

ОКСАНА ОЛЕЙНИЧЕНКО

Питание — это искусство



Оксана Олейниченко

Питание – это искусство

«Издательские решения»

Олейниченко О.

Питание – это искусство / О. Олейниченко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-934575-2

Питание — это неотъемлемая часть нас, мы питаем тело, которое является храмом нашей души. Пища, питая физическое тело, на тонком плане питает духовное, ментальное и эмоциональное тела, приводя в гармоничную совокупность все четыре тела человека. Осознанное питание помогает достичь личных наивысших целей, выйти на более высокий уровень своего духовного и личностного развития, с каждым днём становиться лучшей копией себя.

ISBN 978-5-44-934575-2

© Олейниченко О.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие к книге	6
ГЛАВА 1. ЭЛИКСИР ЖИЗНИ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Питание – это искусство

Оксана Олейниченко

© Оксана Олейниченко, 2019

ISBN 978-5-4493-4575-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Резюме к книге.

Питание- это неотъемлемая часть нас, мы питаем тело, которое является храмом нашей души. Пища, питая физическое тело, на тонком плане питает духовное, ментальное и эмоциональное тела, приводя в гармоничную совокупность все четыре тела человека. Осознанное питание помогает достичь личных наивысших целей, выйти на более высокий уровень своего духовного и личностного развития, с каждым днём становится лучшей копией себя. Уделяя осознанное внимание к пище и процессу питания как к нектару энергии, человек выходит на новый уровень развития.

Эта книга содержит концентрат знаний и информации по методам питания как «энергия четырёх стихий в питании», «семь планет в системе питания», «питание по группам крови», также изложены современные научные знания и физиологические аспекты в процессе питания и древняя алхимическая мудрость Вселенной, которая была доступна только фараонам, жрицам, древним философам и алхимикам, приведены эксклюзивные рецепты, в том числе и древние, которые ранее являлись секретными.

Данная информация дает инструменты на пути к тому как действовать и добиваться определенных результатов и целей, используя пищу как искусство питаться осознанно. И главное, качество в достижении желаемого результата зависит от виртуозного использования инструментов.

Предисловие к книге

Представим такой момент. Человеческая душа пришла на землю в виде физического тела. А вы задумывались почему именно в физическом, а, например, не в эфирном или каком-либо другом виде?

Секрет состоит в том, что заботясь о своём физическом теле, мы учимся многим вещам, которые дают нам духовный рост, постигаем дисциплину, благодаря нашему телу. Каждый человек в своём начале стремится быть красивым, стройным, здоровым, а иметь такое тело стоит многих физических и ментальных усилий. Как говорится «В здоровом теле-здоровый дух».

Тем самым, закаляя и совершенствуя свое тело, мы совершенствуем и дисциплинируем наш дух (душу), становимся на ступень выше в своём сознании и достижении целей на жизненном пути. Поэтому физическое тело дано нам в помощь для совершенствования души.

Как мы знаем, что для того, чтобы жить, нам нужна энергия, своего рода «топливо», которое является нашей пищей. Если пища дана нам для поддержания физического тела, которое, в свою очередь, помогает нам в совершенствовании души, можно сделать вывод, что пища является для нас рычагом прогресса нашего сущего на планете Земля, это метод трансформации нашего духовного уровня.

Теперь можно задуматься о такой важной теме как питание.

Эти знания, которые вы получите, прочитав эту книгу, откроет вам совершенно иной, более высокий уровень сознания. Эти древнейшие знания, которые раньше были доступны только фараонам, жрецам, древним философам (поэтому они и высказывали такие известные фразы о питании, но если не владеешь этими знаниями, то эти фразы мало что нам говорят о себе).

Данная информация и на сегодняшний день является элитной и привилегированной. Также изложены и современные научные знания и физиологические аспекты в процессе питания.

«Ты – то, что ты ешь. Кем бы вы хотели быть?» Джулия Мерфи.

«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты». Г.К.Черстертон.

«Человек – это то, что он ест». Лукретиус.

«Еда – это необходимость, но есть осознанно и правильно- это искусство». La Rochefoucauld.

ГЛАВА 1. ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

В этой главе книги поговорим о таком важном элементе, об эликсире жизни – воде. Наша планета Земля состоит на 70% из воды и 30% из суши, так же как и человеческое тело состоит из 70% воды. Это живительная влага, которая питает нас, даёт жизнь всему живому на голубой планете Земля.

Вода – важный источник жизни на нашей планете, залог здоровья и долголетия каждого живого организма, символ чистоты, мудрости и плодородия. Мы, люди, и окружающий мир состоим из неё.

Что нам известно о воде? Если говорить на языке цифр, то:

– Мозг взрослого человека состоит из воды на 74,5%, наша кровь – на 83%, в мышцах воды 75,8%, а в кости – 22%.

– Человеческий зародыш – это сплошная вода: в трехдневном эмбрионе ее 97%, в трехмесячном – 91%.

Вода – залог нашего существования на Планете. Вода, на самом деле, удивительная субстанция, мистическая и полная загадок. Она творит настоящие чудеса, избавляя человеческий организм от недугов, очищая и омолаживая его. Её обожествляли в древние времена, ей поклоняются и в наши дни, связывая с ее «именем» начало и конец мироздания, олицетворяют с богатством и изобилием. Вода – важный элемент нашего организма, так как участвует во всех основных биологических процессах, выполняя роль универсального растворителя. Если человек теряет воду в объеме до 8% от веса своего тела, то он впадает в полубоморочное состояние, если этот показатель достигает 10%, то человека начинают преследовать галлюцинации, так же резко увеличивается вероятность остановки сердца, при потере 12% воды – наступает гибель организма.

Как правило, о недостатке воды в организме большинство из нас даже и не подозревают. Дело в том, что наш мозг вместо сигнала о жажде, посылает сигнал о голоде. Как же различить эти два чувства: голод или жажда? Ответ: выпейте стакан воды и понаблюдайте – хочется ли вам есть через 10 минут?

Организм символизирует о недостатке воды следующими симптомами:

- чувство жажды (уже знаем как отличить от чувства голода), сухость во рту;
- ухудшение пищеварения, запоры, повышенная кислотность желудочного сока;
- увеличение массы тела;
- сухие волосы, кожа, ногти;
- хруст суставов;
- отложение солей;
- песок в желчном пузыре, печени, почках;
- ухудшение зрения;
- головная боль, мигрени.

Нехватка воды, в первую очередь, отражается на работе мозга, его регуляторных и когнитивных функциях, так как мозг состоит на 80% из воды.

По утверждению медиков, по причине обезвоживания относятся следующие болезни:

- ожирение;
- сердечно-сосудистые заболевания: атеросклероз и ишемическая болезнь сердца;
- сахарный диабет;
- сухой кашель;
- бронхиальная астма;
- аллергия,
- высыхание хрусталика глаза, катаракта;

- депрессия;
- старческое слабоумие.

По поводу рекомендаций о том как, когда и сколько нужно пить воды для поддержания здоровья на должном уровне.

1. Организму нужна вода.

Пить необходимо чистую воду, никакие другие жидкости как кофе, чай, соки, супы, молоко, фрукты не заменяют воду. В жаркое время года, во время занятием спорта и выполнение физических нагрузок организму человека необходима вода с расчётом 40 мл на 1 кг веса человека. В холодное время года с расчётом 30 мл на 1 кг веса.

2. стакан воды после пробуждения.

После того, как проснулись, до завтрака, нужно выпить стакан воды, эта процедура промывает желудочно-кишечный тракт, активизирует и подготовит его к принятию пищи, устраним недостаток влаги после ночи, насытит организм кислородом, способствует выведению шлаков, которые накопились за ночь.

3. стакан воды перед едой и после еды.

За полчаса до каждого приема пищи выпивать стакан простой воды. Этот этап подготовит систему пищеварения к работе. Во время еды и после окончания приёма пищи, воду не пить, так она разбавляет желудочный сок и тем самым замедляет процесс пищеварения. Через полчаса или час после еды, необходимо выпить стакан воды, это пополнит пищеварительные соки, затраченные при переваривании пищи.

4. Вода перед сном.

За полчаса перед сном, выпить стакан воды. Так как во время сна человек теряет воду при дыхании, вода выделяется через кожу в виде пота. Людям, имеющие проблемы с почками, необходимое количество воды лучше выпивать до 6 вечера или за 3 часа до сна, чтобы не было отечности.

5. Вода перед физическими нагрузками.

Вода требуется для выделения пота и для обмена веществ. Во время занятий спорта и выполнения физической нагрузки, метаболизм ускоряется, что требует большого количества воды.

6. Пить всегда воду, когда есть потребность.

Вода должна быть хорошего качества, негазированная, без вкусовых добавок. Человек по своей природе должен хотеть пить воду. Если человек пьет очень мало воды и у него не возникает такой потребности, значит его организм переполнен токсинами и шлаками, и работает неправильно. Человек, выпивающий достаточное количество воды, выделяет бесцветную мочу и без запаха, за исключением красящих веществ медикаментов и пищи, которые содержатся в организме и тем самым влияют на цвет мочи. Спаржа влияет на выделения неприятного запаха мочи. Если же в организме ощущается недостаток воды, моча при этом становится ярко-желтой с характерным запахом, а при сильном обезвоживании – цвет мочи становится оранжевым. Исключением из этого правила те люди, кто принимает мочегонные препараты, в этом случае – моча бесцветная.

7. Уменьшить принятия соли в своём рационе питания.

Соль задерживает влагу в организме и ведет к отекам тканей, в этом случае вода содержится не в клетках, а около клеток. Около клеточная жидкость превышает нормы, что ведет к отечности тела.

8. Вода как очищающие и слабительное средство.

При запорах, рекомендуемое количество воды по утрам натощак увеличить до 2 стаканов, это средство заменит самое лучшее слабительное, так как вода очищает организм от токсинов и шлаков.

9. Вода – стимулятор и поддержка для мозга.

От усталости, недомоганиях, при умственной деятельности, вода лучший помощник. Так как мозг состоит из 80% воды, ему необходимо достаточное количество жидкости для поддержания влаги, для активации мыслительных процессов.

10. Вода и другие жидкости.

Чай, кофе, алкоголь, молоко являются мочегонными жидкостями, поэтому при их употреблении, необходимо пить больше воды. Соки – это еда, воду они не заменяют.

Пейте воду, смывайте болезни и усталость. Ничто не сможет помочь, пока человек не начнет пить воду в достаточном количестве. Вода – это эликсир жизни, молодости, здоровья и долголетия!

Далее рассмотрим тему по очистке воды способом заморозки.

На сегодняшний день существует многочисленные способы по очищению и структурированию воды как минеральной так и из под крана.

Вода из под крана, качество которой зависит от страны, города, региона, в котором вы живёте. Есть города, где эта вода более чистая и имеет хорошие вкусовые качества, а есть города, где такую воду не рекомендуют употреблять, в таком случае, лучше покупать минеральную воду, где содержится менее содиума.

В независимости от того, какую воду вы употребляете, её необходимо заряжать и очищать не только от ненужных веществ, но и энергетическая очистка также очень важна.

Вода – это материя, которая очень быстро впитывает энергетику как позитивную так и отрицательную. Например, горная минеральная вода, чем лучше и чище местность, где находится источник минеральной воды, тем более позитивная и оздоровительная энергия у такой воды, так как вода берёт энергию земли, гор, деревьев и передает ее человеку. Для гурманов воды, в хороших ресторанах предлагают карту минеральных вод.

Также вода впитывает и негативную энергию: негативные мысли, отрицательный заряд людей, поэтому, чтобы вода очистилась от разрушительной энергии, нужно производить очистку способом заморозки.

Суть метода: в бутылку наливаем воду, но до верха не доливаем 5 см, так как вода при заморозки увеличивается в объёме и ставим в морозилку. Когда центр воды в бутылке замерзнет, а вокруг по бокам останется пока не замороженная вода, то эту боковую часть нужно слить. Поставить бутылку с водой для разморозки при комнатной температуре до тех пор, пока в центре останется тонкая замороженная часть – она нам не нужна, её выбрасываем, после того как сольём очищенную воду. Таким образом, используем только средний слой воды, а первый и последний слои сливаем.

В такой воде не будет вредных веществ и она будет энергетически чистой, а затем можно будет зарядить её по своему усмотрению и необходимости.

Воду нужно хранить в стеклянной таре, чтобы вода наполнялась живой энергией, обогащалась кислородом и дышала.

Для придания воде определенных энергетических качеств, можно использовать цветотерапию.

Терапия цветом практиковалась веками. Энергия, которую излучает цвет, используемая со знанием дела, имеет балансирующий, активирующий и лечебный эффекты. Каждый отдельный цвет имеет свой диапазон длин волн, частот, энергии, таким образом, конкретный цвет со своими физическими и энергетическими характеристиками, определенным образом влияет на человека. Эти знания по работе с цветом, помогут вам добиться эмоционального, физического, ментального и душевного исцеления.

В данной главе мы рассмотрим один из методов цветотерапии – употребление цветной воды.

Понимание цвета для уровней тела.

1. Для физического исцеления:

Зеленый, светло-голубой – успокаивающие.

Оранжевый – восстанавливающий.

Красный – стимулирующий.

2. Для эмоционального исцеления:

Бирюзовый – успокаивающий.

Персиковый – восстанавливающий.

Оранжевый – стимулирующий.

3. Для ментального исцеления:

«Индиго» – успокаивающий.

Изумрудно-зеленый – восстанавливающий.

Жёлтый – стимулирующий.

4. Для духовного исцеления:

Голубой – успокаивающий.

Золотой – восстанавливающий.

Лиловый, фиолетовый – стимулирующий.

Примечание: цвет «индиго» – разновидность фиолетового цвета, средний между темно-синим и фиолетовым. Название произошло от растения индиго, произрастающего в Индии, из которого добывали соответствующий краситель, также называемый индиго, широко использовавшийся для окраски одежды, в основном из денима.

Влияние цвета на человека.

1. Белый – очищение, усиление. Используется для всех систем тела, а также для стабилизации энергетической системы.

2. Чёрный – защита, усиление, заземление. Успокаивает, помогает чувствительным людям, активизирует женскую энергию тела, активизирует подсознательный ум. Но нужно пользоваться им аккуратно и не часто, так как может привести к депрессии.

3. Красный – укрепление жизненной силы, силы воли, повышение сексуальности. Используется для улучшения кровообращения, для решения проблем с кровью, заряжает кровь, повышает температуру тела, применим при простуде, анемии. Избыточное количество может усилить агрессию и высокое давление.

4. Оранжевый – оптимизм, резервы энергии. Используется для мышечной системы и системы выделения. Цвет радости, креативности, мудрости. Помогает быть более социальным, исцеляет селезенку, кишки, адреналиновые железы, поджелудочную железу. Разновидность этого цвета – персиковый, который укрепляет ауру, помогает ей восстановиться.

5. Жёлтый – ментальная активность, интеллект, пробуждение. Используется для улучшения работы пищеварительной системы, желудочно-кишечного тракта, воздействует на левое полушарие, помогает в процессе учёбы. Если использовать много жёлтого, вызывает напряжение.

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.