжир, имбирь сушёный, каштаны, лесной орех, миндаль, мускатный орех, финики, фисташки, фундук.

Гвоздика, горчичное зерно, кардамон, корица, кунжут, куркума, пажитник (зёрна), перец чёрный, сельдерей (семя), тмин, чеснок.

Гречка, кукуруза, пшеница, отруби. Мёд. Чечевица красная и чёрная.

Лекарственные травы на утро: анис, аралия, бадьян, боярышник, гвоздика, жостер слабительный, календула, калина, кардамон, клевер луговой, корица, крапива, лён (семя), розмарин, ромашка, тмин, фенхель, шалфей, шиповник, эвкалипт.

Не есть в холодное время года и холодным конституциям: Овощи, которые содержат слаботоксичные алкалоиды – томаты, шпинат, кабачки, баклажаны, картофель и некоторые травы. Они способствуют закислению крови, замедляют усвоение кальция, ослабляют кости и зубы. Глютен, Молочка, Сахар (Холод и подкормка дрожжей и паразитов)

Лекарственные травы на вечер: аир, арника, базилик, валериановый корень, девясил, душица, зверобой (про него отдельная информация в четвертом томе), льняное семя, мать-и-мачеха, мелисса, можжевельные ягоды, мята, полынь, ромашка солодка, сосновые почки, чабрец, шафран, эстрагон

ГОРЯЧЕЕ из специй: корица, перец, карри, табаско, мускат

ТЕПЛОЕ из специй : гречиха, овёс, лук, хрен, базилик, укроп, лавр, тмин, майоран, чеснок

Объясняем (Янизация) холодное и прохладное. Как? – Горячие специи, вок, добавка гхи. Конечно, в холодное время года или для холодных конституций.

Напишу вам тут адекватные сладости для ваших деток, которые они конечно же любят и в них нуждаются.

Зачем? А потому что детям нужен **СЛАДКИЙ ВКУС**. По мнению Аюрведы каждый из шести вкусов образован сочетанием определенных элементов. Так, соленый вкус состоит из воды и огня; кислый – из земли и огня; острый – из огня и воздуха; горький – из воздуха и эфира; вяжущий – из земли и воздуха; сладкий вкус – из земли и воды. Такое сочетание элементов в сладком вкусе дает охлаждающее воздействие на организм. Сладкий вкус нужен любому типу конституции, так как является главной питательной составляющей пищи. Он способствует росту всех тканей, хорош для растущих детей, – этим и объясняется их тяга к сладким продуктам. Сладкий вкус строит и укрепляет все ткани тела, гармонизирует ум, вызывает ощущение удовлетворенности. Он смягчает и успокаивает слизистые оболочки, увеличивает жизненную энергию и продлевает жизнь.

А сколько? Нам и детям нужен сладкий вкус, но в каком

количестве? Оптимальное количество сладкого вкуса зависит от конституции, то есть от преобладания у данного человека той или иной доши. Больше всего в сладком вкусе нуждается Питта, умеренно – Вата и меньше всего – Капха. Избыток любого из вкусов, так же как и его нехватка, может причинить вред при любой конституции. Избыток сладкого вкуса содействует дисбалансу Капхи и способствует таким нарушениям, как тяжесть, лень, простуды, ожирение, чрезмерный сон, потеря аппетита, кашель, диабет и аномальный рост мышц. Сладкий и соленый вкусы мы обычно употребляем в избытке – даже те из нас, кто относится к типу Ваты. За этим добро пожаловать в мой курс Аюрведа для мам-сможете понять и доши ребенка и всё о них.

Но!!! СЛАДКИЙ ВКУС ЭТО НЕ САХАР!

Сладким вкусом обладают все фрукты; овощи, такие как картофель, морковь, тыква, батат, и свекла; молоко, сливочное масло и цельнозерновые продукты, такие как рис и пшеничный хлеб; пшенная каша, и кукурузная каша, травы и специи, такие как базилик, корень солодки, красная гвоздика, корица, стевия, мята перечная, укроп. Даже орехи обладают сладким вкусом. Ну и конечно же мед. Это природные источники сладкого вкуса.

Почему тогда все едят сахар и пичкают детей, отравляя их и часто ведя в диабет и другие серьезные болезни? Потому что ненатуральные источники сладкого вкуса – это сахар и другие переработанные продукты содержат его в высо-

кой концентрации. И получается так, что мы слишком много потребляем ненатуральных сладких продуктов. Из-за этого наши вкусовые рецепторы привыкают к такой концентрации сахара и мы уже не чувствуем сладость других натуральных продуктов.

Надо рассказать – чем сахар вреден? Почему людей так тянет на сладкое? Глюкоза стимулирует синтез серотонина – гормона радости. Поэтому многих и влечёт в стрессовых ситуациях к шоколадкам и конфетам – с ними проще справиться с эмоциональными неурядицами. Кроме того, глюкоза помогает нейтрализовать негативное действие токсинов.

На этом положительное действие белого сахара заканчивается. Зато негативных аспектов, связанных с чрезмерным употреблением этого продукта, самый малый писок: нарушение метаболизма;

снижение иммунитета; повышение риска оказаться жертвой сердечно-сосудистых заболеваний; ожирение; повышение риска заболеть сахарным диабетом; проблемы с зубами и дёснами; дефицит витамина В; аллергия; повышение количества холестерина в крови.

Сахар сродни наркотикам. Нервная система быстро привыкает к сладкому и отказаться от привычных доз продукта очень непросто.

Что делать? Есть сладкое но не сахар!

Когда его есть? Больше всего нам нужен сладкий вкус утром, и это лучшее время для его усвоения, похуже – день,

а вечером нежелательно вообще потреблять сладкий вкус. Это связано с возможностью нашего тела к перевариванию пищи в зависимости от времени суток. Так, если на ночь кушать сладости, то они не смогут перевариться вечером и ночью и образуют токсины, которые отразятся в болезнях и лишних килограммах.

Сладкое дается перед едой!!!! Аюрведа прямо говорит о том, что сладкий вкус надо употреблять в первую очередь. В частности мы можем найти вот такой стих в Аштанга Хридая Самхите, Сутрастхана, 8.45: Пищу, которая трудно усваивается и является маслянистой, сладкой, медленно переваривающейся и твердой, такую как биса (стебли лотоса), икшу (сахарный тростник), моча (банан), чоча (кокос), амра (манго), уткарика (сладкие блюда), следует употреблять в начале приема пищи. Пищу, имеющую противоположные качества, следует употреблять в конце, а ту, что имеет преимущественно кислый или соленый вкус, в середине приема пищи.

Вы поняли? Мы не лишаем детей сладкого! Да и себя, любимых).

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ БЕЛЫЙ САХАР И КАК

Мёд. главное не нарваться на подделку. В нем есть полезные вещества – витамины С и В, железо, калий и множество иных микроэлементов. Мёд хорошо справляется с вирусами и бактериями, поэтому его используют в борьбе с заболеваниями.

Именно так к нему и нужно относиться – как к лекарственному средству. От того, что медовые «производители» – пчёлы, продукт не становится менее сладким. Средний процент содержания сахара в мёде – 70%. Количество может доходить и до 85%. Другими словами, чайная ложка мёда (с условной горкой) в этом смысле примерно равна чайной ложке сахара без горки.

продукт калориен. Тем, кто хочет похудеть, стоит ограничивать себя в нём. Вывод такой – употребляя мёд, мы получаем немалую пользу, но не можем полностью избежать вреда. Без фанатизма!

Стевия

Листья растения очень сладкие, хотя их потребление не отражается скачком глюкозы в крови. Огромный плюс этого варианта – в отсутствии побочных эффектов, она полностью безопасна.

Стевия способна подсластить выпечку. Я кладу в напитки

таблетку или фильтр пакет. Можно на ней сварить кашу морс и компот. К тому же она полезна для поджелудочной.

Чтобы заменить чайную ложку сахара, нужно:
четверть чайной ложки молотых листьев растения;
стевиозида на кончике ножа;
2—6 капель жидкого экстракта.

Сироп агавы

Агава калорийней сахара. Злоупотребление сиропом ведёт к переизбытку холестерина.. У низкий гликемический индекс – в отличие от сахара, продукт усваивается организмом медленно. Сироп отлично подходит вегетарианцам, поскольку на 9/10 состоит из фруктозы.

В виде сиропа агаву пить можно, но только разбавляя водой. В 100 г агавы содержится 60—70 г сахара.

Кленовый сироп

Вместо малополезной сахарозы в «клёне» содержится её альтернатива – декстроза;

большое количество полифенолов и антиоксидантов

большое количество минералов;

гликемический индекс такой же, как и у мёда, но, в отличие от последнего, кленовый нектар не имеет противопоказаний.

Его можно использовать при приготовлении каких угодно блюд. Он не теряет свойств при термообработке.

Пропорции относительно рафинированного сахара как и у сиропа агавы.

Тростниковый сахар

Коричневый аналог белого рафинада производят из сахарного тростника. Энергетическая ценность привычного нам свекловичного сахара и тростникового одинаковы. Если сравнивать степень сладости, то она тоже аналогична. Польза «тростника» – в наличии ряда минералов и элементов, которых нет в рафинированном. Благодаря этому тростниковый сахар помогает регулировать метаболизм, укреплять костную ткань, нормализовать работу ЖКТ, кровеносной и нервной систем.

Сухофрукты и фрукты

Фрукт/ягода Количество сахара (г/100 г плодов)

Финики 69,2 Гранат 16,5 Виноград 16,2 Бананы 12,2

Вишня, черешня 11,5 Мандарины 10,5 Яблоки 10,4

Сливы 9,9 Груши 9,8 Апельсины 9,35 Ананас 9,25

Абрикосы 9,2 Киви 8,9 Персики 8,4 Крыжовник 8,1

Дыня 8,1 Красная и белая смородина 7,3 Грейпфрут 6,9

Арбуз 6,2 Малина 5,7 Клубника 4,6 Лимон 2,5

Сухофрукты

Финики 65 Изюм 59 Курага 53 Инжир 48 Чернослив 38

Лучшая замена сахару в натуральном виде – фрукты, ягоды и сухофрукты. Природа постаралась, чтобы мы получали необходимые элементы в готовом виде. Более того, в природных дарах содержатся вещества, частично нейтрализующие пагубное воздействие «сладостей».

Мои любимые сиропы – финиковый, кокосовый, овсяный.

рисовый и амарантовый. Вполне себе вместо сгущенки лью детям на кашу и творог.

Немного о них: Рисовый сироп считается одним из лучших натуральных заменителей сахара. В нем содержатся мальтоза, глюкоза и мальтотриоза. Использовать рисовый сироп можно для приготовления десертов, каш и фруктовых салатов. При нагревании способен образовывать тонкую хрустящую корочку. Единственным недостатком такого подсластителя является высокий гликемический индекс.

Кокосовый сироп имеет менее сладкий вкус. Выпускается он в виде сиропа, либо в виде рассыпчатых кристаллов, состоит из органики и благодаря отсутствию глубинной обработки содержит в своем составе цинк, железо и магний. Кокосовый сироп плавно повышает содержание сахара в крови, а также способствует выработке в организме гормона глюкагона. Именно этот гормон помогает организму сжигать жиры и значительно улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Топинамбур выдерживает тепловые нагрузки, поэтому его можно использовать для приготовления горячих блюд. Он обладает низким гликемическим индексом, а поэтому совершенно не отражается на вашей фигуре. Есть его нужно в ограниченных количествах, но регулярно. Он стабилизирует уровень сахара в крови и снижает потребность организма в инсулине.

А сироп артишока богат инулином, который поддержива-

ет флору кишечника. Такой заменитель сахара имеет очень сладкий вкус и низкий гликемический индекс.

А еще есть порошок лукумы является источником углеводов, витаминов, минералов и клетчатки. Порошок лукумы стимулирует работу иммунной системы, обогащает организм железом и витаминами группы В.

Какао и шоколад лучше заменить на КЭРОБ! Есть порошок, таблетки и плитки. Очень вкусный.

В нашей семье мы используем архат, это идеальная сладость.

Стоит научиться делать домашние десерты, конфетки и ваши детки забудут про чупсы из масс маркетов.

Ну а если ребенка таки тянет именно на белый сахар и химию- вы точно развели дрожжей и паразитов, и это срочное показание на бездрожжевой протокол и паразитарку, которые я провожу.

КАКИЕ ДЕТЯМ ДАВАТЬ ПЕРЕКУСЫ

В идеале – нарезку овощей в ланч боксе. Если хочется сладкого то фруктов.

Полезные очень вкусные пастилу, чипсы в любом количестве можно заказать у Марии Вафиной, ее мастерская Вкусно-откусно давно ждет вас в Вайлдберриз. Протестировано мной.

Разные эко производители давно делают полезные батончики, которые очень вкусные сладкие и полезные.

Искусственные сахарозаменители- а вот этого не надо!

Синтетические заменители для организма не имеют никакой ценности, кроме психологической. Ни один из них не усваивается полностью. Сладкий вкус искусственных альтернатив ведёт к рефлексу – организм ожидает поступления углеводов. «Догадавшись», что его обманули, он потребует нормальной еды – появляется голод.

Особенности некоторых заменителей:

сахарин – содержит канцерогены и способен навредить ЖКТ;

аспартам – приводит к учащению сердцебиения, головным болям, пищевым отравлениям;

цикламат – неплохое подспорье в борьбе с жировой прослойкой, но способен вызвать почечную недостаточность;

сукразит – содержит токсины.

Искусственная замена сахара в десятки и сотни раз слаще столового оригинала. Поэтому при употреблении этих вариантов речь идёт о миллиграммах.

Сахарные спирты— полиолы. Будучи по сути низкокалорийными подсластителями, на химическом уровне полиолы – это спирты.

Польза для организма:

малое количество калорий;

медленное и неполное усвоение – вероятность жировых отложений невелика;

хорошая альтернатива рафинаду для диабетиков – для усвоения полиолов почти не нужен инсулин.

В естественном виде сахарные спирты содержатся в овощах, ягодах и фруктах. В искусственном – во многих продуктах питания (от мороженого до жевательной резинки), в некоторых лекарственных препаратах, средствах гигиены.

Полиолы практически полностью безопасны. Их даже добавляют в средства для ополаскивания рта – компоненты не провоцируют появление кариеса. А сладость спиртов вариативна – в пределах 25—100% от сладости белого сахара. Во многих случаях для получения более яркого вкуса производители комбинируют спирты с синтетическими заменителями – сахарином или аспартамом, надо читать составы.

Иммунитет и микробиота – как это связано? Напрямую.

99% иммунитета находится в кишечнике. Собственно в кишечнике наш второй (или первый?) энтеральный мозг.

Каждый несет в себе экосистему микробов, численно превосходящую общее количество клеток в организме человека с коэффициентом 10 к одному и чей коллективный геном по крайней мер в 150 раз богаче, чем наш собственный.

И состав микробной экосистемы тесно связан с нашим иммунитетом. Помимо защиты нас от инфекций, одной из функций иммунной системы является воспитание, или «выращивание», дружественных микробов, на которые мы можем полагаться в поддержании здоровья. Наши микробы-квартиранты, кажется, контролируют аспекты нашей иммунной функции: они тоже меняют нас, управляют нами, как и верхний мозг.

Есть три общих типа микробиоты у человека. Можете это считать еще одним видом конституций, о которых писала во втором томе.

Clostridium difficile, бактериальный бич больниц, является дальней родственницей доброкачественных микробов «кlostридиальных кластеров», которые, играют ключевую роль в здоровье кишечника. Дает раздражительность.

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.