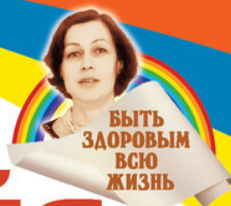


ТЕКСТ
С КРУПНЫМ
ШРИФТОМ



Майя Гогулан

ПРАВИЛА
ПОЛНОЦЕННОЙ **ЖИЗНИ:**
ПИТАНИЕ и ДВИЖЕНИЕ



Майя Федоровна Гоголан
Правила полноценной
жизни: питание и
движение. Законы здоровья
Серия «Быть здоровым всю жизнь»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22609313

Майя Гоголан. Правила полноценной жизни: питание и движение.

Законы здоровья: Астрель; Москва; 2013

Аннотация

Нарушение кровообращения, закупоривание мелких сосудов – капилляров приводит к дисбалансу во всем организме. Заболеть очень легко, достаточно мало двигаться и неправильно питаться. Но так же легко и избавиться от болезни: надо лишь слегка изменить свою жизнь. В этой книге рассказано о пяти упражнениях, которые очень быстро восстанавливают кровообращение и очищают организм. А также даны бесценные советы по питанию.

Содержание

Правила полноценного питания	5
Что необходимо знать и помнить об источниках нашего питания?	6
Наша пища	19
Принципы полноценного питания	28
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Майя Гоголан

Правила полноценной жизни: питание и движение.

Законы здоровья

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данное издание не является учебником по медицине.

Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Популярное издание

© Гоголан М., 2013

© ООО «Издательство Астрель», 2013

Правила полноценного питания

Для чего мы едим? Естественно, чтобы жить! А что такое Жизнь?

Жизнь – это особая энергия – биоэнергия (от греческого слова «*био*» – жизнь).

Значит, каждый из нас ест, чтобы получить энергию.

Любая энергия может существовать до тех пор, пока существуют источники ее питания.

Что является источником питания для такой энергетической системы, как человек?

Под словом «питание» Система здоровья Ниши подразумевает четыре элементарных составляющих, которые строят и поддерживают человеческое существование. Это – Пища, Вода, Свет, Воздух. Эти четыре элемента можно сравнить с другими четырьмя элементами с большой буквы, каковыми являются: Земля, Вода, Огонь и Воздух, которые древние философы считали источником всего во Вселенной, – наша жизнь связана с общей жизнью планеты.

Что необходимо знать и помнить об источниках нашего питания?

Свет

Где лежит первоисточник энергии Жизни? В Солнце!

Процесс образования материи связан с поглощением солнечной энергии. Клеткам нашего тела также необходима солнечная пища.

Какую пищу мы можем считать «солнечной»? Ту, которая более всего наполнена энергией света. Это фрукты, овощи, зелень, орехи, семечки, семена растений.

Когда зеленый лист поглощает солнечный свет, он усваивает энергию солнца. Поэтому люди, которые питаются в основном растительной пищей в ее естественном виде, получают энергию Жизни из «первых рук», в то время как тепловая обработка пищи уничтожает катализаторы Жизни – ферменты, лишает пищу энергии, заставляя клетки организма голодать.

Следует знать закон: пружина Жизни заводится в растительном мире, в его естественном состоянии.

Но почему только в естественном виде? А как быть с промышленными продуктами? А кулинарное искусство? А ва-

ренные, печеные, жареные деликатесы? Однако Законы Жизни действуют независимо от наших вкусов.

Наши представления о питании довольно примитивны. Многие, не задумываясь, едят то, что им предлагают, считая, что «умненький организм» сам «сообразит», что ему усвоить, а что выбросить. На самом деле это не так.

Долгое время считали, что продукты, которые мы употребляем, попав в организм, в результате сложнейших биохимических превращений вначале должны преобразоваться в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в кислоту муравьиную, наконец (при наличии кислорода) в двуокись углерода и воду – так было написано во всех учебниках по диетологии. Иными словами, все должно быть просто: человек съел пищу, организм переварил, усвоил и выделил продукты распада в виде газа и воды (при дыхании, с потом, мочой, экскрецией и т. д.).

Но японский профессор Кацудзо Ниши заинтересовался вопросом: «А что происходит в организме, когда кислорода нет или его недостает?»

И действительно! Современный человек живет в условиях, когда кислорода постоянно недостает: мы носим одежду, а Природа сотворила нас голенькими, значит, кожа должна была бы «дышать», как огромные легкие, а функции нашей кожи нарушены – она все время прикрыта, причем часто искусственными, плохо пропускающими воздух тканями. Мы обитаем и работаем в помещениях, не обеспеченных кисло-

родом, а выходя на улицы, дышим уже отработанными газами. Наконец, мы едим искусственно приготовленную пищу. Все это заставляет наши клетки испытывать кислородное голодание, им недостает ни света, ни воздуха, ни кислорода.

Что же нового открыл Кацудзо Ниши в результате своих исследований?

Исследования Кацудзо Ниши показали, что пища действительно превращается вначале в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в муравьиную, но если нет кислорода, она превращается не в газ и воду, как это считалось ранее, а в щавелевую кислоту. При этом если пища была вареной (неорганической), то образуется неорганическая щавелевая кислота, а если она была сырой, то есть живой, органической, то и конечным продуктом переваривания будет органическая щавелевая кислота. Два вида этих кислот обладают совершенно противоположными свойствами. Сравните!

Таблица 1

Свойства неорганической и органической щавелевой кислоты

<p>Неорганическая щавелевая кислота (вареная пища)</p>	<p>Органическая щавелевая кислота (сырая пища)</p>
<p>Моментально соединяется со свободным кальцием в крови</p>	<p>Не соединяется со свободным кальцием в крови</p>
<p>Образуется соль щавелевой кислоты, невыводимая из организма (оксалаты)</p>	<p>Не образуется соль щавелевой кислоты</p>
<p>Откладывается в виде нерастворимых соединений в клетках, тканях, сосудах организма</p>	<p>Не откладывается в клетках, тканях, сосудах организма</p>
<p>Образует камни, артрозы, артриты. Является основой нарушения обмена веществ</p>	<p>Растворяет ту соль, которая образовалась из вареного продукта</p>

Какие выводы можно сделать?

1. Любая вареная пища превращается в нашем организме в неорганическую соль щавелевой кислоты, которая, накапливаясь, становится основой будущих заболеваний.

2. Натуральный, естественный продукт, приготовленный самой Природой для питания человека, содержит энергию Солнца, Воздуха, Воды, растений, богатых ферментами, аминокислотами, углеводами, витаминами, микроэлементами, клетчаткой, то есть всеми ингредиентами, способными строить человеческий организм чистым, здоровым, полным жизненной энергии.

3. Натуральная естественная пища – единственная целительная сила, способная восстанавливать и лечить, бороться с образованием неорганических солей, камней, «косточек» на стопах, отложений в суставах и позвоночнике, а также исключать возникновение многочисленных заболеваний: артритов, артрозов, ишемии, атеросклероза, импотенции и т. д.

Вот почему человек, который в основном питается натуральной пищей – свежими фруктами, овощами, плодами, семечками, ягодами, орехами, зеленью, – получает жизненные силы из рук самой Природы. Свет и воздух, накопленные в клетках растительных продуктов, вливаются в организм человека энергией Жизни, обновляя, питая, здоровые новые клетки без особых затрат энергии организма на их переваривание.

Воздух

Без сгорания (окисления) не происходит ни обмена веществ, ни биохимических превращений в теле человека. Но окисление совершается лишь в присутствии воздуха.

Жизнь создана из Воздуха и Света.

Все знают, как выглядит растение, когда ему недостает воздуха и света. Так же, как лист растения, наша кожа нуждается в свете и воздухе. Кожа человека – первый проводник этих источников. Мы часто забываем, что Воздух и Свет – это питание для нашего организма, и не заботимся о нашей коже. А между тем без энергии Света Жизнь на Земле не могла бы возникнуть, но без Воздуха она не продержалась бы ни одной минуты – таков закон.

Надо всегда помнить: все, что мы вводим в организм, – это либо продукты питания, либо яды.

Ядом считается все то, из чего клетка не может создать своей субстанции.

Шесть правил здоровья, питание естественными продуктами, контрастные воздушные и водные процедуры, которые предлагает Система здоровья Ниши, – все это будет способствовать насыщению наших клеток воздухом, а значит, и кислородом.

Вода

Вода составляет около 70 % общей массы тела человека. Выделения организма также содержат большое количество воды.

В организме человека вода распределяется следующим образом:

50 % содержится в мышцах; 13 % – в костях; 5 % – в крови; 16 % – в печени; 0,4 % – в селезенке.

Какова физиологическая роль воды?

Вода – это соединение водорода и кислорода, которое выражается простой формулой H_2O . Но в действительности это не такое простое вещество. Соединения кислорода и водорода в воде многообразны и сложны: это HOH – «гидрол» («сухая вода», или пар), HOH_2 – «дигидрол» (природная вода), HOH_3 (лед, или твердая вода) – «тригидрол».

Особенного внимания заслуживает природная вода, которая включает в себя, помимо кислорода, различные полезные органические вещества и определенное количество радиоактивных излучений. Более того, благодаря уникальному химическому составу природная вода вызывает особые, необходимые для жизнедеятельности и иммунитета реакции в организме.

Два водораздела в нашем организме

В организме человека вода находится как вне клеток, так и внутри них.

Межклеточная вода составляет 15–20 % общей массы тела человека.

Внутриклеточная – 50 %.

Оба эти водовместилища разграничены клеточными мембранами, посредством которых происходит физико-химическое и биологическое перевоплощение.

Межклеточная жидкость содержит хлорид натрия и определенное количество белковых молекул. Внутриклеточная жидкость содержит очень мало хлорида натрия и относительно большое количество калия. Эритроциты богаты и хлором, и калием.

Существует закон: в организме человека имеется большое количество калия и сравнительно мало натрия.

Межклеточная жидкость состоит из циркулирующей крови, лимфы, кишечных соков, спинномозговой жидкости, жидкой среды глаза и уха, суставной и околосуставной жидкости.

Межклеточная жидкость содержит небольшой процент белковых молекул, который значительно увеличивается при заболеваниях почек, особенно в случае липоидного нефрита, и по химическому составу межклеточная жидкость схожа с морской водой, а внутриклеточная – сохраняет свою химическую индивидуальность, фиксирует калий и отказывается от натрия и кальция.

Замедление циркуляции крови зависит не столько от сокращения сердца, сколько от уменьшения потока между капиллярами и внеклеточной жидкостью. Чтобы ускорить движение крови, мало укрепить сердечную мышцу: надо с помощью капилляротерапии восстановить поток жидкости между капиллярами и межклеточными пространствами. Это нам обеспечивают упражнения и Шесть правил Системы здоровья Ниши.

Участие воды в обмене веществ

В организме человека постоянно происходит обмен веществ. При этом вода разлагается на составляющие ее элементы:

- > из легких она выходит в форме пара – 600 г в сутки;
- > в виде пота она выделяется из 3 млн пор, расположенных на поверхности тела, – 600 г;
- > из мочевых органов – 13001500 г;
- > из прямой кишки – 1100 г.

Средняя суточная норма выделяемой воды у человека – около 3500 г.

Бесспорно, что у каждого человека это количество индивидуально, поэтому для обеспечения нормального обмена веществ каждый должен принимать столько жидкости (или пищи в форме жидкости), сколько выделилось из организма. Запомните: тот, кто не пьет воды, позволяет отходам скапливаться в клетках и сосудах, ускоряет возникновение различных болезней – таков Закон Жизни.

Вода способствует самоочищению организма, регулирует температуру тела в соответствии с внешней температурой окружающей среды, играет активную роль в обмене жира, выгоняя жир через пот и поддерживая таким образом постоянство обмена веществ.

Выпитая в достаточном количестве вода способствует уменьшению числа бактерий в кишечнике. В результате обмена веществ образуется огромное количество вредных веществ; без воды пищеварительная система поглощает эти вредные вещества. Для того чтобы не допустить отравления организма, происходит сужение сосудов, в результате чего повышается давление. Это не болезнь, как обычно считают, а работа целительных сил Природы. Поэтому вместо лекарств при подъеме давления лучше очистить кишечник, перейти на пост или поголодать 2–3 дня, но обязательно постоянно пить воду!

Какую воду следует пить?

Лучше всего природную. Однако прежде чем пить такую воду, необходимо определить ее качество. Лучше всего профильтровать ее.

Если вы сомневаетесь в хорошем качестве водопроводной или ключевой воды, надо вскипятить воду, остудить и залить ею кислые ягоды – клюкву, бруснику, облепиху, кожуру или сердцевину яблок, лимоны и т. д. После того как вода немного настоится, ее можно пить.

Очень полезно пить вместо воды настои листьев малины,

шиповника, черной смородины, хурмы. Эти настои заваривают, как чай: 1 чайная ложка листа на 1 стакан кипятка. Настаивают 6 минут и пьют до 2,5–3 л в день. Зимой это просто «кладовая» жизненно важных микроэлементов и витаминов. Простая кипяченая вода – мертвая, в ней нет энзимов (ферментов), а минеральные микроэлементы видоизменены. Поэтому рекомендую купить в хозяйственном магазине специальные фильтры для очищения воды. Если нет фильтра, можно добавить на один стакан некипяченой воды 1 каплю йода или 1 чайную ложечку яблочного уксуса или лимонного сока, можно с медом. Ни один микроорганизм не живет в кислой среде.

В районах, где почва богата магнием, а значит, люди пьют воду, содержащую магний, и употребляют фрукты и овощи, растущие на этой почве, мало больных раком. Магний предотвращает и лечит рак. Кроме того, магний оказывает благотворное влияние на нервную, мышечную, эндокринную, сосудистую и другие системы организма. По этому К. Ниши считает необходимым обратить внимание на то, чтобы вода обогащалась солями магния. (О свойствах магния можно прочитать в книге «Чудеса витаминов и микроэлементов. Законы здоровья».)

Вода, содержащая большое количество известняка, называется жесткой, а та, что содержит малое его количество, называется мягкой.

Жесткая вода более полезна для здоровья, чем мягкая, хо-

тя стирать и мыть голову в ней труднее. Однако пить надо разумно.

Лучше всего пить воду сразу после того, как вы утром встали. Сначала прополощите горло (хорошо использовать подкисленную яблочным уксусом воду), затем очистите язык от белого налета краем чайной ложечки (с водой), прополощите тщательно зубы пресной водой, затем выпейте стакан отстоявшейся пресной воды. Количество воды зависит от конституции человека. Тому, кто предрасположен к болезням сердца или печени, лучше не пить всю воду сразу, а принимать ее понемножку. Если же человек крепкого телосложения и занятый активной деятельностью привык пить много воды (до 2–3 л в день), он может выпить утром столько, сколько его душе угодно.

Если человек выпивает воду непосредственно перед сном, он не только будет часто вставать ночью, испытывая естественные позывы, но и рискует получить болезнь печени и почек.

Очень полезно пить воду сразу после горячей ванны или бани, так как это помогает освободить организм от отходов. В то же время К. Ниши считает, что до принятия горячей ванны пить может только тот, кто приучил себя пользоваться твердой ровной постелью и выполняет Шесть правил здоровья.

Вреден ли прием воды во время еды?

Да! Очень вреден. Надо избегать этого также во время ак-

тивных движений: при беге, во время соревнований на марафонской дистанции. Вода может повредить стенки желудка.

Пить воду, в которую добавлена соль, нельзя. Соль вредит почкам, особенно если пить такую воду после обеда. Вода не выводит соль из почек.

Некоторые люди пьют воду в больших количествах, чем им необходимо, у них, как правило, имеется заболевание поджелудочной железы и не хватает инсулина в организме. Лучше им сократить прием воды и перейти к употреблению кислых, сочных ягод и фруктов (лимон, апельсин, грейпфрут) или свежеприготовленных соков из них.

Наша пища

В живом организме, как в любой энергетической системе, происходит постоянный обмен энергиями: одна энергия входит, другая – выделяется.

Пища – это вводимая энергия, а жизненные проявления (теплота, дыхание, движение, выделения, мысль и т. д.) – это энергия выводимая. Чтобы человек был здоровым, между вводимой и выводимой энергиями должен существовать баланс, в противном случае неусвоенные продукты обмена веществ будут отравлять организм, зашлаковывать его и в конечном счете явятся причиной болезни.

Современная диетология, основанная на подсчете калорий, к сожалению, не приносит большой пользы здоровью, поскольку при всей своей заманчивой претенциозности она еще не может предложить ничего положительного для предотвращения болезней.

Сущностью питания должна стать не высокая или низкая энергетическая ценность (то есть калорийность) пищи, а ее полноценность, или сбалансированность ее основных составляющих («строительных элементов») – аминокислот (из которых сам организм построит необходимые ему протеины или белки), жирных кислот (из них организм также создаст свойственные одному ему жиры), углеводов, микроэлементов, витаминов, гормонов, ферментов (энзимов), клетчатки

и других компонентов.

Законы питания следующие:

> Выбор пищи должен определяться ее способностью создавать в организме жизненную энергию.

> Без природного, естественного энергетического топлива живой организм не может существовать.

> Энергия Жизни – вот главный определяющий фактор ценности пищи.

> Единицей измерения энергии являются энзимы (ферменты).

Что необходимо знать об энзимах?

«Существуют три фактора, – говорил Нэлькуэр, – которые составляют Вселенную, это вещество, это эфир в воздухе и это – Жизнь. Единицей измерения любого вещества является элемент эфира в воздухе – электрон, а Жизни – энзим».

Энзимы – создатели Жизни

В человеческом организме непрерывно работают тысячи различных белковых энзимов, выполняющих функцию специфических катализаторов превращения веществ в организме. Только с их помощью возможны обновление состарившихся и изношенных клеток, превращение питательных веществ в энергию и строительные материалы, обезвреживание отходов (продуктов обмена веществ или метаболизма) и чужеродных телу веществ, защита организма от болезни-

творных микроорганизмов, даже заживление ран.

Энзимы – это гениальное творение Природы.

Это крошечные, мудрые, талантливые, невидимые нашему глазу «биохимики». Благодаря наличию энзимов в живом организме осуществляются, ускоряются, управляются все жизнеобеспечивающие процессы. Сами они при этом не изменяются. Вот почему их называют биокатализаторами, или создателями Жизни. Без энзимов Жизнь невозможна.

Ни один энзим не работает сам по себе – только в ко операции с другими. Однако энзимы весьма специализированы: каждый из них является «специалистом», выполняющим в организме одно-единственное задание, но выполняет он его совершенным образом. Например, существует энзим, который ежеминутно участвует в 36 млн реакций.

Создаются энзимы самим организмом – в основном протеинами, которые формируются из аминокислот.

Для жизни и здоровья организма необходимы достаточное количество, оптимальное соотношение и нормальное функционирование энзимов. А это можно обеспечить лишь натуральной пищей.

Если бы не было энзимов, человек умер бы у обильно накрытого стола, потому что без них не происходит расщепления продуктов питания на отдельные и простые питательные вещества. А только в таком виде организм способен усвоить их из той пищи, которую человек употребляет.

Этот процесс начинается уже во рту. Так, пережеванный

хлеб спустя несколько минут постепенно приобретает сладкий привкус, потому что содержащиеся в слюне энзимы расщепляют крахмалы на сахараиды. Так начинается первый этап – слюнное переваривание.

После этого процесс пищеварения продолжается в желудке, где «работают» уже другие энзимы, которые «переваривают» поступивший продукт на кислоты и сахараиды. Этот вид переваривания пищи называют желудочным.

Далее пища поступает в кишечник. Начинается кишечное переваривание пищи. Здесь вступают в действие пищеварительные соки поджелудочной железы и желчи. Одни энзимы расщепляют белки на отдельные аминокислоты, а другие энзимы заняты превращением жиров в жирные кислоты.

После трех видов переваривания: слюнного, желудочного, кишечного образуются:

- > из сахараидов – глюкоза;
- > из белков – пептоны;
- > из жиров – млечная эмульсия.

Через кишечную стенку эти простые вещества проникают в кровь, и организм использует их в качестве источников энергии или в качестве строительных материалов, в том числе и для создания новых энзимов.

Каждый узкоспециализированный энзим «подходит» только одному определенному веществу, которое он преобразует строго определенным образом.

Как энзимы поддерживают защитные реакции организ-

ма?

Если бы не было энзимов, человек оказался бы брошенным на произвол постоянно атакующих его болезнетворных «агентов» – ядовитых веществ, которые непрерывно образуются как во внешней среде, так и внутри организма. Без «работы» энзимов он был бы «захламлен» отходами собственного обмена веществ. Но, к счастью, мы обеспечены энзимами.

Кроме того, что энзимы способствуют нашему пищеварению, усвоению и очищению организма, они еще необходимы и для правильного функционирования защитной системы организма (иммунитета) и для естественного течения всех жизненных процессов. Энзимы позволяют организму защищаться путем активизации макрофагов – больших хищных клеток, способных распознать в организме любую вредную частицу, окружить ее со всех сторон, проглотить и растворить. Этот процесс как раз и осуществляется с помощью «специализированных» энзимов.

Другие энзимы помогают лимфоцитам создавать специфические антитела. Антитела связываются с чужеродными «агентами» – бактериями, вирусами, собственными клетками, ставшими по какой-то причине «чужими» организму, и, оповещая о них защитные механизмы организма, дают возможность своевременно обезвредить их.

Конечно, ход иммунных реакций в действительности намного сложнее, но даже из этого беглого описания становит-

ся совершенно ясно, что защитные механизмы способны сохранить организм человека здоровым (или же снова вернуть ему здоровье) только в том случае, если в организме имеется достаточное количество работоспособных энзимов.

Недостаток энзимов – угроза здоровью

Пока количество энзимов достаточно для поддержания жизнедеятельности организма, человек здоров. Однако когда здоровье в опасности или организм чрезмерно перегружен, потребность в энзимах значительно возрастает. При ранениях, воспалениях, длительном переутомлении для быстрого и эффективного устранения обломков ткани, очищения пространства для новых клеток и ускорения процесса заживления требуется повышенное количество энзимов.

В современных условиях защитные механизмы организма перегружены ядовитыми и вредными веществами загрязненной среды обитания, неправильным питанием, злоупотреблением алкоголем, табаком и лекарствами. В этих условиях для эффективного функционирования иммунной системы требуется гораздо больше энзимов, чем их в состоянии произвести наш организм.

При их недостатке раны плохо заживают, а повреждения в организме медленно восстанавливаются, что может вызвать хроническое воспаление. Недостаток энзимов может также привести к тому, что болезнетворные «агенты» не будут вовремя обезврежены и разовьется та или иная болезнь. Если вовремя компенсировать недостаток энзимов употребле-

нием сырых фруктов, овощей, соков, содержащих энзимы в достаточном количестве, можно помочь организму самому восстановить и поддержать свое здоровье. Совершенно очевидно, что этот путь гораздо лучше лечения химическими лекарствами. Но...

Организм сам может быть причиной своей болезни. Природа не совершает ошибок, но люди так изменили условия окружающей среды и свой быт, что даже система иммунитета начинает «нападать» на клетки и органы собственного тела. Это происходит, например, в том случае, если после перенесенной инфекции некоторые клетки становятся чужеродными своему телу. До сих пор неизвестно, как и почему это происходит. Тем не менее в такой ситуации начинают возникать так называемые антитела, направленные против «чужаков» или против тканей, ставших для системы иммунитета антигенными. Связываясь с антигенными, молекулы антител образуют с ними иммунокомплексы, которые циркулируют в крови, осаждаются на поверхности клеток различных тканей и органов, вызывая в них воспалительную реакцию. При этом чаще всего бывают травмированы стенки сосудов, поверхности суставов и «почечный фильтр».

Если образование таких иммунокомплексов продолжается длительно, то возникает порочный круг: иммунокомплексы – воспалительная реакция – иммунокомплексы. В такой ситуации нам может помочь увеличение количества энзимов.

Вот почему раковым больным японский профессор Кацудзо Ниши прописывал пить 5 видов свежеприготовленных соков одновременно в одном стакане, до 6 стаканов в день. Принимаемые вовремя и в достаточном количестве, соки способны не только восстановить процесс образования новых иммунокомплексов, но и принять участие в ликвидации тех из них, которые уже накопились в организме. Энзимы в достаточном количестве являются залогом здоровья в любом возрасте. С ними раны быстрее заживают, воспалительные процессы легче протекают и заканчиваются быстрее, а болезнетворные «агенты» своевременно погибают.

Чем человек старше, тем чаще в его системе иммунитета происходят ошибки. Поэтому для усиления своей иммунной защиты такие люди нуждаются в повышенном количестве дееспособных энзимов.

Часто потребность в энзимах превышает естественные возможности организма, особенно если человек питается жирными, мясными, рафинированными, «мертвыми» продуктами. В таких случаях используют препараты.

Несмотря на убедительную рекламу этих препаратов, очень трудно согласиться с тем, что природные энзимы – катализаторы Жизни – могут сохраниться в таблетках. Я придерживаюсь мнения, что лучше организовать свой образ жизни так, чтобы не нуждаться в «добавках из аптеки», и обеспечивать свой организм энзимами из «живых» растений в их естественном виде. Не исключено, что кому-то (стари-

кам, больным людям) в экстремальных ситуациях придется использовать и аптечные энзимы, но они никогда не заменят энергии Солнца, Воздуха, Воды и растительной пищи, богатой энзимами.

Принципы полноценного питания

Каковы должны быть требования к пище?

Пища должна:

- > давать нам энергию Жизни;
- > очищать организм;
- > восстанавливать (обновлять, лечить);
- > формировать жизненно важные клетки (клетки мозга, желез внутренней секреции, нервов);
- > создавать кислотно-щелочное равновесие;
- > приносить положительные эмоции.

Создать энергию Жизни может только такая пища, которая сама богата энергией света, воздуха, воды, содержит много витаминов, ферментов, минеральных веществ, аминокислот, жирных кислот.

На Земле существует один вид пищи, содержащий все перечисленные ингредиенты, – это растения (фрукты, овощи, орехи, зелень, ягоды, злаки, листья). Именно эта пища назначена нам Природой. Поэтому витаминные и минеральные добавки, рафинированные промышленные продукты, выпечка, вареные продукты, изготовленные дома или в ресторанах, кафе, столовых, никогда не заменят нам тех, которые произрастают на Земле, – в огородах, садах, полях,

лесах.

Приучите себя к правилу: прежде чем что-то положить в рот, спросить себя: «Это мне приготовила сама Матушка-Природа?» Все, что она щедро дает нам, обеспечит нас энергией Жизни, будет очищать, лечить, восстанавливать наши клетки, обновлять их, давать молодость, энергию и здоровье.

Однако человек варварски изменяет качество природной пищи, не желая знать, что вареная пища плохо усваивается, образует в различных клетках отложения, приводит к увеличению массы тела и болезням. Постоянно употребляя лишь «вкусную» пищу (а вкусы формировались у нас по наследству в течение многих лет невежества), мы засоряем клетки своего организма, приобретаем болезни и, передавая наши привычки детям и внукам, движемся к катастрофе.

Между тем, пища может быть очень вкусной и дешевой, если при ее употреблении соблюдать Законы Жизни.

Многие проблемы, связанные с плохим здоровьем, излишней массой тела, скверным настроением, неудачами, вызваны незнанием функций человеческого организма, непониманием того, каким образом энергия Жизни должна вливаться в нас и участвовать во всех жизненных процессах.

Программа культуры питания и здоровья должна строиться на всеобщих законах Природы и физиологических истинах.

Как растение всегда стремится к свету, так и наш орга-

низм жаждет совершенства. Но многие люди болеют, теряют уверенность в себе, не достигают успеха, уходят преждевременно из Жизни главным образом из-за пищи, которую они едят или которой они по различным причинам не получают. А между тем, со всем этим можно было бы покончить, если придерживаться определенных принципов.

Принцип первый. Употреблять пищу с высоким содержанием биоэнергии.

Принцип второй. Соблюдать естественные (физиологические) циклы организма при приеме пищи (то есть знать, когда есть, а когда этого делать не следует).

Принцип третий. Знать свойства всех компонентов пищи человека (то есть знать, что полезно, а что вредно).

Принцип четвертый. Уметь правильно сочетать пищевые продукты.

Принцип пятый. Заботиться, чтобы питание формировало здоровые клетки мозга, желез внутренней секреции, нервов, то есть органов, от которых зависят жизненные процессы и гармоничное развитие личности.

Рассмотрим подробнее каждый из этих принципов.

Принцип употребления пищи с высоким содержанием энергии жизни

Пищу с высоким содержанием энергии Света, Воздуха, Воды обычно называют «органической», «живой», «есте-

ственной», «натуральной». Она богата всеми ферментами, веществами и микроэлементами, необходимыми для человека. Именно эти ингредиенты создают наши клетки, ткани, органы, системы, тело.

Пищу, которая подвергалась тепловой обработке, называют «мертвой», «концентрированной». Она не может нам дать жизненную силу, так как ферменты, содержащиеся в ней, разрушены.

Сильно подогретая пища теряет до 75 % своих сложных соединений и ферментов. Для того чтобы восполнить потерю питательных элементов, наш организм неизбежно начинает требовать больше пищи. Так мы приобретаем привычку переедать. А такая привычка – одна из главных причин желудочно-печеночных, сердечно-сосудистых, почечных, эндокринных и других заболеваний, не говоря уже об избыточной массе тела.

Большая часть пищи, которую мы обычно употребляем, – вареная. Любая вареная пища засоряет наш организм и вызывает болезни. Мы начинаем принимать меры, но при этом – парадокс! – продолжаем употреблять ту же пищу!

Очищение, переваривание, усвоение пищи, а затем выделение продуктов распада требует от организма колоссальной энергии. При употреблении питательных веществ организм теряет энергии Жизни в полтора раза больше, чем при приеме «непитательных» (овощей и фруктов).

Известным немецким ученым Рубнером подсчитано, что

если во время голода организм расходует на физиологические процессы 100 единиц энергии, то при питании углеводами – 106,4 единицы; жирами – 114,5; а белками – уже 140 единиц.

Следовательно, самый экономичный источник питания – углеводы, а наименее выгодный – белки. Попросту говоря, фрукты, овощи, мед, орехи гораздо легче усваиваются, меньше забирают у организма энергии на переваривание, чем мясо, птица, рыба, яйца, зерно, молочные продукты, сыр и др.

Только растительная пища в естественном виде может содержать в своих клетках много солнечной энергии, витаминов, микроэлементов, аминокислот, ферментов. Энергия света, воздуха, влаги, энзимы, аминокислоты накапливаются в стеблях, почках и плодах растений, о чем мы, к сожалению, постоянно забываем.

Фрукты и овощи – самая ценная и сытная пища для человека.

Именно она является прекрасным поставщиком всех ингредиентов в идеально сбалансированном соотношении кислот и щелочей.

> Сырая пища требует хорошего пережевывания и длительной обработки слюной, что усиливает и улучшает слюнное переваривание. Это укрепляет жевательный аппарат и зубы, работу кишечного тракта, подготавливает выделительные способности кишечника к активной работе.

> Такая пища не вызывает лишней жажды, но «моет» на-

ши клетки изнутри, очищая их.

> Она дешевле: не надо топлива, большого количества жиров и искусственных приправ.

> Она скорее насыщает, то есть она экономичнее, не содержит вредных для здоровья примесей – красителей, металлических кислот и т. д., которыми всегда богата вареная пища.

> И главное – натуральная пища обладает целительными свойствами: ее соки быстро усваиваются кровью, а клетчатка служит прекрасным очистителем.

Сыроедение – лучшее средство против вялости кишков.

Сырая пища удачно применяется в терапии при лечении сердечных, почечных, обменных болезней, при ожирении, ревматизме, атеросклерозе, кожных и других болезнях, так как она бедна солью, искусственными добавками, белками, препятствует образованию мочевой кислоты.

Если вы хотите жить в полную силу, быть здоровыми, находиться в наилучшей форме, выглядеть молодыми, вы должны есть как можно больше «живых» продуктов (до 70 %).

В том случае, если в вашем рационе пища с высоким содержанием энергии света, воздуха, воды и всех указанных ингредиентов не преобладает, постарайтесь сделать так, чтобы ее было с каждым днем все больше и больше. Конечно, чтобы преодолеть сложившиеся годами привычки, потребу-

ется время. Но постепенно, используя новые знания, вы приобретаете новые здоровые привычки. Поэтому советую вам воспользоваться одним из правил Системы здоровья Ниши: в том случае, если вы приняли ненатуральную (вареную) пищу, постарайтесь все же сочетать ее с сырыми овощами и зеленью петрушки, укропа, кинзы, сельдерея и т. д. При этом сырых продуктов должно быть в 3 раза больше, чем вареных. Например, 100 г мяса и 300 г салата из свежих овощей или 150 г рыбы и 450 г свежего овощного салата. Но ни в коем случае – вареного или жареного картофеля, каши, лапши.

Что необходимо знать об овощах

Овощи требуются организму каждый день во все времена года. Они – неисчерпаемый родник здоровья. При правильном их подборе организм обеспечивается не только углеводами, жирами, витаминами, минеральными веществами, но и в значительной степени белками, которые формируются нашим организмом из аминокислот. Если в питании преобладают разнообразные овощи, люди меньше болеют и дольше живут.

Дневная норма потребления овощей, кроме картофеля, должна составлять для взрослого человека от 300 до 400 г. Это количество нужно сохранить и зимой, и в весенние месяцы. Недостаток ранней весной в питании овощей является одной из причин снижения сопротивляемости организма инфекционным и простудным заболеваниям.

Мы должны всегда помнить советы физиологов: ни одно-

го обеда, завтрака или ужина не должно быть без свежих сырых овощей.

Вареные овощи так же вредны, как и мясо. Но питательную ценность овощей можно сохранить, если варить их в небольшом количестве жидкости, опуская в кипящую воду, лучше в кожуре. При этом меньше теряется витаминов и солей.

Биологическую ценность любого вареного блюда можно повысить, если добавить к нему перед подачей на стол в три раза больше свежих овощей или их соков.

Овощи нормализуют водно-солевой обмен, улучшают пищеварение, прекрасно сочетаются с творогом, яйцами, рыбой, мясом, орехами, зерновыми, некоторыми фруктами и ягодами.

Особую ценность представляют овощные соки. Питательные вещества, содержащиеся в соках, усваиваются уже через 10–15 минут после приема. Пить их нужно ежедневно, но не более 300 г, причем лучше перед едой, с интервалом 2–3 часа. Никогда не подслащивайте соки (см. раздел «Полезные советы»).

Разнообразие овощей велико, и все они должны широко использоваться в диете.

Овощи прекрасно сочетаются со всеми продуктами и друг с другом, но не сочетаются с фруктами (кроме зеленых яблок).

Если из-за нарушения функций кишечника вы совсем не

можете есть сырые овощи, тогда замените их овощными соками, но употреблять надо сразу 5 видов в одном стакане (например, 50 мл огуречного сока, 30 мл капустного, 50 мл сока свежего картофеля, 50 мл томатного сока, 100 мл морковного сока либо сока любых других овощей).

Что необходимо знать о фруктах

Пожалуй, это единственный вид пищи, к которой человеческий род приспособлен биологически.

Но многие люди вообще не едят фруктов. А некоторые говорят так: «Я их не могу есть, мне от них плохо». Причина этого кроется в неправильном употреблении фруктов.

Между тем, фрукты – наиболее важная составная часть нашего питания. Достаточно вспомнить открытия известного американского антрополога Алана Уокера. Он писал: «Ранние предки человека первоначально были фруктоедомы. Они не ели мяса и даже семян, побегов, листьев, травы, не были они и всеядны. Ели они в основном фрукты». Поэтому многие ученые и исследователи пришли к выводу: поскольку организм человека изначально приспособлен к употреблению фруктов, их ему в течение дня требуется гораздо больше, чем протеинов (белков).

Однако все достоинства фруктов могут быть перечеркнуты, если они употребляются неправильно.

Как правильно употреблять фрукты?

1. Фрукты надо есть до еды на пустой желудок; если вы будете есть после еды, вся пища начнет бродить и перевари-

ваться в кислоту.

Надо знать: как только фрукты приходят в соприкосновение с другой пищей и пищеварительными соками, вся пищевая масса начинает закисать и портиться.

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.