

Любите друг друга  
Как можете, Любите

## Вячеслав Кожевников

Здравствуйте, мои дорогие! Мне хотелось бы поговорить с вами о нашем здоровье, а именно о той её части, которая касается нашего с вами питания. У меня есть желание поговорить с вами о том, что следует кушать, а от чего лучше было бы отказаться.

В этой книге будут представлены те знания, которые поступали ко мне в течение нескольких лет, те знания, которые сделали мою жизнь лучше, чище и проще. Искренне желаю поделиться с вами, хорошие мои, всем, что мне удалось узнать за прошлые несколько лет. Надеюсь, что эти знания будут ценны и для вас, поэтому и пишу эти строки.

Данная книга будет представлена в виде посланий, то есть небольших отрывков текста, в которых у меня есть желание донести для вас определённую идею, информацию, а лучше сказать знание.

Мне кажется, что в этой книге должно быть как можно меньше лишнего, поэтому прекращаю вступительную часть, и давайте перейдём к тому, с чем мне хочется поделиться. Дам только одну рекомендацию, не стесняйтесь подчёркивать интересные, важные моменты.

## Книга первая

Хорошего вам прочтения!  
Искренне, от меня

Вячеслав Кожевников

**Послания Славы. Книга первая**

«Издательские решения»

**Кожевников В. А.**

Послания Славы. Книга первая / В. А. Кожевников —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-966895-0

Эта книга с посланиями. С посланиями для вас, родные мои. Путь  
совершенствования — медленный, но верный путь. Берегите себя! Люблю вас  
очень, дорогие мои! Искренне от меня

ISBN 978-5-44-966895-0

© Кожевников В. А.  
© Издательские решения

## Содержание

Знакомство	6
Видовое и невидовое питание	7
«Современное», традиционное питание	8
Как избавиться от паразитов внутри нас?	9
Что можно считать видовым и невидовым питанием?	10
Какое же питание ощелачивает наш организм?	11
Почему человек употребляет невидовое питание?	13
Что представляет собой патогенная флора?	14
Как избавиться от патогенной флоры?	15
Как узнать, какая флора обитает у нас в кишечнике?	16
Вывод	17
Сырая или термообработанная пища?	18
Наличие витаминов	19
Органическая клетчатка	20
Живой и мёртвый продукт	21
Микроэлементы	22
Усвоение сырой и термообработанной пищи	23
Сырая пища	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Послания Славы**

## **Книга первая**

**Вячеслав Анатольевич Кожевников**

© Вячеслав Анатольевич Кожевников, 2019

ISBN 978-5-4496-6895-0 (т. 1)

ISBN 978-5-4496-6896-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Знакомство

Любите друг друга  
Как можете, Любите

Здравствуйте, мои дорогие друзья! В этом труде мне хотелось бы поговорить с вами о нашем здоровье, а именно о той её части, которая касается нашего с вами питания. У меня есть желание поговорить с вами о том, что следует кушать, а от чего лучше было бы отказаться.

В этой книге будут представлены те знания, которые поступали ко мне в течение нескольких лет, те знания, которые сделали мою жизнь лучше, чище и проще. Искренне желаю поделиться с вами, хорошие мои, всем, что мне удалось узнать за прошлые несколько лет. Надеюсь, что эти знания будут ценны и для вас, поэтому и пишу эти строки.

Данная книга будет представлена в виде посланий, то есть небольших отрывков текста, в которых у меня есть желание донести для вас определённую идею, информацию, а лучше сказать знание.

Мне кажется, что в этой книге должно быть как можно меньше лишнего, поэтому прекращаю вступительную часть, и давайте перейдём к тому, с чем мне хочется поделиться. Дам только одну рекомендацию, не стесняйтесь подчёркивать интересные, важные для вас строки.

Хорошего вам прочтения!  
Искренне, от меня

## Видовое и невидовое питание

В этом послании, мне хотелось бы поговорить с вами о том, что такое видовое и невидовое питание.

**Видовое питание** – это питание, которое присуще конкретному биологическому виду. Употребление этим конкретным биологическим видом данного питания, способствует его полноценному развитию, поддержанию его здоровья и невосприимчивости к большинству видов заболеваний. Это относится как к одной жизни этого конкретного биологического вида, так и ко всему виду в целом, в эволюционном плане. Если вид питается видовой пищей, то в эволюционном плане данный вид развивается и совершенствуется, всё больше приспосабливается к различным внешним условиям.

**Невидовое питание** – это питание, которое не присуще конкретному биологическому виду, и употребление этим видом данного питания, способствует его ослаблению, разрушению, деградации, и постепенному увяданию. Такое питание делает восприимчивым этот конкретный биологический вид, к различным заболеваниям. Это относится как к одной жизни этого конкретного биологического вида, так и ко всему виду в целом, в эволюционном плане. Если вид питается невидовой пищей, то в эволюционном плане данный вид деградирует, становится всё менее приспособленным к различным внешним условиям.

Выше представленные определения немного сложные для восприятия. Вам необходимо понять, что есть пища, которая способствует нашему совершенствованию. И есть пища, которая приводит нас к деградации. Для каждого конкретного биологического вида присутствует свое видовое питание, употребление которого способствует полноценному развитию.

Невидовое же питание, конкретный биологический вид может употреблять в экстремальных ситуациях для выживания. То есть в том случае, когда видовое питание отсутствует вовсе или присутствует в недостаточном количестве и его не хватает для выживания.

На этом мы с вами данное послание закончим. То, что мне хотелось донести до вас, этим небольшим текстом, было донесено.

## **«Современное», традиционное питание**

Это послание, дорогие мои, мне хотелось бы посвятить «современному» питанию.

Сегодня наша пища уходит всё дальше от природного состояния. Она становится всё более ненатуральной, становится всё более неестественной. Современные продукты питания содержат всё больше различных добавок, таких как: красители, ароматизаторы, эмульгаторы и пр. Большая часть «современного», традиционного питания, это продукты с содержанием большого количества химии, синтетики и других токсичных веществ.

Нашему организму все эти вещества не нужны, и ему трудно разобраться, что с этим делать. Ему трудно понять, как это можно применить, как эти вещества вывести, и самое главное как обезопасить нас от этих химических веществ?

Как вы думаете, что будет с нашим организмом, если мы будем питаться данными продуктами питания? Если мы с вами будем употреблять такие продукты в пищу, то это очень быстро приведёт нас к плохому самочувствию, различного рода заболеваниям, разрушению нашего организма и постепенному увяданию.

Все эти синтетические, химические и токсичные вещества загрязняют весь наш организм, становятся частью каждой нашей клеточки.

И очень трудно предугадать, где именно у нас заболит, какого рода заболевание вызовет у нас тот или иной продукт питания. Так как каждый организм индивидуален, и у каждого свой «запас здоровья», и реакция на загрязнение, отравление у каждого будет проходить индивидуально.

У кого-то будет псориаз, у кого-то аллергия, онкология, диабет, астма, нарушение репродуктивных функций. Кто-то будет страдать ухудшением слуха, зрения, кожными заболеваниями и т. д.

Каждый организм будет реагировать на отравления по-своему. Также сложность заболевания у каждого будет своя. В зависимости от того насколько сильный организм, и каких продуктов мы больше употребляем.

На этом мы здесь остановимся, я думаю, стало немного понятнее, что представляет собой «современное», традиционное питание.



## Как избавиться от паразитов внутри нас?

Здесь мне хотелось бы рассказать вам о паразитах, которые могут обитать внутри нас. Да-да, вы не ослышались именно о паразитах, которые живут в нашем организме.

Как они туда попали, и самое главное как нам избавиться от этих паразитов? Прежде всего, необходимо разобраться, откуда берутся паразиты внутри нас. Для этого необходимо определить, что такое видовое питание, и что такое невидовое питание?

**Видовое питание** – это питание, которое присуще конкретному биологическому виду. Употребление этим конкретным биологическим видом данного питания, способствует его полноценному развитию, поддержанию его здоровья и невосприимчивости к большинству видов заболеваний. Это относится как к одной жизни этого конкретного биологического вида, так и ко всему виду в целом, в эволюционном плане. Если вид питается видовой пищей, то в эволюционном плане данный вид развивается и совершенствуется, всё больше приспосабливается к различным внешним условиям.

**Невидовое питание** – это питание, которое не присуще конкретному биологическому виду, и употребление этим видом данного питания, способствует его ослаблению, разрушению, деградации, и постепенному увяданию. Такое питание делает восприимчивым этот конкретный биологический вид, к различным заболеваниям. Это относится как к одной жизни этого конкретного биологического вида, так и ко всему виду в целом, в эволюционном плане. Если вид питается невидовой пищей, то в эволюционном плане данный вид деградирует, становится всё менее приспособленным к различным внешним условиям.

То есть для каждого конкретного биологического вида присутствует свое видовое питание, употребление которого способствует полноценному его развитию.

Невидовое же питание, конкретный биологический вид может употреблять в экстремальных ситуациях для выживания. То есть в том случае, когда видовое питание отсутствует вовсе или присутствует в недостаточном количестве, и его не хватает для выживания.

## **Что можно считать видовым и невидовым питанием?**

Теперь, друзья мои, давайте рассмотрим, какое питание является для нас видовым и, что для нас невидовое питание.

Видовое питание способствует развитию внутри нас родственной, симбиотной флоры. Эта симбиотная флора (родственная нам среда) способствует поддержанию щёлочности нашего с вами организма. Когда наш с вами организм щелочной, в нём не могут развиваться грибки (причина онкологии), паразиты и прочие неблагоприятные для нас микроорганизмы.

Невидовое питание способствует развитию внутри нас вредительской, патогенной флоры. Эта патогенная флора способствует окислению нашего с вами организма, что, в свою очередь, вызывает развитие различных видов грибков (причина онкологии) и является благоприятной средой для возникновения внутри нашего организма различных паразитов и прочих неблагоприятных микроорганизмов.

## Какое же питание ощелачивает наш организм?

Здесь, дорогие мои, всё очень просто. Давайте уберём всю информацию, которую мы получали из телевизоров и других источников. И просто посмотрим на матушку природу. В природе все животные – **сыроеды**. Если животное хищник, то оно употребляет мясо в сыром виде, если животное травоядное, то оно употребляет растительную пищу в сыром виде, и так про всех животных.

Человек же на традиционном питании употребляет термообработанную и химически-созданную пищу. И к тому же, кормит подобным питанием своих домашних любимцев.

И что в итоге, дикие животные не болеют различного рода болезнями, которыми болеют люди и их домашние питомцы. Тигры в «дикой» природе – не болеют, а тигры в зоопарке – болеют и живут намного меньше. Волки в «дикой» природе не болеют, а домашние собаки – болеют и живут намного меньше. И так можно сравнивать всех животных, которые живут в «дикой» природе и вместе с человеком.

Я думаю, друзья мои, что вы задумались по поводу термообработанной и химически-созданной пищи.

Хорошо, скажите вы, а что должен есть человек? Сырое мясо или сырую растительную пищу? Мы хищники или травоядные?

Давайте опять взглянем на природу. В «дикой» природе хищники отличаются от травоядных животных. И самое главное отличие – это органы.

У всех хищников короткий, по отношению с телом, кишечник. Это связано с тем, чтобы мясо не задерживалось на долгое время в организме живого существа, дабы не отравлять его продуктами гниения.

У травоядных же, длина кишечника длиннее тела, в десять раз. Как и у человека!

У хищников, концентрация желудочного сока в четыре раза выше, чем у травоядных. И по этому показателю человека нужно отнести к травоядным существам.

Идёмте дальше, дорогие мои. А, что по поводу челюстей, у хищников челюсть ходит только вверх и вниз, для осуществления хватательных движений и для отрывания плоти, которую потом можно будет проглотить.

У травоядных, челюсть ходит вверх, вниз, вправо и влево, для осуществления пережёвывания. Человек также пережёвывает пищу.

Кожа травоядных имеет поры, а у хищников они отсутствуют, они охлаждают тело за счёт вытянутого языка. Человек также имеет поры на коже.

И так можно продолжать довольно долго, отличия имеют зубы, конечности и многие органы.

Итак, родные мои, употребление сырой растительной пищи способствует развитию и поддержанию симбиотной, родственной нам флоры. Таким образом, сырая растительная пища является видовой для человеческого организма, и её употребление способствует поддержанию и укреплению нашего здоровья.

Патогенная флора развивается при употреблении термообработанной пищи и пищи животного происхождения (молочной и мясной). Таким образом, данная пища является невидовой для человека, и способствует разрушению его здоровья.

Что касается разных витаминов и микроэлементов, необходимых для полноценной жизни человеческого организма, то здесь всё просто. Родственная нам симбиотная флора синтезирует необходимые для нас витамины и микроэлементы. И, главное, в том количестве, которое нам необходимо, не больше и не меньше, а именно столько, сколько необходимо в данный момент времени. К тому же, большое множество витаминов и микроэлементов уже содержится во фруктах и овощах.

Патогенная же флоре неспособна что-либо синтезировать она только потребляет ту пищу, которая ей необходима для её же существования. Наш с вами организм в этом случае получает витамины и микроэлементы напрямую из пищи, в том количестве, в котором данные витамины и микроэлементы содержатся в употребляемой нами пище. И, главное, организм не способен принять только то, что ему необходимо в данный момент времени, он берёт всё, что есть в термической пище. Даже если эти витамины и микроэлементы являются уже избыточными. От этого возникают различного рода заболевания.

Заболевания также возникают от недостатка того или иного витамина, или микроэлемента, в том случае, если, к примеру, мы не употребляем какой-то продукт в необходимом количестве.

Особенность видового питания в том, что мы кормим симбиотную флору, а она, в свою очередь, синтезирует для нас столько витаминов и микроэлементов, сколько нам необходимо.

При невидовом питании, сколько мы съели, столько витаминов и микроэлементов мы получили. Недостаточно съели пищи, значит недополучили, что оказывает неблагоприятное влияние на наше здоровье. Если переели, то в этом случае получили избыток, это также неблагоприятно влияет на наше здоровье.

## **Почему человек употребляет невидовое питание?**

Как говорилось выше, видовое питание способствует развитию и поддержанию симбиотной, родственной нам флоры, а невидовое питание способствует развитию и поддержанию патогенной флоры.

Симбиотная и патогенная флора посылает сигналы в мозг человека, что в свою очередь, вызывает у нас те или иные желания.

Симбиотная флора посылает сигналы о том, чтобы мы кушали сырую растительную пищу, а именно фрукты или овощи, больше пили чистой воды. Патогенная флора также посылает сигналы в мозг, что вызывает у нас желание покушать жареного, солёного, сладкого и так далее.

Чем больше мы кушаем ту или иную пищу, тем больше мы развиваем ту или иную флору, и тем больше у нас тех или иных желаний по поводу пищи.

Едим больше сырой растительной пище, следовательно, хочется больше овощей и фруктов. А если кушаем больше жареного, солёного или вареного, то соответственно хочется больше жареного, вареного и другой подобной пищи.

То есть, какую мы с вами флору питаем, такие предпочтения в еде у нас и возникают. В сегодняшнее время большинство людей питают именно патогенную флору, и именно из-за этого людям хочется кушать больше сладкого, солёного, жареного и так далее.

## **Что представляет собой патогенная флора?**

Данная флора может быть разнообразной, это зависит от того, какая основная пища присутствует у нас в рационе.

Патогенная флора может быть двух видов, а именно:

- гнилостная патогенная флора;
- бродящая патогенная флора, её ещё называют условно-патогенной.

Гнилостная патогенная флора возникает у людей, которые употребляют в пищу большое количество мясной продукции, яйца, а также молочные продукты питания. Гнилостная флора представляет собой сгусток ядовитой для организма слизи, наполненный разными видами червей. Данная флора присутствует у большого количества людей, которые даже не подозревают, что в их кишечнике обитают черви разной разновидности.

Условно-патогенная флора возникает у людей, которые употребляют в пищу термообработанные растительные продукты, а также в большом количестве употребляют некоторые виды сладких, перезрелых, сырых фруктов. Данная флора представляет собой слизь с характерным запахом брожения и выделением газов, что вызывает вздутия кишечника.

## Как избавиться от патогенной флоры?

Для того чтобы избавиться от патогенной флоры, можно воспользоваться двумя способами.

Первый способ, это естественный способ избавления от чужеродной флоры. Заключается он в том, чтобы просто перестать её кормить.. И со временем патогенная флора уменьшится до таких размеров, что перестанет посылать сигналы в наш с вами мозг, а затем и вовсе исчезнет из нашего организма.

Данная процедура занимает определённое время, которое индивидуально для каждого конкретного человека, и сопровождается сильными порывами покушать что-то вредное. Это связано с тем, что патогенная флора понимает, что она умирает, поэтому она стремится всеми возможностями остаться в живых. Для этого она активно посылает сигналы в мозг человека, вызывая у него сильные желания, покушать что-то такое, что конкретный человек больше любит. Последней её попыткой будет искусственное создание запахов и вкусов. Что это значит? К примеру, какой-то человек будет находиться на свежем воздухе, а ему будет казаться, что он слышит запах шашлыка, или чего-то другого, что он больше любил кушать, например, жареный картофель или что-то другое.

Второй способ избавления от чужеродной флоры заключается в том, чтобы прочистить кишечник. Связано это с тем, что чужеродная флора обитает именно в кишечнике, кстати говоря, там же и обитает симбиотная (родственная) флора. Прочистить кишечник можно разными способами, но в этом тексте расскажу об одном, самом простом способе.

Для того чтобы нам, родные мои, прочистить кишечник, необходимо употреблять в большом количестве какой-то овощ или фрукт с большим содержанием растительной клетчатки. К примеру, съедать в день по четыре-пять килограмм моркови. Естественно, ничего больше в пищу не употребляется, кроме этого одного овоща или фрукта. И так в течение одной недели.

## **Как узнать, какая флора обитает у нас в кишечнике?**

Очень просто, дорогие мои.

Первое, что говорит о типе флоры, это запах выделений после туалета. Если присутствует нехороший запах, значит у вас патогенная флора. Если же запах отсутствует, или присутствует запах фруктов или овощей, то у вас в кишечнике симбиотная флора.

Второе, что может нам сказать о типе флоры, это запах тела. Если пот имеет запах, то патогенная флора, если запах отсутствует, и из пор кожи выходит чистая водичка, то флора симбиотная.

Также, тип флоры показывает запах изо рта. Здесь всё также, если есть запах, то патогенная флора, если запах отсутствует, то флора симбиотная.



## **Вывод**

Для того чтобы биологический вид поступательно развивался и имел крепкое здоровье необходимо употребление именно видового питания. Что будет обеспечивать поддержание симбиотной, родственной нам флоры. Эта флора, в свою очередь, синтезирует необходимые для биологического вида витамины и микроэлементы, именно в том количестве, которое необходимо в данный момент времени.

Всё самое основное, что мне хотелось донести до вас, по данному вопросу, было донесено. Поэтому, хорошие мои, на этом мы закончим данное послание.

## Сырая или термообработанная пища?

В этом послании, хорошие мои, мне хотелось бы продолжить тему нашего с вами питания. Об этом уже писалось ранее, где говорилось про химически-созданную продукцию питания. Но «современное» питание, это не только химически-созданная продукция, это также и продукция, которая подвергается термообработке.

Даже если мы исключим из рациона химическую, синтетическую и токсическую продукцию, очень важно, а в каком виде мы с вами употребляем природные продукты питания, в сыром виде или подвергаем их термообработке.

Хочется обратить ваше внимание на то, что в природе все живые существа, кроме человека – **сыроеды**. Если животное хищник, то оно употребляет мясо в сыром виде, если животное травоядное, то оно употребляет растительную пищу в сыром виде, и так про всех живых существ, кроме человека.

Так полезно ли человеку, употребление пищи в термообработанном виде. Давайте, родные мои, разберёмся в этом вопросе.

## **Наличие витаминов**

Первое, о чём хотелось бы сказать, это об наличие витаминов. Сырой продукт имеет в себе полный комплект всех витаминов, которые заложены в него самой природой.

Термообработанный продукт теряет большую часть заложенных в него витаминов. Почему, дорогие мои, так происходит? А дело здесь в том, что витамины, могут сохраниться в определённом температурном диапазоне. Какие-то витамины разрушаются уже при 40 градусах, какие-то начинают разрушаться при 50 градусах и так далее, при 60, 70, 80, при 100 градусах и далее по нарастающей.

Чем выше температура обработки продукта, тем меньше витаминов в нём сохраняется. Поэтому очень важно, сырой продукт мы кушаем, варёный или приготовленный в духовке при 200 и более градусах.

## Органическая клетчатка

Родные мои, очень важным свойством, которым обладают сырые продукты, является наличие в них органической клетчатки.

В термообработанных продуктах органическая клетчатка разрушается.

Чем же она так важна для нас? Давайте разбираться в этом вопросе.

Когда мы с вами съедаем сырое яблочко, мы его сначала тщательно пережёвываем, обрабатываем слюной и затем проглатываем. В желудке выделяется желудочный сок, который активирует самопереваривание яблочка, данный процесс называется аутолизом. Да-да, дорогие мои, вы правильно поняли, не желудочный сок переваривает или правильно сказать расщепляет продукт, а сами внутриклеточные ферменты (энзимы) расщепляют продукт питания, в котором они находятся.

**Аутолиз** – это процесс самопереваривания. Когда собственные внутриклеточные ферменты (энзимы) расщепляют структурные молекулы продукта (в нашем случае яблочка).

После данного процесса, яблочко переходит в кишечник, который расщепляет витамины и микроэлементы на ещё более мелкие составляющие, а затем активно всасывает их. И вот здесь как раз важно наличие органической клетчатки. Так как яблочко за счёт неё двигается по кишечнику. Как это происходит? Это происходит за счёт ворсинок кишечника, двигаясь вверх-вниз, они цепляются за клетчатку и таким образом передвигают яблочко всё дальше и дальше по кишечнику. И затем это яблочко благополучно выходит из организма.

Что же произойдет, если мы с вами скушаем термообработанное яблочко. При термообработке в яблоке разрушается не только органическая клетчатка, а также и энзимы.

Это означает, что в желудке не происходит процесс расщепления продукта, и он просто проходит в кишечник. А в кишечнике термообработанный продукт останавливается. Это связано с тем, что клетчатка разрушена, и ворсинки кишечника не в состоянии продвинуть содержимое. Единственный способ, это протолкнуть новым приёмом пищи. И что у нас с вами получается, родные мои?

Продукт в сыром виде проходит по желудочно-кишечному тракту за 2—3 часа, если клетчатка грубая, и до 8 часов если клетчатка нежная. Термообработанный продукт проходит по желудочно-кишечному тракту за трое, а то и за четыре суток. За это время он начинает портиться, бродить, гнить и выделять разного рода яды гниения и прочие бесполезные для нашего организма вещества.

Вот, родные мои, из-за чего так важно наличие в продуктах питания органической клетчатки.

## **Живой и мёртвый продукт**

**Сырой продукт** – это живой продукт. Если мы возьмём семечко из яблочка, прорастим и посадим его, то вырастет яблоня.

А если мы возьмём семечко из варёного яблочка, то из него ничего не вырастет, семечко просто сгниёт.

Для нашего организма также важно, живой продукт мы употребляем или мёртвый. С чем это связано?

Весь наш организм строится на основе того, что мы кушаем. Если мы питаемся живой пищей, то и клетки у нас рождаются на основе живых элементов. В том случае, если мы питаемся мёртвой пищей, то клетки нашего организма строятся за счёт мёртвых элементов. Такой организм слабее и менее вынослив.

## Микроэлементы

Также очень важным моментом, друзья мои, является наличие в продуктах, которыми мы с вами питаемся, микроэлементов. Давайте разберёмся, какие микроэлементы в сыром продукте, а какие в термообработанном.

Все необходимые для нашей жизни микроэлементы (железо, цинк и т.д.), есть в земле, но мы не можем усвоить их, так как они находятся в неорганической форме. Если мы с вами скушаем землю, то она просто пройдёт транзитом по желудочно-кишечному тракту и благополучно выйдет из нас.

Чтобы нам получить микроэлементы в органической форме, прежде, они должны в неорганической форме пройти через растение. Растение превратит их в органическую форму и переместит в свой плод, к примеру, в апельсин. Потом мы скушаем этот апельсин и получим все необходимые для нас микроэлементы, которые наш организм сможет расщепить и усвоить.

Что же произойдёт, родные мои, если мы этот апельсин, или любой другой сырой продукт, подвергнем термообработке? А произойдёт следующее, все микроэлементы, которые находятся в органической форме, перейдут в неорганическую форму. В форму, в которой они были, когда находились в земле. Как нам известно, организм не способен усваивать микроэлементы, находящиеся в неорганической форме.

Поэтому, дорогие мои, для того чтобы нам получать, все необходимые для здоровой и полноценной жизни микроэлементы, нам необходимо кушать именно сырые продукты. Тем более сырые фрукты и овощи такие вкусные.

Также хотелось бы упомянуть о витаминах и микроэлементах, которые можно купить в аптеках, в виде таблеток, конфет и т. д. Мало того, что эти продукты подвергались термической обработке, так ещё они и созданы химическим путём. Естественно, такой продукт не усвоится в нашем организме, и он быстрее попытается избавиться от него, через мочу и разными другими способами.

Думаю, что основные моменты были донесены, поэтому мы с вами на этом закончим. Берегите себя, хорошие мои, и будьте Счастливы!

## **Усвоение сырой и термообработанной пищи**

В этом послании мне хотелось бы продолжить тему сырой и термообработанной пищи. Но рассказать, именно о том, как эта пища усваивается нашим организмом.

## **Сырая пища**

Каждый продукт содержит какое-то количество белков, жиров и углеводов. Когда мы с вами съедаем сырой продукт, он попадает в желудок. В этот момент в мозг поступает сигнал о том, что поступила пища. Мозг начинает анализировать состояние организма и разные прочие аспекты.



## **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.