

Советы Майи ГОГУЛАН

Майя ГОГУЛАН

ПОБЕДИ СВОЮ БОЛЕЗНЬ!

ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

БОЛЕЕ **300**
ЗАБОЛЕВАНИЙ



Майя Федоровна Гоголан
Победи свою болезнь!
Эффективное лечение
более 300 заболеваний
Серия «Советы Майи Гоголан»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22609105

Майя Гоголан. Победи свою болезнь! Эффективное лечение более 300 заболеваний: АСТ; Москва; 2009

Аннотация

Эта книга расскажет о законах здорового питания, продуктах, полезных при определенных заболеваниях, пище, опасной для здоровья и научит применять свои знания на деле. Здесь собраны рецепты для лечения более 300 заболеваний естественными лекарствами – настоями и отварами из трав, фруктов, овощей.

Содержание

О чем эта книга	6
Правила сохранения здоровья	7
Важность кислотно-щелочного равновесия	8
Влияние погоды на состояние здоровья	10
Режим для людей пожилого возраста	11
Как переходить на правильное питание?	13
Как переходить на новый вид пищи?	14
Нужно ли пить во время еды?	16
Что надо есть с осторожностью?	19
Зная принципы, разрабатывайте собственное меню	20
Хлеб	22
Дрожжевое противоречие XX века	24
Что же нужно делать?	29
Средства повышения иммунитета	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Майя Гоголан

Победи свою болезнь!

Эффективное лечение

более 300 заболеваний

© Гоголан М., 2008

© ООО «Издательство АСТ», 2009

*** * ***

В XXI веке, когда самые несбыточные мечты становятся реальностью, а техника и наука делают невероятные открытия, человечество все еще продолжает болеть. Мы чуть ли не ежедневно пичкаем себя лекарствами, но болезни не отступают.

У каждого человека есть уникальная возможность сохранить здоровье. Но дают ее не синтетические лекарства и самая современная медицинская техника, а естественные вещества, которые содержит простая пища. С помощью пищи можно скорректировать многие негативные явления современной экологии, образа жизни. Пища – самое древнее лекарство, самое безвредное и действенное, потому что оно дано нам Природой.

Фрукты, овощи, травы – это источники Жизни. Они могут продлить молодость, обеспечить долголетие, вылечить практически любую болезнь, подарить красоту. Но при одном условии – их нужно правильно употреблять. Даже самые полезные плоды могут навредить, если вы будете употреблять их после тепловой обработки, с добавлением соли или сахара – и тем более, в неправильном сочетании.

О чем эта книга

Эта книга поможет вам организовать правильное питание, расскажет о:

- законах здорового питания;
- продуктах, полезных при определенных заболеваниях;
- пище, опасной для здоровья.

Здесь собраны рецепты для лечения более 300 заболеваний с помощью натуральных лекарств – настоев и отваров из трав, фруктов, овощей.

Правила сохранения здоровья

В 1995 г. в Америке была издана книга замечательного человека, профессора И. Сосонкина «Почему мы много страдаем, рано стареем, преждевременно умираем». Эта книга дает полноценные ответы на самые животрепещущие вопросы, связанные с современным питанием. Она учит, как противостоять натиску болезней путем правильного питания и образа жизни, как сохранить энергию и ощущение радости на протяжении всех лет, отпущенных каждому из нас, и как не сдаваться старости.

Читатель заметит, что советы эти не только совпадают с рекомендациями натуропатов (П. Брэгга, Г. Шелтона, Кацудзо Ниши), но как бы углубляют, объясняют те правила, с которыми мы познакомились выше.

Однако сильной стороной советов И. Сосонкина являются конкретные ответы на многие вопросы, важные для родителей, особенно для матери как хозяйки дома.

Важность кислотно-щелочного равновесия

В своих книгах я уже много говорила о том, как важно для здоровья кислотно-щелочное равновесие.

Щелочная реакция – это естественная основная реакция, создающая равновесие в крови, и она поддерживается пищей. Но щелочные жидкости сгущают кровь, лимфу, затрудняют циркуляцию. Кислые напитки (клюквенный, яблочный, виноградный соки без добавок сахара) разжижают кровь и лимфу. Вот почему на завтрак не рекомендуется съесть одновременно, например, рафинированный сахар или сладкие фрукты (бананы, хурму, чернослив, изюм, варенье): у большинства людей такая пища меняет кислую реакцию мочи на щелочную, кровь становится гуще нормы, циркуляция ее затруднена, и повышена нагрузка на сердце. Лучше утро начинать с кислых сочных фруктов и их соков.

Пенициллин ведет к сгущению крови, а значит, к нарушению циркуляции, повышению нагрузок на сердечно-сосудистую систему. Поэтому в пожилом возрасте лучше есть ржаной хлеб, а не белый, заменить сахар медом, есть не сладкие, а кислые фрукты.

Хорошо начинать утро с того, чтобы выпить кружечку воды, добавив туда немного лимонного сока или аскорбиновой кислоты (в виде порошка). Это важно для сохранения нор-

мального кислотно-щелочного баланса.

Влияние погоды на состояние здоровья

Это очень важно знать пожилым людям.

При понижении температуры воздуха возрастает щелочность крови, повышается активность надпочечников, поднимается кровяное давление. Перепады погоды вызывают обычно звон в ушах, гул и шум в одном ухе или сразу в обоих. Это первые признаки того, что организм реагирует на смену погоды.

Режим для людей пожилого возраста

Особенно хороша **ходьба** (только ни в коем случае не бег) – тридцать минут, постепенно увеличивая такую прогулку до часа.

Далее завтрак: лучше всего, если вы выпьете овощные соки, съедите фрукты, и прекрасно, если сок сделаете сами. Одновременно ешьте орехи, семечки.

Время второго завтрака (ланча): ешьте различные каши и овощи. Любители рыбы и мяса могут себе позволить съесть то или другое, или яйца; хорошо поесть свежие салаты с мясом или рыбой; совсем неплохо, если вы свою кашу или картошку будете есть вместе с салатом.

Каши лучше есть утром или днем, но не на ночь, ибо процесс пищеварения в этом случае затягивается, и тем самым нарушается ваш сон.

Обед: даже Библия уделяет ему большое внимание. В книге «Исход» сказано: **«Вечером кушайте мясо, с утра насыщайтесь хлебом»**. В древности и сегодня справедливо рекомендуют съедать утром легкую пищу; днем в обед – крахмалистую в большом объеме; вечером – белковую с овощами. Это проверенные варианты.

Люди с хорошим здоровьем имеют щелочную рН крови. На это указывают чистый розовый язык и ярко-розовая конъюнктура глаз. При снижении рН крови проявляется вос-

приимчивость к болезням. Кислый рН крови наблюдается у лиц, страдающих прогрессирующими заболеваниями.

Щелочная пища – это овощи: в основном, шпинат, горох, свекла, морковь, зелень, картофель, фасоль, а также молоко, миндаль, фрукты.

Кислая пища – мясо, рыба, яйца, сыры, кофе, ягоды. Кстати, орехи, кроме миндаля, – это кислая пища. Сюда же отнесем рис, кукурузу, мучные изделия.

Нейтральная пища – сметана, масло, сахар, кукурузный крахмал.

Помните, мы усваиваем столько пищи, на сколько хватает ферментов. Без них пища превращается в полуфабрикат и, разлагаясь, способствует нашим болезням. Ферменты же (натуральные) мы можем получить от растений, если будем употреблять их только в сыром виде.

Как переходить на правильное питание?

Переход на комфортное полноценное питание нужно осуществлять осторожно, уважая физиологические возможности своего организма, так как на новые незнакомые продукты организм должен поставлять и специфические ферменты.

Еще сложнее проходит перестройка ферментных систем, приспособление микрофлоры кишечника и гормональной системы. На это требуются годы (иногда два-три).

Нормально ли работает ваш желудочно-кишечный тракт, вы можете легко видеть сами: если у вас от свекольного или другого сока моча не окрашивается в цвет этого сока, это указывает на то, что у вас сохранено нормальное состояние эпителия желудочно-кишечного тракта.

Как переходить на новый вид пищи?

1. Нужно поменять привычную последовательность приема пищи.

- Жидкость до еды.
- Фрукты до еды или отдельно.
- Первое блюдо – салат.
- Второе блюдо – только одно: либо углеводистое, либо крахмалистое (каша или печеная картошка), либо – белковое (чечевица, или фасоль, или орехи, или семечки, или печень, или птица, или рыба, или яйца).

2. Ограничить, а лучше совсем исключить рафинированные продукты, а также стимуляторы – кофе, чай, колбасы сухие и копченые, шоколад, торты, пирожные.

3. Сменить пропорцию вареной и сырой пищи в пользу сырой. Приучайте себя к свежесожатым овощным и фруктовым сокам, а не к готовым. Свежих овощей должно быть в 3 раза больше вареных. Откажитесь от привычки варить овощи! **Лучше всего, если вы перестанете подвергать их тепловой обработке и станете есть их сырыми.** Можно сочетать тушеные и сырые овощи в соотношении 1:3.

4. Исключите искусственные, рафинированные, обезвоженные продукты, такие как чипсы, печенье, колбасы, белый хлеб, конфеты, сахар, варенье: они обезвоживают организм. Это вызывает сгущение крови – вам все время хочется пить,

иногда жажда становится просто нестерпимой, поэтому многие запивают эту еду, тем самым нарушая процесс пищеварения.

Нужно ли пить во время еды?

Нет. Конечно, не нужно. Любая жидкость уходит из желудка спустя пять минут после приема, унося при этом желудочный сок и препятствуя пищеварению, так как водой разбавляются ферменты. **Известно, животные никогда не пьют во время еды. Пейте за 10–20 минут до еды, или спустя 30 минут после приема фруктов, или через 2 часа после углеводистой пищи и через 4 часа после белковой.**

Холодные напитки со льдом во время еды не рекомендуются: они задерживают переваривание пищи – холод нарушает нормальную ферментацию; точно также отрицательно воздействует и мороженое.

Ничего не ешьте вместе с молоком, его следует пить отдельно.

Зеленые листья содержат нужные аминокислоты, составляющие все компоненты человеческого белка. Белки злаковых и фруктов содержат мало важных аминокислот: триптофана, лизина.

Зеленые листья содержат также аскорбиновую кислоту, щелочные соли железа, кальция, и все это в легко усваиваемой органической форме, а также хлорофилл, который также очень важен.

Ешьте салаты из сырых овощей: листья салата, ка-

пуста, сельдерей, огурец, лук, редиска, помидоры, петрушка.

На естественную диету можно переходить сразу, быстро, но это хорошо для людей с нормальным состоянием желудочно-кишечного тракта.

Жиры – сливочное масло, сметана, растительное масло – тормозят усвоение белков, увеличивают брожение, перегружая токсинами печень и почки. Помните: жиры несовместимы с белками.

Исключите вредные овощи и фрукты – мак, ревень, крыжовник.

В результате брожения фруктовых Сахаров образуются спирт и уксусная кислота. Уксус тормозит пищеварение. Кислоты вредны, особенно для печени.

Это не значит, что кислые фрукты – это плохо, но их тоже надо употреблять умеренно.

Белый сахар, белая мука, полированный рис – пища медленного умирания.

Тягу к сладостям у детей нужно удовлетворять сладкими фруктами, а не изделиями кондитеров и булочников.

Воздерживайтесь от вареной пищи, приготовленной заранее. При охлаждении и повторном подогревании она портится. **Готовьте пищу на один прием.**

Старайтесь исключить консервы: все ценные минералы, ферменты, витамины в них убиты.

Холодная погода увеличивает потребность в еде, особенно в жирах, крахмалах и сахарах.

Жаркая погода, болезни уменьшают потребность в пище.

Что надо есть с осторожностью?

В первую очередь – хлеб; ешьте его ограниченно, хорошо подсушенным, чтобы крахмал успел превратиться в сахар.

Исключите употребление колбас, сосисок, окороков. Мясо ешьте натуральное – вареное или запеченное в фольге.

Ограничьте потребление молока – оно усиливает кислую среду в желудке, а также способствует образованию слизи в носоглотке и бронхах. Лучше употреблять кисломолочные продукты – кефир, ацидофилин, сыр, творог.

Следуя правилам рационального сочетания продуктов, можно легко создать разнообразие в меню, и это меню должно меняться в зависимости от сезона – важно при этом исходить не из схем, а из принципов.

Зная принципы, разрабатывайте собственное меню

1. Любой зеленый овощ можно заменить другим.

Один вид крахмала тоже заменяется другим. Вместо одного белка можно использовать другой. Например, нет тыквы – используйте картофель или горох, нет шпината – используйте свекольную ботву.

2. Чередуйте еду ежедневно, не делайте ее однообразной.

3. **Перееданием мы снижаем свою энергию.** Надо помнить, что пьяница может достичь преклонного возраста, обжора – никогда.

4. **Принимать пищу, когда нет потребности, а только для стимуляции или по привычке, означает подрывать свое здоровье.**

5. Насколько важны вопросы совместимости пищи? Первые 20 лет жизни пища используется главным образом как строительный и конструктивный материал.

После 20 лет жизни пища идет на поддержание функций различных систем организма.

К 50 годам необходим новый режим питания: не для удовлетворения аппетита, а для обеспечения организма наиболее нужными, полезными легко усваиваемыми веществами.

Если же пища, которую мы съедаем, несовместима с по-

требностями нашего организма, наши страдания удвоятся. Это организм как бы предупреждает нас посредством боли, спазм и других признаков о грядущих несчастьях.

Но **болезнь** обнаруживается не сразу, а **может появиться** спустя месяцы и годы.

Хлеб

Хлеб, особенно белый, сладкие булочки, пирожки и пирожные, сахар и сладости редко хорошо перевариваются – чаще всего киснут, ведут к избытку кислот в крови и брожению углеводов в желудке.

Мясной обед лучше есть только с сырыми, невареными, сочными овощами.

После 50 лет советую употреблять как можно меньше хлеба. Заменить его могут орехи миндаля, бразильские, грецкие.

Меняйте рацион питания в зависимости от времени года. Если погода жаркая, предпочтительнее прохладная влажная пища (фрукты, овощи, зелень, соки, ягоды). Зимой нужно есть пищу сухую, согревающую, плотную (хлеб, каши, орехи, сухофрукты, специи, чай).

Кислая капуста, щи из нее, квашеные овощи, свекольные из щавеля, лебеды с кислым квасом или сывороткой – необходимейшая составляющая часть рациона русских. Без кислого блюда рабочему человеку обед – не обед. Необходимость кислого обусловлена растительным характером русской пищи, состоящей в основном из черного хлеба и гречневой каши.

* * *

На этом можно бы закончить мудрые советы профессора И. Сосонкина, если бы не еще одна важная тема, которую он затронул. Он назвал эту тему «Дрожжевым противоречием XX в.».

Дело в том... Впрочем, приведу просто выдержки из его статьи.

Дрожжевое противоречие XX века

По данным американской Академии окружающей среды, больше трети американцев страдает дисбалансом микрофлоры в кишечнике, что ведет к дрожжевому синдрому, который создает ряд болезней и сокращает жизнь более чем на 30 лет.

В чем же дело? Почему врачи не обращают внимания на истинную причину страданий?

Ответ один: доминирует лекарственная, химическая индустрия.

Здоровье – это хороший баланс микробов и дрожжевых клеток (CANDIDA) в кишечнике.

В нарушении баланса повинны как неправильное питание, так и химические лекарства. Интенсивное разрастание дрожжевых клеток создает в организме благоприятные условия для отравления, что приводит затем к появлению многочисленных симптомов болезней и чрезвычайно затрудняет диагностику, а следовательно, и лечение больного.

Врачи, к сожалению, мало знакомы с проявлениями «кандиды». Ни один из узких специалистов не может увидеть всей картины в целом.

Мы даже не подозреваем, насколько важную функцию для сохранения нашего здоровья выполняют те микроорганизмы – бактерии и дрожжи, которые живут в нашем кишечнике и

в других полостях тела.

Наше здоровье поддерживается сохранением равновесия так, чтобы ни дрожжи, ни бактерии не доминировали и сохраняли баланс кишечной флоры.

По мнению ученых, занимающихся этой проблемой, одна треть жителей планеты страдает от нарушения такого баланса, что значительно сокращает человеческую жизнь.

Наиболее часто поражаются:

1. Желудочно-кишечный тракт: у заболевших наблюдаются аллергия, кишечные газы, изжога, поносы или запоры, плохо переносится употребление молока или белков, содержащихся в пшеничной или в ржаной муке.

2. Мочеполовые пути: учащенное мочеиспускание, отеки, потливость, воспаляется простата.

3. Дыхательные пути: насморки, синуситы, частые бронхиты, эмфизема, кашель, воспаление легких, астма.

4. Кожные и слизистые покровы: сыпи, краснота и зуд, волдыри, афтозные стоматиты, грибковые поражения стоп.

5. Нервная система: головные боли, раздражительность, депрессия, ипохондрия, негативизм.

В организме, как мы знаем, обитают, вступая между собой в различные взаимодействия, микробы, вирусы, аллергены.

Пока наша иммунная система сильна, паразиты не в состоянии проникнуть глубоко в ткани или в кровоток и разрушать организм своей активностью. Когда же больные злоупотребляют антибиотиками, тогда в пищеварительном тракте

уничтожаются не только вредные, но и необходимые организму микробы. А колонии дрожжей, не пострадав от антибиотиков, воспользовавшись гибелью микробов, разрастаются, превращая здоровый организм в больной. Это происходит и тогда, когда в лечении используются гормональные препараты или пища, промышленно изготовленная, богатая сахаром и дрожжами. Многие лекарства самым разрушающим образом действуют на бактериальную сферу, нарушая естественный природный баланс. Врач, не надеясь на механизм сопротивляемости самого организма, назначает лекарства, но они не излечивают, а только загоняют болезнь вглубь.

Организм человека – это дом для миллионов микроорганизмов, включающих в себя и дрожжевые грибки, и микробактерии. Дружественные организму бактерии сохраняют баланс, не давая распространяться дрожжевым грибам – кандиды. Однако при определенном состоянии, например, при стрессе или употреблении антибиотиков, различных гормонов, химиотерапии, обезболивающих средств, кортизона, алкоголя, дружественные организму бактерии начинают погибать, уступая натиску кандиды по всей поверхности желудочно-кишечного тракта. А сама площадь этого желудочно-кишечного тракта, между прочим, достигает почти 300 квадратных метров. Дрожжевой грибок на этой «огромной площади» разрастается как сорняк, способствуя развитию паразитов и вредных бактерий.

Широкое повсеместное использование антибиотиков и гормональных препаратов ведет к трагедии всемирного масштаба. Она лежит в основе одного из наиболее частых заболеваний на планете – CANDIDIASA, вызываемого самими врачами. Известно, что не только антибиотики, но и нистатин получается из плесневых грибов, способных образовать дрожжевой синдром. Вот почему нистатин не всегда эффективен.

Кандида (грибок) распространяется не только по желудочно-кишечному тракту и в полости рта, но может подниматься в печень, в поджелудочную железу, в мочевой пузырь, в простату, а также внедриться в слизистые оболочки уха, горла, носа, глаз.

Дети и пожилые люди особенно страдают от кандиды. Лечение антибиотиками среди детей и стариков следует проводить с особой осторожностью. Ребенок должен избегать сладостей. Во время болезни не давайте ему сладкого молока, которое ослабляет слизистую, повышает чувствительность к разного рода инфекциям.

Современная ортодоксальная медицина разрабатывает и применяет химические лекарства буквально для каждого симптома. Это не только неверно, но даже антинаучно.

Между тем давно пора заняться ликвидацией безграмотности в вопросах питания, образа жизни и окружающей среды.

Наши жалобы и болезни находятся в полной зависимости

от того, что мы едим, что мы пьем, каким воздухом дышим.

На сегодняшний день нет лекарств, трав, стрессовых ситуаций, нет знахарей и витаминов, которые нанесли бы больший вред, чем мы наносим сами себе нашим неправильным питанием.

В Америке существуют **диеты Притыкина**. Этот всемирно известный врач и философ получил Нобелевскую премию, ибо первым доказал, что склеротические бляшки на артериях можно уменьшить одной диетой, что медленно прогрессирующие заболевания человека успешно поддаются лечению соответствующей диетой и что именно диетой можно предупредить возникновение этих заболеваний.

Человеческий организм, как мы знаем, запрограммирован на 150 и более лет здоровой жизни. Потом человек может умереть спокойно, во сне. И каждый, кто понимает ответственность за свое собственное здоровье, может сделать свою жизнь долгой и яркой.

Современная пища изобилует искусственными химическими раздражителями. В этом тоже одна из причин такой неудержимой страсти к наркотическим средствам. Вот почему для разрыва этой цепи неразрешимых сегодня проблем так важно повышение знаний о нашем питании.

Что же нужно делать?

- Использовать правильную диету.
- Исключить из пищи дрожжи.
- Ограничить сахара.

Все это поможет нам быстрее восстановить здоровье. «Мы то, что мы едим», – говорил Поль Брэгг.

Американский биохимик Кэри Маллис глубоко сомневается в том, что причиной СПИДа является вирус иммунодефицита. Проблема упирается в самую иммунную систему организма. Иммунная система способна защитить нас от многих заболеваний, в том числе и от СПИДа.

«Нужно учиться быть терпеливыми. Мудрость знает, что нужно делать, а конкретные знания – как нужно делать. Успех же приходит тогда, когда мы делаем это».

Вот какую «анкету» для диагностики предлагает мысленно заполнить профессор И. Сосонкин.

Чтобы узнать, связаны ли проблемы вашего здоровья с дрожжевой инфекцией, он предлагает десять вопросов, на которые вы должны ответить себе «да» или «нет».

1. Употребляли ли вы повторно какие-либо антибиотики?

Да. Нет.

2. Беспокоят ли вас проблемы менструального цикла, боли в животе (vaginit, prostatit), потеря интереса к сексу, им-

потенция, нарушение детородной функции?

Да. Нет.

3. Испытываете ли вы тягу к сахару, шоколаду или к соли, различным соленостям, уксусу?

Да. Нет.

4. Чувствуете ли быструю утомляемость, усталость, апатию, депрессию, бессонницу; наблюдаете ли увеличение или потерю веса?

Да. Нет.

5. Беспокоят ли вас головные боли, головокружение, боли в суставах, мышцах?

Да. Нет.

6. Есть ли нарушения в пищеварении: боли в животе, изжоги, вздутия, газы, запоры, поносы?

Да. Нет.

7. Страдаете ли вы крапивницей, псориазом, экземой или другими заболеваниями кожи, волос, ногтей, слизистых, грибковыми поражениями стоп и ногтей?

Да. Нет.

8. Употребляли ли вы противозачаточные пилюли или какие-либо другие гормоны (кортизон, преднизолон и т. д.)?

Да. Нет.

9. Страдаете ли вы отсутствием вкуса или потерей обоняния? Чувствительна ли ваша кожа к металлическим изделиям (серьги, кольца, кулоны, часы)?

Да. Нет.

10. Часто ли у вас бывает плохое настроение (особенно в пасмурные и дождливые дни)?

Да. Нет.

11. Есть ли симптомы повышения или снижения сахара в крови?

Да. Нет.

12. Кашляете и ощущаете удушье от табачного дыма, от запаха цветов, парфюмерии и других веществ?

Да. Нет.

Если вы ответили «да» 3–4 раза, дрожжи – возможная причина отклонений в вашем организме.

Если вы ответили «да» 5–6 раз, дрожжи – вероятная причина ваших страданий.

Если вы ответили «да» 7 и более раз, ваши болезни определенно связаны с дрожжевой инфекцией.

«Что же делать?» – спросят те, кто ответил «да» 5, 6, 7 и более раз. **Повышать свой иммунитет, другого пути для выздоровления нет.**

Несмотря на то, что многие правила вам уже известны, я думаю, нам будет не лишним познакомиться с советами иммунолога-диетолога профессора И. Сосонкина в вопросе питания для поднятия уровня своего иммунитета.

Средства повышения иммунитета

I. Физическая нагрузка. Это лучшее средство для повышения иммунитета человека в любом возрасте. Комплексная, оптимальная нагрузка, очищение капилляров изнутри (со стороны внутреннего слоя сосудов) путем вибрационных упражнений по Системе здоровья Ниши – лучшая физическая нагрузка. Шесть правил здоровья, доступных и старикам, и детям, и мужчинам, и женщинам. Это – самое лучшее средство для повышения иммунитета (см. книги «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья»).

II. Вторым фактором, существенно влияющим на устойчивость к заболеваниям, является строгое исполнение Законов полноценного питания. Об этом мы говорили подробно в отдельных главах моих книг «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья» и др. Здесь лишь вспомним основные законы полноценного питания. Законы просты и выполнимы, следует лишь изменить свои вредные привычки и начать:

1. Есть мало.

2. Есть только то, что предназначено человеку Природой, к чему приспособлена его пищеварительная система физиологически (т. е. фрукты, овощи, орехи, семечки, съедобные травы, корни, зерновые).

3. Тщательно разжевывать (до 35 раз движение челю-

стей). Это обеспечит организму хорошее слюнное переваривание, а затем и желудочное, кишечное; это даст легкое полноценное очищение от остатков неусвоенной пищи.

4. Принимать пищу, соблюдая физиологические часы приема пищи:

- прием – с 12 до 20 часов;
- ассимиляция – с 21 до 04 часов (переваривание и усвоение);
- самоочищение – с 04 до 12 часов.

5. Уметь сочетать продукты:

- фрукты есть отдельно, сырыми;
- овощи с любыми продуктами, кроме фруктов;
- мясо 1–2 раза в неделю, но только с сырыми овощами;
- крахмальные продукты не сочетать с белковыми;
- один белок в один прием.

6. Систематически соблюдать посты.

7. Хорошо представлять значение каждого продукта как компонента пищи, поскольку наш организм строится только из того, что мы едим. «**Что мы едим, то ест нас**».

8. Пить ежедневно до 2,5–3 л воды хорошего качества. Вода – это еда и очиститель, а также неотъемлемая часть всех обменных процессов в организме. (Исключение лишь для больных почками и сердцем.)

9. Есть овощи, фрукты, орехи только в натуральном виде, а если приходится какие-то продукты варить, то вареное сочетать с сырыми овощами так, чтобы овощей было в

3 раза больше.

10. Исключить все, что вредно и канцерогенно, что может привести к снижению иммунитета, раку, СПИ-Ду, а именно: подогретые жиры, алкоголь, курение, колбасы, консервы, копчености, кофе, чай (байховый), шоколад, любую выпечку, белый хлеб, рафинированный и промышленный сахар и его продукты, очищенную деминерализованную соль.

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.