

ЕШЬ И МОЛОДЕЙ



**СЕКРЕТЫ
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**



Карл Ланц

Ешь и молодежь. Секреты правильного питания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12080941

Аннотация

В книге «Ешь и молодежь» вы найдете полезные советы, как с помощью обыкновенных продуктов питания сохранить молодость и радость жизни. «Старость – не радость», – говорит народная пословица. И это действительно так, но старости, к сожалению, не избежать. Зато вполне реально отодвинуть ее наступление, причем очень надолго. Можно ли назвать Катрин Денёв или Джейн Фонду старухами? Вряд ли, а ведь им уже далеко за шестьдесят пять. Другая мудрая поговорка гласит: «Мы – это то, что мы едим». Так значит, если есть молодильные яблоки, и старость не страшна! Сказки сказками, но и простым людям доступны эффективные средства для сохранения вечной молодости и красоты. И, быть может, они прямо сейчас лежат на полке вашего холодильника...

Содержание

Введение	4
Глава первая. Продукты молодости	6
1.1. Отчего мы стареем?	6
1.2. Без каких продуктов не обойтись?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Карл Ланц

Ешь и молодей

Введение

Без еды нет жизни, а молодости – тем более. Мы едим каждый день, каждый день мы приближаемся к старости. Все неизменные и неотвратимые физиологические процессы связаны. Так, существует и особая связь между старением организма и насыщением его пищей. Инстинкт размножения и обзаведения потомством тоже влияет на молодость. Чувствуем ли мы себя защищённо, или нам есть, чего опасаться? Инстинкт самосохранения – важная составляющая наших будней. Если основные инстинкты не удовлетворены, молодость уходит быстрее, качество жизни ухудшается. Поэтому так важно обеспечить, прежде всего, три кита вечного счастья и юности: правильное питание, успешную интимную жизнь, безопасное жилище. Думаете, этого недостаточно? Однако немногие могут похвастаться наличием всех этих составляющих одновременно. Чувство неудовлетворенности, тоски и одиночества отравляет существование. В чем спасение? Начните с малого. В книге «Ешь и молодей» мы расскажем о том, как сохранить радость жизни с помощью самого простого способа – вкусного и полезного питания. Еда при-

носит радость, а хорошая еда еще и продлевает молодость. Специалисты-диетологи, психологи, сексологи и терапевты поделятся секретами вечной молодости, долгой и счастливой жизни.

Глава первая. Продукты молодости

1.1. Отчего мы стареем?

Вечная молодость – это мечта, живущая в сердцах людей уже многие века. Возможно, наши далекие предки в каменном веке не задумывались на эту тему, потому что смерть представлялась естественным и неизбежным процессом, и никто ее не боялся. Цивилизация принесла человечеству не только множество полезных и приятных плодов, но и многие страхи. В том числе страх постареть. Страх смерти связан еще и с возникновением религии и понятия греха. Уже в древнегреческой мифологии за несправедливые поступки в загробной жизни полагалась строгая кара. Вспомните хотя бы выражение «сизифов труд», основанное на мифе о том, как первый хитрый и лживый человек среди эллинов Сизиф за свою порочность при жизни был приговорен после смерти в царстве Аида к страшной муке – вечно вкатывать на гору тяжелый камень, который постоянно скатывается обратно. В христианской религии за грехи предусмотрены еще более изощренные наказания. Однако все они не сравнятся с паническим страхом неизвестности, который начинает одолевать людей с возрастом – что же будет там, за чертой?

Несмотря на все эти психологические сложности, их впол-

не можно преодолеть, приручив все свои опасения. Во всяком случае, главный наш долг – жить здесь и сейчас, чтобы за свои поступки не было мучительно стыдно завтра, а не в каком-то эфемерном будущем, на небесах или в аду. Говорят, что Бог создал когда-то Рай и на земле, просто надо уметь найти его. Жизнь человека, к сожалению, не бесконечна, однако продлить цикл активной жизни вполне в нашей власти. В том-то и заключается секрет долгой молодости – ее нельзя упускать, надо начинать сохранять ее как можно раньше, иначе остановить процессы старения будет уже слишком сложно.

Процессом старения человеческого организма занимается наука геронтология. Доказано, что в большей степени старение связано с замедлением и последующим полным прекращением обновления клеток, из которых состоят все наши ткани, мышцы, органы. Клетку изучает цитология. Самые крупные клетки – это женские яйцеклетки и нервные клетки, самые маленькие – лимфоциты. Клетки постоянно стареют, умирают, рождаются заново. Например, кровяные тельца – тромбоциты, эритроциты, лейкоциты – полностью обновляются за 5 дней. За 75 – 100 лет все клетки постепенно затормаживают свое развитие, человеческий организм уже не может функционировать с той же активностью и умирает. Насколько это естественный процесс, можно ли его остановить, науке пока неизвестно. Однако некоторые методики активизации обновления клеток известны уже сейчас, и мы о них

обязательно расскажем.

Геронтологи называют среди причин старения такие факторы, как радиоактивное облучение и химические отравления. Им подвергаются сегодня все жители Земли, даже в относительно чистых районах радиация и токсические вещества присутствуют. Однако в городе их концентрация гораздо выше, чем в сельской местности. С наличием низкого радиационного фона и отсутствием в воде и пище избытка токсинов во многом связывают долгую продолжительность жизни на Кавказе и Тибете.

Кроме того, в процессе нашего с вами старения немаловажную роль играют микроорганизмы: бактерии и вирусы. Казалось бы – мелочь пузатая, а сколько могут принести вреда. Вредные микробы заставляют наш организм работать в режиме защиты, тратить много энергии на избавление от инфекции, и меньше – на собственные нужды. Заболевания отнимают у нас массу полезного времени, укорачивая счастливую и активную жизнь. Поэтому именно профилактика инфекций, передающихся посредством вирусов, бактерий, грибов, является важным этапом на пути к вечной молодости.

1.2. Без каких продуктов не обойтись?

Как говорит народная мудрость: мы – это то, что мы едим. И верно, в пище содержатся все необходимые человеку органические вещества – аминокислоты, витамины, минералы. О том, в каких продуктах полезных веществ больше всего, вы узнаете из книги «Ешь и не болей», об этом рассказано в первой главе «Основы питания для здоровья». Именно аминокислоты, витамины и минералы участвуют в построении клеток нашего организма, поэтому так важно для их активного обновления снабжать организм всеми необходимыми строительными материалами вовремя.

Самые полезные продукты – натуральные, растительного и животного происхождения. При этом важно, чтобы растительная пища произрастала хотя бы в относительно экологически чистых районах, а скот пасся на свежей травке или получал ее в достаточном количестве. Комбикорма, которыми потчуют животных на промышленных предприятиях, впоследствии могут негативно сказаться на общем состоянии людей, потребляющих молоко, яйца, мясо, и привести к старению организма. Самым полезным мясом считается аргентинское, потому что тамошние луга с сочной зеленой травой прямо-таки созданы для вольного выпаса скота.

Не зря наши родители, бабушки и дедушки так любили дачу. Да и сегодня многие молодые люди любят летом ездить

на фазенду, их привлекает романтика природы, да и шашлык на свежем вольном воздухе хорош. Кроме того, на дачных участках часто строят бани, что тоже чрезвычайно полезно для здоровья и молодости, не только телесной, но и душевной. На даче выращивать собственные продукты непросто, и все, у кого в детстве был опыт прополки и полива грядок, это знают. А уж копать и собирать урожай – это не всякий выдержит. Но и плюсов у работы на приусадебном участке хоть отбавляй. Выращенные собственноручно продукты гораздо полезнее, вы точно знаете, что их ничем не опрыскивали, они не росли около химического предприятия или военного аэродрома. Кроме того, продукты прямо с грядки сохраняют больше ценных веществ, потому что не подвергаются длительной транспортировке и хранению.

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.