

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
от МАЙИ ГОГУЛАН

БУДЬ
КРАСИВОЙ
и МОЛОДОЙ,
питаясь правильно!



Полезные советы от Майи Гогулан

Майя Гогулан

**Будь красивой и молодой,
питаясь правильно!**

«Русский шахматный дом»

2009

УДК 613
ББК 51.28

Гогоулан М. Ф.

Будь красивой и молодой, питаясь правильно! / М. Ф. Гогоулан —
«Русский шахматный дом», 2009 — (Полезные советы от Майи
Гогоулан)

ISBN 978-5-17-057741-5

Молодость и красота превратились в товар. Реклама клиник пластической хирургии, БАДов, косметических средств заполнила СМИ. Все эти процедуры и препараты стоят баснословных денег и, к сожалению, дают лишь мимолетный эффект. Но у нас есть дешевые, безопасные и очень эффективные средства для борьбы со старостью – натуральные витамины и микроэлементы. Из этой книги вы узнаете о том, какая пища содержит максимум этих полезных веществ, и как питаться, чтобы они лучше усваивались. Также вас ждут простые рецепты для поддержания красоты кожи, волос, стройности фигуры на основе натуральных продуктов, листьев и трав.

УДК 613
ББК 51.28

ISBN 978-5-17-057741-5

© Гогоулан М. Ф., 2009
© Русский шахматный дом, 2009

Содержание

Введение	5
Основные правила питания	6
Правила, помогающие повысить усвояемость витаминов	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Майя Гоголан

Будь красивой и молодой, питаясь правильно!

Введение

От чего зависит наша молодость? От увлажняющих кремов, краски для волос, мастерства пластического хирурга? Это искусственные способы поддержания красоты и молодости. Они не являются панацеей, не дают стопроцентной гарантии и часто имеют побочные эффекты. Но есть и натуральные, природные способы поддержания человеческого тела бодрым и молодым. Наши клетки постоянно рождаются заново, обновляется кровь, работает система самоочищения. К сожалению, в современном мире эти естественные механизмы работают не в полную силу. У человека появилась тяга к «пустым», ненатуральным продуктам – пирожным, макаронам, сладостям, консервированным овощам и т. д. В результате употребления этих продуктов нарушается обмен веществ, возникает недостаток микроэлементов, появляются болезни, человек теряет привлекательность и преждевременно стареет.

В сохранении молодости и красоты важную роль играет гениальное изобретение природы – витамины. Недостаток, пусть даже небольшой, одного из них уже отражается на самочувствии человека и на его внешности. Овощи, фрукты, орехи и семена, содержат необходимые для сохранения здоровья витамины не только в больших количествах, но и в необходимых пропорциях. А эти пропорции очень сложно соблюсти искусственным путем.

Витамины, а также микроэлементы в естественном виде способны не только вернуть нам здоровье и энергию, но и заменить все косметические и красящие средства. При правильном питании мы уже через месяц сможем выглядеть на десять лет моложе, а к тому же ощутим прилив сил и начнем в полной мере радоваться жизни.

Поэтому прежде чем положить что-то в рот, не забудьте спросить себя, кто это приготовил – Природа или человек? Если пищу вам дарует Природа, она вложила туда все необходимые для жизни вещества. Но если пищу предлагает фастфуд, промышленность – преждевременного старения и болезней вам не избежать.

Из этой книги вы узнаете:

- ◆ Соблюдение каких принципов питания позволяет улучшить усвоение витаминов и микроэлементов.
- ◆ Какие витамины и микроэлементы особенно необходимы для сохранения молодости и красоты.
- ◆ Как восполнить их недостаток в организме.
- ◆ Рецепты для сохранения красоты и молодости на основе натуральных фруктов, овощей, трав.

От редакции

Основные правила питания

Молодость и красоту можно сохранить при помощи правильного питания, и прежде всего благодаря микроэлементам и витаминам, которые способны порой творить чудеса. О чудодейственных свойствах некоторых из них мы будем говорить в этой книге. Но прежде чем мы перейдем к описанию полезных свойств витаминов и микроэлементов, необходимо уяснить следующее: трудно обеспечить организм всеми необходимыми веществами, если не употреблять сырые овощи, фрукты и плоды. Польза от витаминов в таблетках, капсулах и уколах весьма сомнительна, так как они не так хорошо усваиваются, как природные витамины. То же касается и минералов.

Правила, помогающие повысить усвояемость витаминов

Для того чтобы повысить усвояемость микроэлементов и витаминов, необходимо соблюдать несколько правил питания:

1. Не употреблять пищи, не создающей энергии Жизни (т. е. не ешьте «пустые калории»). Энергией Жизни наполнена только сырая, натуральная пища, богатая ферментами (энзимами), необходимыми для нормального обмена веществ. Это свежие фрукты, овощи, орехи, семечки, зеленые листья, съедобные корни.

Все продукты, подвергшиеся тепловой обработке (варенья, жаренья, печенья, рафинированные, консервированные, копченые и т. д.) – все, до чего дотронулась рука человека, – яд. Они отрицательно влияют на иммунитет, вредны, способствуют мутации клеточных структур. Они повреждают энзимы (ферменты), нарушая способность к самоочищению, самообновлению и саморегуляции обменных процессов. Поэтому употребляйте как можно больше сырых фруктов и овощей.

2. Не употребляйте пищи, приготовленной для длительного хранения: жиров, маргарина, отбеленного сахара, в том числе синтетического; пищу, содержащую дрожжи и плесневые грибки.

3. Любую белковую пищу (мясо, рыбу, яйца, сыры, бобовые, орехи, оливки, семечки) **сочетать только с овощами и зеленью**, которых в рационе должно быть в 3 раза больше.

4. Соблюдать принципы правильного сочетания продуктов :

- не смешивать пищу, содержащую крахмал (хлеб, картофель, бобы, тыкву и др.) с продуктами, богатыми белками (мясо, рыба, яйца, сыр);
- не смешивать пищу молочную, сахар, сладости, любой десерт с пищей белковой и крахмалистой;
- не смешивать фрукты кислые (цитрусовые, ананасы, сливы, гранат, клубнику и др.) с фруктами сладкими (финики, бананы, изюм, чернослив, хурма и т. д.);
- фрукты одного вида есть отдельно, а другого – в следующий прием, через 20–30 минут.

5. Соблюдайте время приема пищи.

Начинать есть ближе к полудню. Вечером заканчивайте до 19 часов так, чтобы до отхода ко сну оставалось 3–4 часа.

Научно установлено, что физиологические часы питания человеческого организма следующие:

- с 12 до 20 часов – прием пищи;
 - с 20 до 04 часов – ассимиляция (переваривание, усвоение);
 - с 04 до 12 часов – самоочищение пищеварительного тракта.
- Не забывайте постоянно пить в течение дня в промежутках между едой настои листьев, ягод, трав, а лучше простую воду хорошего качества до 2,5–3 л в день маленькими глотками. Вода – это еда. Она очищает, питает, восстанавливает, лечит.

6. Соблюдайте правила потребления пищи:

• **Есть столько, чтобы желудок был заполнен только на две трети.** Голод утоляется не раньше, чем через 30 минут после приема пищи (после ее усвоения). Вставайте из-за стола с чувством, что могли бы съесть еще столько же.

• **Фрукты съедать перед едой, сырыми**, не сочетая ни с чем, а вот овощи сочетаются с любыми продуктами (кроме фруктов).

• **Не пить никогда во время еды.** Это будет мешать перевариванию.

• **Никогда не смешивать твердую и жидкую пищу.** Твердая пища должна приниматься в один прием, а жидкая – в другой.

7. Откажитесь от стимулирующей пищи и любых стимуляторов : кофе, шоколада, чая, какао, лекарства, слабительных, курева. Особенно вредно курить сразу после еды. Все это вначале вызывает подъем энергии, а затем спад нервных сил и депрессию.

А теперь рассмотрим влияние витаминов и микроэлементов на здоровье человека.

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.