

Татьяна Космынина

12+



Что же нам  
всё-таки есть?

# **Татьяна Георгиевна Космынина**

## **Что же нам всё-таки есть?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42348354](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42348354)*

*SelfPub; 2019*

### **Аннотация**

Книга о том, как, исключив некоторые продукты питания из своего ежедневного рациона или заменив их, стать здоровым и успешным, иметь энергию, ясность ума, желание творить, и наслаждаться жизнью. Администрация сайта litres не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	6
Очищенные продукты и их влияние на здоровье	9
Вода и её влияние на организм	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

*«Сначала тебя игнорируют, потом над тобой смеются, затем с тобой борются, затем ты побеждаешь».*

***Махатма Ганди (1869–1948)***

*Опыт – это не то, что случается с человеком.  
Это то, что человек делает, когда с ним что-то случается.*

***Олдос Хаксли***



**Автор – Татьяна Космынина**

**Нутрициолог-консультант, сертифицированный РАНМ**

специалист по сыроедению, висцеральный терапевт, доктор  
валеологии

YouTube – Татьяна Космынина

[www.eda.deti7i.ru](http://www.eda.deti7i.ru)

# Введение

Воздух, вода и пища – это то что необходимы каждому человеку. От пищи зависит энергия, здоровье и хорошее самочувствие. Пища не только насыщает, но и способна предотвратить или исцелить от заболеваний.

Сегодня, благодаря новым исследованиям, понятно, что не только белки, жиры и углеводы необходимы для здоровья и процветания человека, но и биоэлементы, которые как и витамины, микроэлементы не являются питательными веществами, дающими энергию, и их роль чрезвычайно важна.

Так что же нам всё-таки есть?

Не открою Америку, если скажу, что все мы живём сейчас в отравленном мире. Не я первая (и не я последняя) задумываюсь о нашем существовании. Одна из самых наиважнейших сфер нашего выживания сейчас – питание. Много книг и много авторов, пишущих на эту тему. Обратилась к этой теме и я. Почему я решила написать о своём опыте и экспериментах, поставленных на себе? Кто такая Татьяна Космынина, и зачем Вам читать мою книгу?

Представляюсь: специалист высшей квалификации по продуктам питания, имею также медицинское образование (дипломы двух высших и одного среднего специального учебных заведений), а также я жена, мама и бабушка и для меня важно, чем питается моя семья. Нахожусь в постоянном по-

иске ПРАВИЛЬНОГО питания для себя и своей семьи. Не могу молчать о результатах, полученных мной и выводах. Не могу не поделиться с вами накопленным опытом. Почему? Да потому что размышляя над «Пирамидой мотивации Маслоу» увидела и чётко поняла, что фундаментом этой мотивирующей пирамиды наши физиологические потребности (пища, вода...) И, если мой фундамент будет крепким, то смогу в конечном итоге самореализоваться и добиться больших успехов в жизни и научить этому своих детей, друзей и знакомых.

О чём пишу? О здоровье! О том, как поправить его и сохранить. О том, как стать независимым от обстоятельств. О том, как насыщаться малым количеством пищи и постоянно иметь энергию. О том, как приобрести ясность ума, проявить и активизировать свой творческий потенциал. О том, как избавиться от какой-либо вредной зависимости и стать хозяином своего тела и всех его потребностей. И много ещё о чём, но главное: как стать счастливым и успешным.

Предлагаю к применению свой опыт и знания. Смею надеяться, что, используя их, вы ощутите новый вкус к жизни, многое переосмыслите и другими глазами увидите себя и окружающий вас Мир.

Самый хороший учитель в жизни – это опыт! Дорого он нам частенько обходится, но зато объясняет уж очень доходчиво!!! Путь, который прошла я, научил меня многому. Вот о том, что я теперь знаю (и делаю!), сможете узнать и Вы!

Вопросы по питанию начали волновать меня ещё во время учёбы в институте. Нам, студентам, разъясняли, что такое пища, для чего она нужна, что из себя представляет. Состав продуктов питания, входящих в наш обычный рацион, мы изучали на лабораторных занятиях. Я узнавала многое, ранее мне неизвестное, то, над чем я никогда не задумывалась раньше.

Нутрициология – наука о пище и питании, а также о составляющих элементах пищи, которая необходима человеку.



# Очищенные продукты и их влияние на здоровье

Оказывается, любой пищевой продукт, даже самый натуральный из них, подаренный нам Природой, имеет химическую формулу. Химия – наука очень объёмная. В ней множество подразделов. И формула формуле – рознь.

Поэтому любой продукт, оказывавшийся на моём столе, подвергался теперь с моей стороны особому «фейс-контролю», я будто видела эти продукты насквозь.

Так как студентом я была усердным, от моих «рентгеновских лучей» не мог «спастись» даже самый незначительный кусочек, который должен был отправиться в рот. Для каждого продукта теперь я определяла особый статус: «казнить нельзя помиловать». Вот только почему-то запятая всё чаще стала ставиться после первого слова.

Кто раньше задумывался о вреде или пользе продуктов? Молодость брала своё – мы просто утоляли свой аппетит, учитывая каждый свои особые пристрастия в кулинарии. В то время мы были ещё все безмятежны. О пищевых ядах (обратите внимание на сочетание!) наслышаны не были.

В период обучения в институте пелена с моего разума начала спадать.

Первое, что я уяснила для себя, это то, что многие продук-

ты подвергаются рафинированию (очищению). Например, растительное масло, сахар, мука, рис, соль и т. п., то есть та пища, которая является ежедневной для любого человека.

Для меня стало очевидным, что рафинированная пища наносит нашему организму колоссальный ВРЕД! Не буду в доказательство представлять вам химические формулы, с которыми я знакома не понаслышке, просто делюсь с Вами опытом, который привёл меня к некоторым выводам. Так вот, при очищении многих (если не всех!) натуральных продуктов очень часто теряется самое ценное: витамины, ферменты, микроэлементы. То есть, с водой выплёскивается ребёнок. На примере очищения зёрен пшеницы от оболочек, остаётся безжизненная внутренняя часть зерна, из которого делают муку, а всё полезное, содержащиеся в отрубях, выбрасывают на корм скоту.

При очищении (рафинировании) продукта расщепляется цельная молекула, образуя активные свободные частицы, так называемые радикалы. Эти активные частицы-радикалы в нашем организме стремятся к соединению с любым активным химическим элементом, содержащимся в наших тканях.

Самым химически активным элементом в нашем организме является кальций, который содержится в костях, зубах, ногтях, волосах и пр. Так вот, часть радикалов, прихватив из нашего организма очень нужный нам кальций, покидают наше тело. А без кальция наш организм не способен даже

зачать ребёнка (как выяснили учёные, на кончике сперматозоида – элемент кальций, и, когда его недостаточно, движение сперматозоида очень медленное)! И это ещё не всё, что могут сделать радикалы, попав в нас. Исследования продолжаются...

Я стала предпочитать исключительно цельные продукты питания! В супермаркетах есть возможность приобретать макаронные изделия из муки грубого помола или с добавлением отрубей. **Странно, но почему-то на менее обработанные продукты цена оказывалась более высокой, чем на те, к которым применялись особые технологии обработки.** Стоит задуматься, кому это выгодно!!!

Здоровье для нас было не безразлично, поэтому мы покупали и коричневый сахар, и бурый рис, несмотря на то, что цены «кусались».

Я стала замечать связь между принимаемой пищей и нашим настроением, самочувствием. В доме стало больше радости, смеха. Новый день начинался с улыбок. Однако ребяташки всё ещё приходили со школы усталыми. Да и мы, взрослые, отмечали, что после хорошего сытного обеда, особенно праздничного стола, силы будто покидали нас, клонило в сон, нами обуревала лень и истома...

Я задавалась вопросами «почему?», «как же так?». Ведь пища, которая поступает в наш организм, просто обязана давать энергию, а не забирать её?!

Знаменитое выражение Альберта Эйнштейна: «Серьёз-

ные проблемы, которые мы имеем, нельзя решить на том уровне мышления, на котором мы их создали», и я вспомнила то, чему учили меня в институте, пыталась найти ответ в книгах, перечитала их великое множество, но не открывала для себя ничего нового! Да, действительно, пища, попадает в желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) для того, чтобы дать нам строительный материал, энергию, возможность проявления эмоций и сами эмоции:

Результатом размышлений стали определённые выводы: пища, которую мы едим, и наш кишечник, принимающий эту пищу, играют важную роль в получении и сохранении энергии, молодости и здоровья.

Но какая это пища? Этот вопрос свербел мой мозг! В памяти всплывали слова древнего философа Омара Хайяма: *«Уж лучшие голодать, чем что попало есть...»*.

Закупая продукты в магазине, обязательно обращаю внимание на состав, указанный на упаковке. Обилие Е-шек пестрит: Е-239, Е-201, Е-400 и т. д. Но ведь это дают и детям!

Есть добавки, которые допустимы изредка в очень малых дозах, а есть такие, которые принимать категорически нельзя! Но и те и другие являются ЯДОМ! Из списка с кратким изложением вредного влияния этих добавок на организм ясно, как день, что если мы будем регулярно продолжать по капле наполнять себя этими веществами, то наш организм привыкнет ко многим из них и ***будет требовать постоянного допинга*** (здесь как раз и ответ на вопрос «кому это вы-

годно?»)!

Многие из нас знают печальные истории применения допинга в спорте. Ценой за победу становится не только здоровье, но часто и жизнь! И та же синтетика, те же яды во многих продуктах предлагаются нам. Организм ребёнка (как самый восприимчивый к воздействию), «подсаженного» любящим, но невежественным родителем на такую пищу, «требует» этих ядов вновь и вновь. Это видно на примере фастфудов, «Макдональдса». Дети тянут своих родителей туда, где продаётся еда, убивающая их. Об этом надо кричать! Звонить в колокола!

Читала интересную статью об аспартаме (подсластителе), который используют как в напитках, так и в кондитерских изделиях. Так вот, это с виду безобидное вещество способно привести к бесплодию моих внуков, если я буду пить и есть пищу, содержащую аспартам! Чувствуете, какой дальний отголосок?! Что уж говорить о генетически модифицированных продуктах...

# Вода и её влияние на организм

Моей энергии до сих пор было не достаточно, хотя с пищей вроде всё или почти всё стало понятным. Вспомнила, что ещё в школе часто говорили, что без пищи человек может прожить гораздо дольше, чем без воды. Вода!!!! Новые поиски и новые знания!

Оказывается, как говорит профессор доктор медицины Ф. Батмангхелидж, вода очень важна, особенно её потребление в достаточном количестве для человека. Наши тела воду не вырабатывают, а только используют! Доктор пишет, что в среднем 4,5 литра воды в сутки требуется организму для его жизнедеятельности. За сутки вода выделяется через кожу в количестве 1 литр, через лёгкие с дыханием – 1 литр и 2,5 литра с мочой. Это в среднем, не учитывая погодные условия и физическую нагрузку, когда воды требуется ещё больше. Половину воды человек получает с пищей (соки, чай, супы, фрукты, овощи...) и 2 литра (минимум) должны поступать в виде простой питьевой воды. Где-то читала, что на 1 кг веса тела 40 граммов воды ежедневно.

Самая лучшая вода – местная родниковая, а чай, кофе, алкоголь иссушают не только тело, но и мозги, прожигая жизненный потенциал (энергию будущего).

Кофе. И столько вреда!!!

А я раньше так обожала его!!!

Много лет назад я была рабом (зависимой) от этого напитка. Как наркоманка шла на его запах, сонливость и слабость были постоянными моими спутниками. И только новая доза на краткое время давала силы для существования.

После чашки ароматного напитка у меня учащалось сердцебиение и повышалось артериальное давление, учащался пульс. Если бы я была гипертоником, то кофе было бы для меня опасным, но моё давление было всегда ниже нормы.

Выяснилось, что кофе наносит вред костям, вымывая кальций из организма. Потому что с водой, которая стремительно начинает нейтрализовать выпитый кофе, вымываются микроэлементы (кальций, натрий, калий, магний и т. д.). А если человек при этом мало пьёт воды, то почки задерживают в себе готовые к выводу соли, образуя песок, затем – камни.

# 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.