

Илья Мельников

# Раздельное питание



# Илья Валерьевич Мельников

## Раздельное питание

### Серия «Кулинария»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184240](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184240)*

#### **Аннотация**

Если Вы не враг своему здоровью – эта книга для Вас. Она научит Вас правильно использовать и сочетать продукты необходимые для вашего организма. 101 продукт, рекомендуемый авторами, содержит «правильный состав» – состав, который поможет Вам прожить долгую и продуктивную жизнь, избавиться от болезней.

# Содержание

Раздельное питание	4
Основы раздельного питания	5
Метод раздельного питания	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Илья Мельников

## Раздельное питание

### Раздельное питание

В последние годы многие стали прибегать к лечению с использованием новых систем лечебного питания, ранее неизвестным из-за скептического отношения к ним официальной медицинской науки.

В книге рассказывается о популярной сейчас системе раздельного питания, приводятся кулинарные рецепты многих блюд, которые помогут вернуть человеческое тело к жизни по законам Природы.

Для широкого круга читателей.

Раздельное питание – один из путей человека к здоровью. Это путь возвращения тела к жизни по законам Природы, это долгая продуктивная жизнь и избавление от болезней. Оно уменьшает затраты на пищеварение и по возможности исключает пищевую и лекарственную интоксикацию. В результате высвобождается огромное количество биоэнергии для обыкновенной и необыкновенной человеческой жизнедеятельности.

Для широкого круга читателей.

# Основы раздельного питания

Главная, основная задача в раздельном питании – уметь правильно сочетать пищевые продукты. Для этого продукты нужно умело выбирать. При выборе продуктов предпочтение отдается продуктам растительного происхождения, а также натуральным и промышленно необработанным продуктам. Необходимо избегать употребления сахара, фабричных жиров, белой муки и приготовленной из нее еды. Рекомендуется потреблять много зелени, потому что в ней содержатся все элементы, необходимые организму человека – витамины, аминокислоты, минеральные вещества, микроэлементы и ферменты.

# Метод раздельного питания

Два основных правила являются важнейшими в методе раздельного питания:

1. Отдельное, раздельное потребление белков и углеводов;
2. Постоянное поддержание в организме кислотнощелочного равновесия.

Суть раздельного питания состоит в том, чтобы знать какие пищевые элементы можно принимать одновременно, т. е. в один прием пищи, а какие совмещать нельзя. Не рекомендуется смешивать щелочноизбыточные продукты с кислотноизбыточными.

Желудочно – кишечный тракт человека представляет собой сложный химический комбинат с несколькими цехами – разделами: рот и пищевод, желудок, 12-перстная кишка, тонкий кишечник, толстая кишка.

Каждый отдел обрабатывает пищу только ему присущими реактивами. Каждый отдел имеет свою химическую среду и отделен от других чувствительными клапанами – «запортной арматурой».

Смешение пищи при кулинарной, привычной нам обработке, мешает ее эффективно поэтапному перевариванию, срывает работу клапанов. Создается ситуация смешения химических реактивов отделов желудочно – кишечного тракта и перерождение слизистой оболочки желудка, 12-

перстной кишки, тонкой кишки. Непереваренная пища создает запоры в толстой кишке, заброс пищевых комков в обратном направлении. Срыв в работе клапанов и смешение пищи – главный бич здоровья человека. Под давлением смешанной пищи в 12-перстной кишке происходит инфицирование панкреатических и желчных протоков. Так возникают гастроэнтерологические заболевания и многие другие болезни тоже как следствие кишечной интоксикации.

# 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.