



# **ЭФФЕКТИВНОЕ ПИТАНИЕ**

**или**

**как я похудел  
на 40 кг**

**СЕРГЕЙ КУРИННЫЙ**

**:: № 11 ::**

# **ЭФФЕКТИВНОЕ ПИТАНИЕ или как я похудел на 40 кг**

**2-е издание**

**Сергей Куринный, Тамара Воловенко**

**СДЕЛАТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО.....3**

**ПРОДУКТЫ И РАЦИОН.....5**

ШКАЛА ГОЛОДА И НАСЫЩЕНИЯ.....	5
ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПЕРЕЕДАТЬ.....	6
КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ.....	7
СОВМЕСТИМОСТЬ ПРОДУКТОВ.....	9
МОЙ РАЦИОН.....	12
ЕШЬТЕ ЗЕЛЕНУЮ ГРЕЧКУ.....	15
КАК ИЗБЕЖАТЬ ДЕФИЦИТА ОМЕГА-3.....	16
СЕМЕНА ЛЬНА И ЛЬНЯНОЕ МАСЛО.....	19
ДУБИЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА.....	21
ВАЖНО ЗНАТЬ О БЕЛКОВОЙ ПИЩЕ.....	23
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ОРЕХОВ И СЕМЕЧЕК.....	28
О МИКРОФЛОРЕ КИШЕЧНИКА.....	30
ШАТАЛОВА - О ПРИЧИНАХ СТАРЕНИЯ.....	32
ПРИЧИНЫ ВЗДУТИЯ ЖИВОТА.....	34
ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЗДУТИИ ЖИВОТА.....	37
МИФЫ О ДИСБАКТЕРИОЗЕ.....	39

**ЗЕЛЕНЬ И КЛЕТЧАТКА.....42**

ЕШЬТЕ ДОСТАТОЧНО КЛЕТЧАТКИ.....	42
ПЕЙТЕ ЗЕЛЕННЫЕ КОКТЕЙЛИ.....	44
ЕШЬТЕ МНОГО ЗЕЛЕНИ.....	44
ПРОДУКТЫ ДЛЯ САЛАТОВ И КОКТЕЙЛЕЙ.....	48

ОТЛИЧИЕ ОТРУБЕЙ ОТ КЛЕТЧАТКИ.....	50
<b>ВОДА И НАПИТКИ.....</b>	<b>51</b>
ПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ.....	51
ПЕЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ВОДУ.....	52
МИФЫ И ПРАВДА О ВОДЕ.....	53
<b>ПЕРЕХОД НА СЫРОЕДЕНИЕ.....</b>	<b>56</b>
ВЕГЕТАРИАНСТВО.....	56
КОГДА НЕЛЬЗЯ МЕНЯТЬ ТИП ПИТАНИЯ.....	57
ПЕРЕХОД НА ВЕГЕТАРИАНСТВО.....	58
СЫРОЕДЕНИЕ.....	61
<b>СДАВАЙТЕ АНАЛИЗЫ.....</b>	<b>63</b>
ЧТО НУЖНО СДАВАТЬ.....	63
ОБСЛЕДОВАНИЕ ПЕЧЕНИ.....	65
АНАЛИЗ ВОЛОС НА ЭЛЕМЕНТЫ.....	65
<b>ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА.....</b>	<b>68</b>
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОЦЕДУР.....	68
ЧЕМ ОПАСНЫ ЧИСТКИ ПЕЧЕНИ.....	70
ЧИСТКИ КИШЕЧНИКА ПРОДУКТАМИ.....	71
ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ.....	73
ДЕЛАЙТЕ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ.....	75
ЛИШНИЙ ЖИР ВЫЗЫВАЕТ ВОСПАЛЕНИЯ.....	77
<b>ЧТО ДАЛЬШЕ.....</b>	<b>78</b>
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И САЙТОВ.....	78
ПРИХОДИТЕ НА ТРЕНИНГИ И ЛЕКЦИИ.....	79
СЕРИЯ НАШИХ КНИГ.....	80
СПАСИБО ЗА ЧТЕНИЕ!.....	80

# СДЕЛАТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

- **ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРОСЧИТЫВАТЬ СВОЙ РАЦИОН** (витамины, минералы, белки, жиры, углеводы) на калькуляторах рациона. Сейчас в интернете много сайтов на которых можно в очень удобной форме вычислить сколько и чего нужно съедать, чтобы не было проблем со здоровьем. Также программы-калькуляторы рациона доступны на смартфоне и многие из них бесплатны! Рацион надо просчитывать заново при любом изменении употребляемых продуктов.
- **ЕШЬТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ.** Это может быть зеленый лук, петрушка, укроп, шпинат, салат – все что угодно сырое и зеленое. Приучите себя съедать по 100 грамм в день каждого вида зелени, в сумме получается 400-500 грамм. Когда я начал есть зелень, мне полностью перехотелось есть сладкое, и я уже никогда не ощущал чувства «жора». Перед едой зелень надо вымачивать в холодной воде в течение как минимум 2-х часов, а можно и оставлять ее замоченной на всю ночь. Зелень лучше всего вымачивать с содой и солью.
- **ОВОЩИ.** Приучите себя съедать ежедневно по 2-3 столовых ложки каждого из сырых овощей: тертой моркови, корня сельдерея, тыквы, белой редьки (дайкон) – всего 12 столовых ложек в день, а также 100 грамм разной капусты и салата в течение дня. Это зимние овощи, минимальный набор, можно добавлять любые другие овощи. Летом, весной и осенью надо использовать сезонные овощи.
- **ЗЕЛЕНАЯ ГРЕЧКА И ОВЕС.** Есть такой овес в продаже: органический, очищенный от шелухи, но не давленный. Также ешьте зеленую гречку. Я их вечером замачиваю в холодной воде, а на следующий день добавляю в салаты. По 1-2 столовых ложки овса и по 1-2 столовых ложки гречки в каждую порцию еды. Всего получается 4-6 столовых ложек гречки и 4-6 столовых ложек овса в день.
- **ДОЛГО ЖЕВАТЬ.** Каждый кусочек пищи надо жевать 30-40 раз до кашицеобразного состояния, обогащая слюной.

- **БЕЗ САХАРА.** Полностью откажитесь от употребления сахара и сладкого. Если вы употребляете много зелени, это будет легко сделать. Также отказаться от сладкого помогает употребление зеленой гречки, овса и просчет рациона на сайте-калькуляторе. Я не ем сладкого, это возможно. При отказе от сладкого вы почувствуете значительные улучшения в вашем здоровье.
- **НОСИТЕ ВОДУ И ЕДУ С СОБОЙ.** Уходите из дома с бутылкой воды и с какой-нибудь домашней едой.
- **ПОЕШЬТЕ ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА.** Не уходите из дома голодным. Всегда ешьте перед выходом куда-либо.
- **ПЕРЕСТАНЬТЕ ЕСТЬ В КАФЕ.** Ешьте только домашнее. Если проголодались и с собой нет домашней еды, купите и съешьте, например, бананы или яблоки.
- **ПЕРЕСТАНЬТЕ ПОКУПАТЬ ГОТОВУЮ ЕДУ В СУПЕРМАРКЕТАХ.** Не покупайте ничего сделанного на заводе, никакой готовой еды или полуфабрикатов. Покупайте только сделанное природой. Покупайте только продукты из которых вы дома потом будете готовить еду.
- **ПЕРЕСТАНЬТЕ ЖАРИТЬ.** Перестаньте жарить, готовить в микроволновке или духовке. Максимум, что вы можете сделать - это сварить еду.
- **ПЕРЕКРУЧИВАЙТЕ МЯСО.** Если едите мясо, делайте тефтели, перекручивая его в мясорубке. Мясо кусками тяжелее переваривается. Мясо вообще очень тяжелая пища. Замените красное мясо на птицу и рыбу.
- **ПЕРЕСТАНЬТЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ.** Когда едите, перестаньте читать, смотреть телевизор или разговаривать. Полностью обращайтесь свое внимание на процесс еды.
- **ЕШЬТЕ СЕМЕНА ЧИА.** Столовую ложку семян чиа вместе с семенами льна и маком замачиваю на ночь. А утром ем с зеленью и фруктами. Очень вкусно и полезно!
- **СОБЛЮДАЙТЕ СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ КЛАДЕТЕ НА ТАРЕЛКУ.** При сбалансированном питании две или три четверти тарелки должны быть заполнены растительными продуктами: фруктами, овощами, бобовыми, семенами, орехами и продуктами из цельных зерен. Когда вы наполните большую часть тарелки растительной пищей, остальные продукты не окажут существенного влияния, и вы избавитесь от избыточного веса.

# ПРОДУКТЫ И РАЦИОН

## ШКАЛА ГОЛОДА И НАСЫЩЕНИЯ

- Если мы слушаем сигналы своего тела, едим только когда голодны и можем остановиться когда наелись, нам не нужны никакие диеты или другие ограничения.
- Чувство голода и насыщения имеют четкие и понятные телесные градации.
- Диетологами придумано много вариантов различных шкал, используя которые можно узнать свой уровень голода и насыщения через различные физические ощущения, мысли, чувства.
- Поэтому, перед тем как начать есть, а также во время еды, обращайте внимание на сигналы своего тела, не едите машинально, за компанию или от скуки.

### **ВАРИАНТ ТАКОЙ ШКАЛЫ:**

---

- **УМИРАЮ ОТ ГОЛОДА.** Испытываете резкую слабость, головокружение, иногда спутанность сознания или дезориентацию.
- **НЕСТЕРПИМО ГОЛОДЕН.** Вы чувствуете, как нарастает утомление, начинаете испытывать раздражительность. Возможны боли или спазмы в желудке, тошнота или головная боль. Вы думаете только о еде и больше ни о чем. Вы готовы съесть даже самое невкусное блюдо.
- **ХОЧУ ЕСТЬ.** Вы испытываете четко выраженное чувство голода, сосущее ощущение, пустоту или бурчание в желудке. Ваша концентрация и внимание снижаются. Вы действительно голодны.
- **ЛЕГКИЙ ГОЛОД.** Небольшое ощущение пустоты в желудке, легкое чувство голода. Вы начинаете отвлекаться, становитесь немного рассеянным. Вы вроде бы проголодались, но можете продолжать работать, не обращая на это внимание.
- **НИ СЫТ, НИ ГОЛОДЕН.** Нейтральное состояние в котором еда вас не интересует. Вы не чувствуете сигналов голода или сытости.

- **ЛЕГКАЯ СЫТОСТЬ.** Легкое ощущение еды в желудке и удовлетворение от этого. Вы можете немного замедлить темп приема пищи.
- **СЫТОСТЬ.** Ощущение достаточной, но не излишней наполненности желудка. Вы испытываете чувство удовольствия и комфорта от еды. Еду можно заканчивать, но все же от десерта вы бы не отказались.
- **СЫТОСТЬ С ИЗБЫТКОМ.** Вы чувствуете тяжесть и дискомфорт в желудке, испытываете сонливость и усталость. Пояс заметно давит на живот.
- **СИЛЬНО ОБЪЕЛСЯ.** Вы чувствуете тяжесть и дискомфорт в желудке, вас тошнит, еда стоит в горле. Вы думаете, что никогда больше есть не будете.

## ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПЕРЕЕДАТЬ

- Наиболее распространенной ошибкой в питании современного человека является постоянное переедание.
- Из-за физиологических особенностей дыхательной и пищеварительной систем человек должен регулировать количество потребляемой пищи.
- При нормальном функционировании организма и не слишком полном кишечнике диафрагма как главная дыхательная мышца постоянно совершает энергичные колебания. Таким путем она интенсивно массирует сердце и легкие, а также находящиеся под ней желудок, печень и поджелудочную железу.
- При дыхательных движениях диафрагмы в грудной полости создается присасывающее давление, которое способствует улучшению кровоснабжения всего организма.
- Когда человек съедает большое количество пищи, начинается процесс брожения и сильное выделение газов.
- Вследствие переедания кишечник раздувается до своего максимального объема в брюшной полости, оказывая давление на диафрагму, а через нее и на внутренние органы.
- Диафрагма при этом колеблется с меньшей амплитудой и вследствие своего неправильного положения давит на основание легких, вследствие чего происходит застой крови в основании легких, в печени и селезенке.

Эти отклонения значительно уменьшают объем крови, который проходит через большой круг кровообращения. В результате этого органы и ткани недополучают питательные вещества и накапливают продукты метаболизма, а это смещает кислотно-щелочной баланс в сторону повышения кислотности. Поэтому человек испытывает переутомление, слабость и апатию.

- Из-за переедания кишечник переполняется и чрезмерно растягивается, а это ускоряет перемещение пищи по желудочно-кишечному тракту.

Ускорение перемещения пищи происходит не благодаря естественному процессу перистальтики, а потому что пища выталкивается в нижние части кишечника новыми порциями еды. Такой процесс способствует сдуванию клеток эпителиальной ткани слизистой оболочки кишечника и приводит к ее истончению и повреждению. Как следствие поверхностный слой кишечника утрачивает способность защищать от эндотоксинов и бактериальных заражений.

- В кишечнике у регулярно переедающих людей может возникнуть функциональное расстройство пищеварения.
- Слишком быстрое выведение поступивших в организм продуктов питания тормозит размножение симбиотных микроорганизмов, в процессе которого образуются необходимые для существования человека витамины.
- При недостаточном количестве витаминов и минералов развивается гиповитаминоз, ослабляется иммунитет и нарушается обмен веществ, что приводит к тяжелым последствиям.

## **КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ**

- Все жидкости в нашем организме (желудочный сок, слюна, кровь, моча, лимфа) имеют определенный уровень этого равновесия, который называется Ph. Это один из самых важных показателей здоровья человека. Например, нормальный уровень Ph крови имеет диапазон 7.35-7.45.
- Организм тратит огромные ресурсы на поддержание нужного уровня Ph. Любая пища, которую мы едим, тоже имеет определенное значение Ph. Есть продукты, которые закисляют и которые ощелачивают.



- Обязательное условие для здоровья - небольшое защелачивание организма. Для этого необходимо пересмотреть свой рацион, изменив соотношение закисляющих и защелачивающих продуктов.
- Если внутри вас - кислая среда, там начнут массово размножаться вирусы, бактерии, грибки, паразиты, раковые клетки.
- Зелень - лидер по ощелачиванию. Ощелачивают также свежие овощи и фрукты. Ешьте больше зелени и меньше закисляющих продуктов.
- Закисляющие продукты: мясо, злаки, рафинированные масла, сахар и углеводы.
- Научно доказано, что пропорция щелочной и кислотной пищи должна составлять 3:1. Щелочных продуктов нужно съедать в три раза больше.
- Оптимальный уровень щелочи в организме - 7.4. Также возможны значения 7.36 и 7.44.

## **В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЩЕЛОЧНАЯ ДИЕТА?**

---

- Представьте себе шкалу, на разных концах которой находятся щелочь и кислота. Эта шкала отражает содержание pH в диапазоне от 0 до 14.
- Если величина pH превышает значение 7, вещество считается щелочным. Если это значение меньше 7, вещество является кислотным. Когда pH равно 7, то вещество является нейтральным.
- pH - это водородный показатель, который определяет изменение электрического сопротивления в организме между положительными и отрицательными ионами.
- pH – это мера активности взаимодействия ионов. Положительные ионы являются кислотообразующими, а отрицательные принимают участие в образовании щелочи.
- Избыток кислоты и недостаток щелочи в организме приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Если в организме недостаточно веществ для снижения кислотного баланса, он пополняет их из жизненно важных тканей, в том числе из костей. В результате снижается иммунитет, а также способность к регенерации клеток.

- Повышенная кислотность служит причиной головной боли, появления угрей и прыщиков, расстройства желудка, болей в суставах, сезонной аллергии, а также вызывает потерю веса или ожирение. В кислотной среде ЖКТ развиваются различные бактерии, грибки и раковые клетки.
- Продукты с большим содержанием щелочи:
 

1. Лимоны.	5. Чеснок.
2. Зелень.	6. Овощи красного цвета.
3. Корнеплоды.	7. Авокадо.
4. Сельдерей и огурцы.	

## СОВМЕСТИМОСТЬ ПРОДУКТОВ

ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ:

1. Сначала съедайте фрукты (это простые углеводы, которые быстро перевариваются). Делайте перерыв пол часа.
2. Затем ешьте сложные углеводы (зеленая гречка, овес, льняная каша). После сложных углеводов делайте перерыв на час или даже полтора часа.
3. После орехов делайте перерыв на полтора часа.

### КРАТКО:

---

- Фрукты едим с фруктами.
- Овощи с овощами.
- Зелень совместима с любыми продуктами.
- Орехи есть отдельно.

### БОЛЕЕ ПОДРОБНО:

---

#### ГРУППЫ ПРОДУКТОВ:

- 1-Я ГРУППА – БЕЛКИ. Например: мясо, яйца, рыба, грибы, баклажаны, бобовые, орехи, семена подсолнечника.
- 2-Я ГРУППА – РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ. Например: сухофрукты, фрукты, овощи (кроме картофеля), зелень, свежие овощные соки, ягоды, гречка, масло, жиры.
- 3-Я ГРУППА – УГЛЕВОДЫ. Например: мучные изделия, хлеб, сахар, конфеты, варенье, чай, крупа, картофель, мед.

#### СОВМЕСТИМОСТЬ:

- 1 и 2 группы (белки и растительные продукты) совместимы.
- 2 и 3 группы (растительные продукты и углеводы) совместимы.
- 1 и 3 группы (белки и углеводы) **НЕСОВМЕСТИМЫ**. Таким образом, мясо нельзя употреблять с картошкой, есть его нужно с зеленью.

## **ЕЩЕ БОЛЕЕ ПОДРОБНО:**

---

### **ГРУППЫ ПРОДУКТОВ:**

- **СЛАДКИЕ ФРУКТЫ** – бананы, хурма и им подобные.
- **ПОЛУКИСЛЫЕ ФРУКТЫ** – виноград, киви, клубника и похожие ягоды.
- **КИСЛЫЕ ФРУКТЫ** – ананас, гранат, цитрусовые, кислые ягоды.
- **СОВМЕСТИМЫЕ ОВОЩИ** – большинство видов капусты, плоды растений из рода огурцов. Хорошо сочетаются с любыми другими продуктами.
- **КОРНЕПЛОДЫ** – морковь, свекла, сельдерей и похожие корнеплоды, кроме картофеля.
- **ЗЕРНОВЫЕ** – замоченные, но не пророщенные зерновые и псевдозерновые.
- **БОБОВЫЕ** – чечевица, горох, нут, бобы и им подобные.
- **ОРЕХИ** – все разновидности орехов, исключая ложные орехи.
- **ЗЕЛЕНЬ** – огородная зелень (например: укроп, петрушка, лук) и дикорастущая (например: крапива, одуванчик). Зелень совместима со всеми продуктами.
- **ЖИРНЫЕ СЕМЕНА** – семена льна, кунжута и другие жирные семена. Растительные масла в эту группу не входят.

### **ВЫЗЫВАЮТ РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВАРЕНИЯ:**

- Сладкие фрукты + зерновые
- Сладкие фрукты + бобовые
- Полукислые фрукты + зерновые
- Полукислые фрукты + бобовые
- Кислые фрукты + зерновые
- Кислые фрукты + бобовые
- Зерновые + бобовые

- Бобовые + орехи

### **ПРОДУКТЫ НЕСОВМЕСТИМЫ:**

- Сладкие фрукты + совместимые овощи
- Сладкие фрукты + корнеплоды
- Сладкие фрукты + орехи
- Сладкие фрукты + жирные семена
- Полукислые фрукты + корнеплоды
- Полукислые фрукты + жирные семена
- Кислые фрукты + корнеплоды
- Зерновые + зерновые
- Зерновые + орехи
- Зерновые + жирные семена
- Бобовые + бобовые
- Бобовые + жирные семена
- Орехи + орехи
- Орехи + жирные семена
- Жирные семена + жирные семена

### **УПОТРЕБЛЕНИЕ ДОПУСТИМО В МАЛОМ КОЛИЧЕСТВЕ:**

- Сладкие фрукты + кислые фрукты
- Полукислые фрукты + совместимые овощи
- Полукислые фрукты + орехи
- Кислые фрукты + совместимые овощи
- Кислые фрукты + орехи
- Кислые фрукты + жирные семена
- Корнеплоды + зерновые
- Корнеплоды + бобовые
- Корнеплоды + орехи
- Корнеплоды + жирные семена

### **ХОРОШО СОВМЕСТИМЫЕ ПРОДУКТЫ:**

- Сладкие фрукты + сладкие фрукты
- Сладкие фрукты + полукислые фрукты
- Сладкие фрукты + зелень
- Полукислые фрукты + полукислые фрукты
- Полукислые фрукты + кислые фрукты
- Полукислые фрукты + зелень
- Кислые фрукты + кислые фрукты

- Кислые фрукты + зелень
- Совместимые овощи + орехи
- Совместимые овощи + жирные семена
- Орехи + зелень

### **ИДЕАЛЬНО СОВМЕСТИМЫЕ ПРОДУКТЫ:**

- Совместимые овощи + совместимые овощи
- Совместимые овощи + корнеплоды
- Совместимые овощи + зерновые
- Совместимые овощи + бобовые
- Совместимые овощи + зелень
- Корнеплоды + корнеплоды
- Корнеплоды + зелень
- Зерновые + зелень
- Бобовые + зелень
- Зелень + зелень
- Зелень + жирные семена

### **НЕПРАВИЛЬНЫЙ САЛАТ:**

---

Установлено, что огурцы содержат наибольшее количество аскорбатоксидазы. Этот фермент воздействует на аскорбиновую кислоту (витамин С) и разрушает ее.

Вследствие этого не рекомендуется делать салаты из огурцов с помидорами и другими овощами с большим содержанием витамина С. Такой салат не вреден для здоровья, но при его употреблении организм получит гораздо меньше витамина С. Поэтому, чтобы получить достаточное количество витамина С, помидоры и огурцы лучше есть с интервалом в полтора часа.

## **МОЙ РАЦИОН**

Привожу пример моего рациона на день. Ем я только сырое, ничего не готовлю. Этот рацион я просчитал на специальном сайте, он содержит достаточное количество витаминов и микроэлементов.

- ШПИНАТ, ЗЕЛЕНЬ ЛУК, ПЕТРУШКА, УКРОП. Каждого по 90-100 грамм. Любую другую зелень тоже периодически добавляю в рацион.

Чем больше зелени съедает человек, тем лучше. Зелень нужно замачивать в холодной воде не менее двух часов, а можно оставлять ее замоченной на ночь.

Очень важно хорошо разжевывать зелень для лучшего усваивания всех элементов из нее. Если вам не хочется жевать, можно использовать блендер для приготовления зеленых коктейлей. Со шпинатом будьте аккуратнее, кушайте молодые листья, они содержат меньше щавелевой кислоты. Вообще, старайтесь кушать сами листики зелени, а не стебель. По возможности покупайте зелень в горшочках, и срывайте прямо перед едой.

- Тертая морковь, тертый корень сельдерея, тертая белая редька, тертая тыква. Каждого по 2-3 столовых ложки.
- Капуста, 70-100 грамм. Капуста есть в продаже как минимум четырех сортов. Есть в принципе можно любую, чередуя ее.
- Цветная капуста, 50-100 грамм. Можно еще брокколи, но мне брокколи не идет.
- Один авокадо в день. Можно больше.
- Зерно овса. 4-6 столовых ложек в день. Есть такой овес в продаже: органический, очищенный от шелухи, но не давленный. Я его вечером замачиваю в холодной воде, а на следующий день добавляю в салаты.
- Зеленая гречка. 4-6 столовых ложек в день. Именно зеленая, а не обычная жареная. Я ее вечером замачиваю в холодной воде, а на следующий день добавляю в салаты.
- Семена чиа. 1 столовая ложка, залить водой на 2 часа, потом сразу можно есть с фруктами или салатом. Часто замачиваю вместе с маком и семенами льна (замачиваю перед сном, а утром ем с фруктами и зеленью).
- Семечки подсолнечника, 1 столовую ложку. Покупать лучше не чищенные, не жареные, не сушеные, а те которые прорастают.
- 1-2 столовые ложки (не больше) льняного масла первого холодного отжима.
- В салаты добавляю немного морской соли с ламинарией.
- Яблоки. От пол килограмма и больше. Ем сколько хочется.
- Грецкие орехи. 1-2 столовых ложки. Это я считаю уже очищенные. Покупать их нужно в скорлупе, у бабушек, орехи должны быть сушеные в помещении, а не в печи.

- Орехи ем только зимой, в другое время на них не тянет.
- Семена льна, мака и кунжута, по столовой ложке каждого. Вечером замачиваем холодной водой. На следующий день едим с салатами. Вместе с семенами замачиваю щепотку порошка ламинарии (морская капуста такая).
  - Чай, иногда Боржоми. Это чтобы фтор поступал в организм. Почитайте в Интернете про фтор и про то, как его получать в достаточном количестве для сыроедов и веганов.
  - Тыквенные семечки. 1-2 столовые ложки. Не жаренные! Только сушеные при комнатной температуре.
  - Бананы. От пол килограмма и больше. Вообще, с бананами надо быть осторожнее, они вызывают сильное газообразование.
  - Иногда в салаты добавляю сок лимона, и сам порубленный лимон. Это, кроме всего прочего, для лучшего усваивания негемового железа из зелени.
  - В салаты добавляю сухую смесь из мака и различной клетчатки (клетчатка тыквы, кунжута, льна), немного для вкуса. Можно использовать и другую клетчатку (там ее больше 10 вариантов есть), по вкусу.
  - Другие сезонные овощи по желанию. Я рекомендую ограничить употребление фруктов, оставив в рационе только яблоки, сливы и бананы.

## **Я ПРИНИМАЮ ЭТИ ВИТАМИНЫ:**

---

- Ежедневно витамин B12, 1 таблетка: Jarrow Formulas, Methyl B-12, Лимонный вкус, 1000 mcg, 100 таблеток [ <https://iherb.co/39Jc7Xon> ].
- Через день, 1 капсула: Now Foods, Kelp, зеленая цельная пища, 250 вегетарианских капсул [ <https://iherb.co/kKekUxsE> ]. Капсула содержит 325 мкг йода (217% от дневной нормы потребления).
- Ежедневно витамин D3, 1 таблетка: Now Foods, Высокоактивный витамин D-3, 2000 ME, 120 таблеток [ <https://iherb.co/oty1raQZ> ].

## **ЧТО Я ПОКУПАЮ В МАГАЗИНАХ:**

---

- Зеленая гречка фирмы CULINARO, покупается в Мегамаркет. Покупаю именно эту гречку, т. к. она не содержит шелухи и шкорлупок.

- Крупа органическая овсяная фирмы КОЗУБ, покупается в Мегамаркет или Ашан. У них есть давленная и не давленная. Покупать именно не давленную.
- Семена чиа фирмы СТО ПУДОВ (чиа черное), покупается в Ашан. Покупаю из-за низкой стоимости.
- Семена льна фирмы Golden Pharm (лен белый, семена), покупается в Ашан. Покупаю именно этот лен, т. к. он без веточек, дров и грязи, которые встречаются в продуктах других фирм.
- Раньше я покупал клетчатку кунжута и тыквы фирмы АГРОСЕЛЬПРОМ, покупалась в Мегамаркет или Ашан. Но, однажды я понюхал их продукт и запах мне не понравился. В результате я перешел на тыквенную и кунжутную муку фирмы СТО ПУДОВ, покупается в Ашане или других магазинах.
- Раньше я покупал льняное масло первого холодного отжима фирмы АГРОСЕЛЬПРОМ, покупался в Мегамаркет или Ашан. Но, однажды, я понюхал это масло и запах мне не понравился. С тех пор я покупаю продукцию других фирм.
- Морская соль пищевая с ламинарией фирмы Salute Di Mare. Она без химических добавок.
- Хлебцы и сладости фирмы SUNFILL. Покупаю очень редко.
- Оливковое масло первого холодного механического отжима фирмы BORGES.

## **ЕШЬТЕ ЗЕЛЕНУЮ ГРЕЧКУ**

- ЗЕЛЕНАЯ ГРЕЧКА ГОРАЗДО ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ ОБЖАРЕННАЯ.
- Гречка является натуральным продуктом. Однако, чтобы увеличить срок годности, ее специально пропаривают, потом сушат и охлаждают. Необработанная гречиха, в отличие от коричневой гречки, имеет нежно-зеленый цвет, и ее вкус напоминает вкус лесных орехов.
- До середины XX века у нас употребляли только зеленую гречиху. Обрабатывать ее начали после того, как во время поездки в США Н. Хрущев увидел этот способ.
- Теперь, прежде чем оказаться в тарелке, гречку термически обрабатывают дважды - на заводе, а потом на кухне. Что же полезного в ней остается?



Ведь необходимые для нормального пищеварения ферменты в темной гречке погибают во время ее обработки при высокой температуре.

- Замоченная сырая гречиха уже через сутки пускает корешки. А в проросшей гречке увеличивается количество полезных веществ, в том числе антиоксидантов - 383 мг/100 грамм, и ферментов. Образовавшиеся вещества поддерживают жизнь молодого растения даже в неблагоприятных условиях.
- Подобное влияние проростки оказывают и на наш организм, нейтрализуя вредные экологические факторы, повышая иммунитет и замедляя старение клеток.
- Ростки гречихи содержат рутин, укрепляющий стенки сосудов и капилляров, что важно при лечении гипертонии, диабета, варикозного расширения вен, тромбофлебита, геморроя, ожирения. Лучше всего употреблять проростки, добавляя их в салаты и мюсли.
- Гречка - белковый продукт с большим содержанием аминокислот и железа и малым, сравнительно с другими крупами, содержанием углеводов.
- В ней есть многие витамины (B1, B2, B6, PP, P) и микроэлементы (кальций, фосфор, йод, щавелевая кислота). Как сложный углевод, она медленно усваивается организмом, надолго давая ощущение сытости.
- Благодаря содержанию в гречневой крупе многих полезных веществ ее употребление укрепляет капилляры и очищает печень от токсинов, улучшает работу кишечника, особенно при запорах.
- Кроме того, снижается уровень холестерина и улучшается состояние при остеоартрите, заболеваниях брюшной полости. Повышая уровень допамина, она избавляет от легкой депрессии.

## **КАК ИЗБЕЖАТЬ ДЕФИЦИТА ОМЕГА-3**

- Омега-3 – это семейство ненасыщенных жирных кислот, основными из которых являются кислоты: альфа-линоленовая (АЛК), эйкозапентаеновая (ЭПК) и докозагексаеновая (ДГК).

- Эти кислоты не взаимозаменяемые, в свой рацион питания необходимо включать продукты содержащие все виды Омега-3 кислот.
- Эти кислоты содержатся в продуктах питания: АЛК – преимущественно в растительной пище, ЭПК и ДГК – в основном в морепродуктах.

## **ВИКИПЕДИЯ:**

---

- Большое количество ЭПК содержится в рыбных жирах, морских моллюсках, диатомовых и бурых водорослях. В пищевой рацион человека ЭПК поступает с жирной рыбой (сельдью, скумбрией, лососем, сардинами или печенью трески), пищевыми морскими водорослями, содержится в грудном молоке.
- Большое количество ДГК содержится в рыбных жирах лосося и атлантической сельди, зоопланктоне, морских моллюсках, микроводорослях.
- АЛК содержится во многих растительных маслах, например, в перилловом (58 %), льняном (55 %), облепиховом (32 %), горчичном (32 %), конопляном (20 %), соевом (5 %) и др.
- Суточные нормы потребления ДГК и ЭПК не установлены FDA.

## **ОМЕГА-3 ДЛЯ СЫРОЕДОВ И ВЕГАНОВ:**

---

- ЦЕННЕЙШИЕ ОМЕГА-3 ЖИРЫ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ПРАКТИЧЕСКИ ОТСУТСТВУЮТ В ОБЫЧНОМ СЫРОЕДНОМ РАЦИОНЕ. Поговорим о том, что нужно съесть, чтобы не было недостатка в Омега-3.
- Можно получать Омега-3 из льняного масла (первого холодного отжима) при правильном его употреблении. Суточная доза должна составлять 1-3 столовых ложки, чтобы обеспечить организм 0,5 граммами ЭПК и ДГК. При этом нужно обязательно сократить употребление растительных масел с Омега-6.
- Правильное соотношение Омега-3 к Омега-6 должно быть 1:1 или 1:2 и при этом Омега-3 АЛК необходимо употреблять в районе 2-3 грамм.
- За счет зелени можно набрать 2-3 грамма Омега-3 АЛК в день.

Другими словами, за счет зелени можно выравнять соотношение Омега-3 к Омега-6 чтобы оно было в районе 1:1 - 1:2.

- Если не кушать в день 2-3 грамма Омега-3 и не поддерживать правильное соотношение, то механизм перевода Омега-3 АЛК в Омега-3 ЭПК и в Омега-3 ДГК начинает работать плохо. Так что, либо кушайте достаточно зелени с высоким содержанием Омега-3 и льняное масло, либо принимайте добавки с Омега-3.
- Список зелени с высоким содержанием Омега-3, все показатели даны для 100 грамм:
  - Петрушка 500 мг Омега-3.
  - Кейл 500 мг Омега-3.
  - Корн салат 350 мг Омега-3 (еще называется полевой салат или маш салат или рапунцель).
  - Базилик 320 мг Омега-3.
  - Шпинат 280 мг Омега-3.
  - Шнитт-лук (лук скорода) 250 мг Омега-3.
  - Руккола 170 мг Омега-3.
  - Салат примерно 100 мг Омега-3.
- Большинство фруктов содержат намного больше Омега-6 чем Омега-3. Фрукты, которые содержат больше Омега-3: дыня, манго и банан. Без зелени не получится составить рацион с правильным соотношением Омега-3 к Омега-6 и с нормальным содержанием Омега-3.
- Для проверки необходимо смотреть ваши анализы на показатель ЭПК и ДГК в мембранах эритроцитов.

### **ПРЕПАРАТЫ С ОМЕГА-3:**

---

- Для пополнения Омега-3 в рационе также используются препараты омега-3, покупая которые следует обращать внимание на содержание в них ЭПК (или EPA) и ДГК (или DHA), количество которых должно быть не менее 50%, а лучше – 98%.
- Например, на упаковке указано, что в составе одной капсулы препарата весом 1080 мг содержится 805 мг кислот (345 мг ЭПК и 460 мг ДГК). Концентрацию этих кислот в капсуле можно подсчитать по формуле:  $X = 805 * 100 / 1080 = 74,5$ , где 1080 мг = 100%, а X – это вес 805 мг, выраженный в процентом отношении.

Согласно этим подсчетам, в одной капсуле содержится 74,5% необходимых кислот.

- В инструкции к препарату также должен указываться стандарт качества GOED или GMP.
- Аптечные препараты Омега-3 изготавливают в виде фосфолипидов, триглицеридов натуральных (Tg) и восстановленных (rTg), а также этиловых эфиров (EE).
- Выбор формы препарата определяется целью его приема.
  - Когда необходимо срочно повысить уровень ненасыщенных жирных кислот, принимают любой из триглицеридов, потому что они быстрее усваиваются.
  - С целью профилактики омега-3 употребляют в виде этиловых эфиров.
  - Фосфолипиды подходят для обеих целей.
- Препараты омега-3 лучше всего принимать ежедневно (не менее 2 грамм ЭПК + ДГК), равномерно распределив дневную дозу. Прием омега-3 полезно комбинировать: утром – быстродействующие триглицериды или фосфолипиды, а на протяжении дня – этиловые эфиры. Можно обойтись без дорогостоящих фосфолипидов и курсами принимать триглицериды. А если вы постоянно принимаете препараты омега-3, то выгоднее приобретать их в виде этиловых эфиров.
- Организм человека способен синтезировать лишь около 15% требующихся ему полиненасыщенных жирных кислот, поэтому омега-3 кислоты нужно пополнять ежедневно.
- Веганский омега-3 на iHerb (DHA+EPA)
  - 1 вариант: [ <https://iherb.co/qF8WTcvy> ]
  - 2 вариант: [ <https://iherb.co/hTcQ8DhM> ]

## СЕМЕНА ЛЬНА И ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

- Существует два вида семян льна – темно-коричневого и золотистого цвета, которые отличаются только вкусом: темные имеют горький привкус, а светлые нет. И семена льна, и льняное масло обладают слабым приятным запахом.
- Семена льна, в составе которых находится большое количество ненасыщенных жирных кислоты омега-3, полезно употреблять при повышенном уровне холестерина и с целью очищения организма от «вредных» жиров.

- Семена льна также содержат белок, незаменимые аминокислоты, почти все витамины группы В и хорошо усвояемый растительный кальций.
- Большое количество цинка в составе семян льна положительно влияет на мужскую половую функцию.
- Благодаря наличию антиоксидантов в семенах льна, их можно использовать как профилактическое средство от онкологических болезней.
- Семена льна также содержат большое количество растворимой клетчатки, из которой при настаивании выделяется слизь.  
Эта слизь является действенным средством для устранения запоров и воспалений желудочно-кишечного тракта, обволакивая его стенки и нормализуя состояние. Регулярное употребление этого настоя содействует нормальной работе кишечника и хорошему пищеварению.
- В состав льняных семян входит лигнин, поэтому их употребление способствует выведению токсинов из организма и помогает похудеть.
- В семенах льна содержится большое количество растительной клетчатки.
- Семена льна сохраняются в течение года.
- Перемолотые семена покупать не стоит, потому что при размалывании содержащееся в них масло окисляется, и через неделю смесь уже горчит. Поэтому молоть семена лучше перед употреблением.
- Семена льна сочетаются со всеми продуктами. Для профилактики их употребляют 30-40 грамм в день.
- При термообработке семян утрачиваются их полезные вещества, кроме способности обволакивать ЖКТ.
- Потреблять семена льна можно постоянно или двухнедельными курсами.
- Противопоказано употребление семян льна при наличии камней в почках и в мочевом пузыре.
- Когда обостряется воспаление желудка, слизь рекомендуется пить без семечек.
- Семена льна едят и в сухом виде, тщательно их разжевывая и запивая водой. Большое количество сухих семян употреблять нельзя, потому что можно спровоцировать обезвоживание организма и запоры.

## **ЛЬНЯНОЕ МАСЛО:**

---

- Льняное масло обладает теми же целебными свойствами, что и семена льна, но содержащиеся в нем ненасыщенные жирные кислоты омега-3 лучше усваиваются.
- Покупая льняное масло, выбирайте наиболее свежее в темных стеклянных бутылках. Открытую бутылку желательно хранить в холодильнике не дольше двух недель.
- На вкус масло должно быть сладковатым, а горечь появляется у просроченного масла.
- В некоторых источниках льняное масло рекомендуется пить по 1 чайной ложке натощак на протяжении двух недель. Оно вызывает энергичное сокращение желчного пузыря, и, как следствие, улучшает отток желчи. Если при таком приеме масла возникает тошнота, лучше употреблять его в салатах. Я не могу советовать пить льняное масло натощак, сам этого не делаю, а добавляю его в обеденный салат (даже не в утренний!).
- Пить масло натощак не следует при обострении панкреатита и холецистита, при эзофагите и камнях в желчном пузыре.

## **ДУБИЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

- Продукты растительного происхождения, содержащие дубильные вещества, обладают вяжущим терпким вкусом. Слизистые оболочки рта и желудочно-кишечного тракта, контактируя с дубильными веществами, будто немеют. При этом снижается приток крови к тканям эпителия, и каналы капилляров сужаются до такой степени, что по ним не проходят лейкоциты.
- Слизистая поверхность кишечника становится плотнее и выделяет недостаточное количество протекторной слизи, вследствие чего снижается ее сопротивляемость воздействию различных инфекций.
- Вяжущие вещества взаимодействуют с белками пищи и слизью, в результате этого на стенках пищеварительных органов образуется пленка, ослабляющая их чувствительность.

При этом ощутимо замедляется перистальтика кишечника, и задерживающаяся в кишках пища теряет много воды.

- Это приводит к затвердению каловых масс, в них активно размножаются разные микроорганизмы и скапливаются бактериальные токсичные вещества. Кишечник при этом плохо справляется с удалением пищевых отходов и образовавшихся газов.
- При употреблении фруктов, имеющих вяжущий вкус, запора может и не быть, потому что следующая порция пищи продвигает каловые массы к выходу из кишечника.
- Желудочно-кишечный тракт быстрее очищается от каловых масс, если не есть продукты, содержащие дубильные вещества.
- Когда человек перестает питаться пищей, тормозящей перистальтику, он начинает лучше себя чувствовать, а его живот становится меньше.

## **КАК РАСПОЗНАТЬ ДУБИЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА?**

---

- При небольшом содержании дубильных веществ вкус фруктов становится выразительнее. А фрукты с большим количеством дубильных веществ обладают терпким и вяжущим вкусом. Чаще всего это незрелые плоды и овощи. При их созревании дубильных веществ в них становится меньше.
- Разное количество дубильных веществ содержат такие ягоды, как рябина, черная смородина, земляника, малина, брусника, айва, а также фрукты: хурма, манго, гранат, некоторые сорта груш и винограда, бананы.
- Потемнение мякоти разрезанных плодов или овощей происходит при окислении дубильных веществ.
- Основной определитель наличия вяжущих веществ в овощах и фруктах – это слизистая рта и язык человека. Такое же воздействие эти плоды будут оказывать на все слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта.
- Не рекомендуется есть те продукты, которые вызывают ощущение резкого вяжущего вкуса во рту.
- При заболевании диареей употреблять пищу, содержащую дубильные вещества, полезно.

## **ПОИСК ОПТИМАЛЬНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ:**

---

- Человек, основной едой которого являются сочные сладкие фрукты, должен учитывать, что они содержат очень мало нерастворимой клетчатки и много простых сахаров, которые способствуют интенсивному брожению и последующему образованию газов.
- При употреблении больших объемов сладких фруктов значительное количество этих сахаров проходит по желудочно-кишечному тракту, не всасываясь в его слизистую, и усиливает газообразование в толстом кишечнике, вызывая ощущение дискомфорта.
- Чтобы уменьшить скопление газов в кишечнике, в рацион питания следует включать зелень и разные овощи, в которых содержится большое количество нерастворимой клетчатки (целлюлозы и гемицеллюлозы).

## **ВАЖНО ЗНАТЬ О БЕЛКОВОЙ ПИЩЕ**

- Одним из главных факторов, ограничивающих продолжительность жизни человека, является гниение белковой пищи в кишечнике и, как следствие этого, аутоинтоксикация организма.  
Образующиеся в процессе гниения белковой пищи индол, скатол, кадаверин, меркаптан и другие токсичные соединения свободно проникают сквозь слизистую оболочку кишечника и достигают кровяного русла.
- Из кишечника кровь с ядами по воротной вене перемещается в печень, где при помощи ряда биохимических реакций яды нейтрализуются.
- Когда в питании преобладают продукты с большой концентрацией белка, то процессы гниения протекают настолько интенсивно, что клетки печени не способны нейтрализовать такое огромное количество эндотоксинов. Поэтому возникает отравление организма.
- При наличии большого количества белковой пищи в рационе возникающее при переваривании белков гниение повышает нагрузку на печень и иммунную систему.



Из-за чрезмерной активизации иммунных клеток увеличивается проницаемость капилляров и мелких кровеносных сосудов, поэтому во внутренних органах и тканях постепенно развиваются очаговые воспаления. Это влечет за собой отечность воспаленных тканей, ухудшение их снабжения кровью и нарушение обмена веществ. Такие отклонения порождают различные патологические состояния и заболевания.

- В процессе нейтрализации эндотоксинов усиливается функционирование иммунных клеток, и в организме образуется большое количество свободных радикалов. Все это способствует преждевременному старению человека. Также свободные радикалы могут повредить генетический аппарат клеток и тем самым спровоцировать раковые заболевания.

## **НЕОБХОДИМ ЛИ ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК:**

---

- Для человека не имеет значения, какая природа пищевого белка. В системе пищеварения происходит обработка белка ферментами, и в кровь попадают только аминокислоты и их короткие цепочки. Они участвуют в синтезе собственных белковых молекул и служат источником энергии. На уровне клеток важно только вовремя получать требующиеся для их деятельности аминокислоты.

## **АМИНОКИСЛОТЫ ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА:**

---

- Миф о том, что незаменимые аминокислоты есть только в животном белке, является искажением фактов. Да, состав аминокислот в растительном белке несбалансирован. И при питании определенным видом растительного белка человеку будет недоставать некоторых незаменимых аминокислот. Но на протяжении жизни никто не питается только одним видом продукта.
- Доступная человеку растительная пища очень разнообразна, а белки каждого растения имеют свой набор аминокислот. Употребляя в пищу разнообразные растительные продукты, человек получит необходимое количество всех незаменимых аминокислот из белков разных растений.

- Свойство различных растительных белков дополнять друг друга обнаружено физиологами в прошлом столетии, о чем написано еще в старых учебниках по физиологии человека.

## **РАСТИТЕЛЬНЫЙ ИЛИ ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК:**

---

- Предпочтительно употреблять белки растительных продуктов, которые обладают более низкой биодоступностью, чем высокобелковые животные продукты.
- Попавшие в желудок не до конца пережеванные оболочки клеток животных продуктов быстро растворяются пищеварительным соком. Затем они свободно перемещаются в желудочно-кишечный тракт, где подвергаются воздействию гнилостной микрофлоры. А клетки растений имеют плотную оболочку из целлюлозы, которая в организме человека не расщепляется желудочным соком и ферментами.
- В уцелевших при пережевывании пищи растительных клетках остается часть их содержимого, которая выводится из организма, и это снижает биодоступность питательных веществ в пищевой субстанции и для человека, и для микрофлоры кишечника.  
Сыроеды, питающиеся орехами, могли заметить в своих отходах пищеварения почти не изменившиеся кусочки непрожеванных орехов, которые не переварились в желудочно-кишечном тракте.
- Вследствие низкой биодоступности растительных белков при почти равном содержании белков в пище у сыроеда скорость развития гнилостной микрофлоры будет ниже, чем у человека, питающегося термически обработанными растительными и животными продуктами.

## **КАК УЗНАТЬ, ЧТО В КИШЕЧНИКЕ НЕТ ГНИЕНИЯ:**

---

- Признаком отсутствия гнилостных микроорганизмов является не только улучшение самочувствия. После нормализации микрофлоры и прекращения гниения кишечные газы и каловые массы не издают неприятный запах.

## **КАК ЧАСТО И СКОЛЬКО МОЖНО ЕСТЬ ОРЕХОВ И БОБОВЫХ, НЕ НАРУШАЯ СООТНОШЕНИЕ ПОЛЕЗНЫХ И ГНИЛОСТНЫХ БАКТЕРИЙ:**

---

- Чтобы снизить рост количества и скорость развития болезнетворной гнилостной микрофлоры, в рационе питания должно быть как можно меньше высокобелковых продуктов, вплоть до отказа от них.
- Очевидно, что существование и размеры колоний различных микроорганизмов в кишечнике человека зависят от того, что ест человек.

## **ПОЧЕМУ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА НЕ ОБРАЗУЕТСЯ ПАТОГЕННАЯ МИКРОФЛОРА:**

---

- В овощах и фруктах содержится 1-2% белка, а в других продуктах его содержание больше в разы.
- При фруктово-овощной диете в желудочно-кишечном тракте настолько мало белка, что его недостаточно для развития гнилостных микроорганизмов. Поэтому в кишечнике сыроеда их количество минимально.

## **ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ ПИЩА ПРОВОЦИРУЕТ ЖОР:**

---

- Когда в рационе питания уменьшается количество белковых продуктов, постепенно атрофируются железы желудка, так как отпадает необходимость в их постоянном использовании.
- На возникновение повышенного аппетита влияет также пищевой лейкоцитоз, возникающий при питании высокобелковой пищей. Он вызывает чрезмерное возбуждение органов пищеварения, которое сознание принимает за неумное желание поесть. Такую активизацию пищеварительных органов вызывают различные провоспалительные цитокины, которые иммунные клетки выделяют при пищевом лейкоцитозе. Эти информационные молекулы регулируют взаимодействие клеток в человеческом теле. Попадая в определенные ткани, цитокины расширяют их капилляры, а также повышают чувствительность этих тканей.

- После употребления высокобелковой пищи в тонком кишечнике появляется множество иммунных клеток, что усиливает его кровоснабжение и активизирует всю систему пищеварения.
- Неестественный аппетит исчезает, как только человек переходит на питание низкобелковыми продуктами, которые способствуют отключению процедуры усиленной стимуляции системы пищеварения.

## **ПИЩЕВОЙ ЛЕЙКОЦИТОЗ:**

---

- Когда в организм попадают посторонние белки, то иммунная система отвечает на это пищевым лейкоцитозом. Через несколько минут после контакта пищи со слизистой желудочно-кишечного тракта иммунные клетки подобным образом реагируют на чужеродные вещества.
- Значительное количество продуктов распада пищевых белков в желудочно-кишечном тракте, представляющих собой короткие цепочки аминокислот (пептиды и олигомеры), легко попадают в кровь. Часто они проявляют физиологическую активность по отношению к человеческому организму. Иммунные клетки в слизистой оболочке кишечника распознают эти включения и реагируют на них соответствующим образом. Увеличивается число лейкоцитов в крови и желудочно-кишечном тракте, а часть из них перемещается на поверхность слизистых оболочек, чтобы участвовать в процессе переваривания пищи.
- При пищевом лейкоцитозе иммунные клетки подвергаются окислительному стрессу – антигены пищи расщепляются свободными радикалами внутри фагоцитов. Потребление кислорода при этом возрастает в 50-100 раз.
- Если человек не употребляет высокобелковые продукты, пищевой лейкоцитоз не возникает. Это помогает замедлить метаболизм, предупредить старение тканей, вызванное свободными радикалами, и уменьшить нагрузку на иммунную систему.

# ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ОРЕХОВ И СЕМЕЧЕК

При употреблении орехов, семечек, бобовых и злаков усложняются процессы переваривания и усваивания продуктов в пищеварительной системе организма.

## **ЗАМЕДЛЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ:**

---

- Содержащиеся в орехах жиры, попав в желудок, на протяжении нескольких часов замедляют процесс выделения желудочного сока. Когда часть жиров будет растворена ферментом липаза, то начнет выделяться кислый желудочный сок, и содержащийся в нем пепсин ускорит усвоение белка орехов.
- Получается, что с начала переваривания орехов до его окончания проходит 5-6 часов. Все это время ресурсы организма расходуются на работу пищеварительной системы, а в животе возникает ощущение тяжести.

## **БИОАКТИВНЫЕ ПЕПТИДЫ:**

---

- Работа пищеварительной системы также усложняется тем, что при взаимодействии содержащихся в орехах молекул белка с ферментами пищеварительных соков синтезируются биоактивные пептиды. Они участвуют в регуляции различных биологических процессов и оказывают разное физиологическое воздействие на организм.
- **АНТИГИПЕРТЕНЗИВНОЕ ДЕЙСТВИЕ** – снижение артериального кровяного давления.
- **ОПИОИДНАЯ АКТИВНОСТЬ** – снижает чувство голода и стимулирует ощущение удовольствия, что приводит к развитию зависимости от продуктов с высоким содержанием белков. Биоактивные пептиды пищи образуют связи с опиоидными рецепторами и этим замедляют перемещение пищевых масс по кишечнику. У многих сыроедов по этой причине живот постоянно вздутый.
- **НАГРУЗКА НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ** – пищевые белки вовлекают иммунные клетки в процесс пищеварения, вследствие чего возникает пищевой лейкоцитоз.

Он проявляется в повышенном аппетите, появляющемся на второй день после употребления продуктов с высоким содержанием белков. Утолить его можно либо еще одной порцией белковой пищи, либо огромным количеством фруктов и овощей.

- Биоактивные пептиды были обнаружены в молоке и молочных продуктах, в яйцах, рыбе, моллюсках, в злаковых растениях (гречиха, кукуруза, пшеница, рис и ячмень), в сое и бобах.

## **ИНГИБИТОРЫ ФЕРМЕНТОВ:**

---

- В орехах, семечках, бобовых и злаковых содержатся ингибиторы ферментов пищеварения, образующие стойкие комплексы с основными протеолитическими ферментами поджелудочной железы – трипсином, химотрипсином и эластазой, что снижает их активность.
- В связи с этим белки из пищи перевариваются не полностью и вследствие этого плохо усваиваются.
- Ингибиторы ферментов входят в состав семян всех растений. Больше всего их в горохе, пшенице, сое, фасоли.

## **ПРОЦЕССЫ ГНИЕНИЯ:**

---

- Не полностью переваренные концентрированные белки орехов, семян и злаков, вернее продукты их гидролиза, являются питательной средой для гнилостной микрофлоры и способствуют ее усиленному росту и размножению. По этой причине в кишечнике человека активизируются процессы гниения. А это, в свою очередь, ослабляет симбионтные взаимодействия организма с нормальной кишечной микрофлорой, подавляет синтез витаминов, а иммунная система и печень несут дополнительную нагрузку, потому что им приходится перерабатывать большое количество токсинов.
- Когда печень не в состоянии нейтрализовать эндотоксины, в организме возникают воспалительные процессы, что негативно отражается на физиологии и психике человека. Это проявляется в виде различных соматических заболеваний, а также неуравновешенного поведения – вспыльчивости, обидчивости, раздражительности и агрессивности.

## **ИТОГ:**

---

- С целью создания в кишечнике нормального биоценоза необходимо питаться по большей части продуктами, которые насыщены КЛЕТЧАТКОЙ и УГЛЕВОДАМИ, то есть овощами и фруктами.
- При переваривании пищи с высоким содержанием белка, такой как орехи, семена, злаки и бобовые, активизируется развитие гнилостной микрофлоры, поэтому следует ограничить употребление этих продуктов или совсем отказаться от них.
- Ограничение употребления пищи с высоким содержанием белка поможет уменьшить нагрузку на иммунную систему и печень и, как следствие, приведет к существенному улучшению самочувствия и настроения, а также к другим положительным изменениям в организме человека.

## **О МИКРОФЛОРЕ КИШЕЧНИКА**

- На поступившие в желудочно-кишечный тракт питательные вещества пищи воздействует множество различных пищеварительных ферментов. Они расщепляют сложные компоненты пищи на более простые вещества.
- Длинные белковые молекулы распадаются на аминокислоты и короткие аминокислотные цепочки; жиры – на жирные кислоты и глицерин; сложные углеводы (крахмал, целлюлоза, сахара) – на глюкозу и фруктозу, которые в результате брожения преобразуются в жирные кислоты с короткой цепочкой, пировиноградную и молочную кислоты, водород, углекислый газ и другие соединения.
- Вещества, образующиеся при расщеплении пищи, оказывают многостороннее влияние на человеческий организм. Жирные короткоцепочечные кислоты улучшают клеточное питание и способствуют регенерации клеток слизистой поверхности кишечника и печени.
- Всасывающиеся в толстой кишке продукты брожения углеводов, в частности пировиноградная и молочная кислоты, являются одним из ресурсов пополнения энергии человеческого организма.

- Продукты гниения белковой пищи – аммиак, меркапан, индол, скатол и другие – являются токсичными для организма. Эти вещества не используются в качестве источника энергии для клеток, они нарушают обмен веществ и оказывают негативное влияние на самочувствие. Для нейтрализации образовавшихся токсинов и выведения их из организма требуются дополнительные энергетические затраты.
- Осознание нескольких простых принципов взаимодействия человека и его микромира помогут отрегулировать систему правильного питания.
- Нормальная микрофлора человеческого кишечника содержит в себе разнообразные бактериоиды, бифидобактерии и многие другие микроорганизмы.
- На состав и полезные свойства кишечной микрофлоры первоочередное влияние оказывает питательная среда, где обитают эти микроорганизмы.
- От наличия питательных веществ, необходимых для размножения определенного вида бактерий, зависят размеры формирующихся бактериальных колоний.
- В соответствии со спецификой функционирования микроорганизмов в толстом кишечнике его микрофлору условно подразделяют на две основные группы.
- **ПРОТЕОЛИТИЧЕСКИЕ БАКТЕРИИ** расщепляют белки. Эти бактериоиды, протей и другие причисляют к условно-патогенной флоре, которая вредна для человека. Питательной средой для этих микроорганизмов служат белок и продукты его распада. Они порождают процессы гниения, в конечном результате которых образуются токсичные для человека соединения – индол, скатол, кадаверин, путресцин, меркапан, фенол и др. Когда рост гнилостных бактерий прогрессирует, а скорость выведения токсинов из организма низкая, то это приводит к нарушению обмена веществ и негативно влияет на организме человека в целом.
- **САХАРОЛИТИЧЕСКИЕ БАКТЕРИИ** расщепляют сахара. Это бифидобактерии, лактобактерии и другие, которые питаются разнообразными углеводами и полисахаридами из кишечной слизи.



Эти полезные для человека микроорганизмы препятствуют развитию патогенных и гнилостных бактерий и участвуют в синтезе витаминов **B1, B2, B3, B6, K, PP** и других.

Бактерии этой группы принимают участие в гидролизе клетчатки, которая не расщепляется пищеварительными соками и ферментами человеческого организма, и тем самым активизируют перистальтику кишечника.

- В организме идет постоянная борьба за ресурсы и жизненное пространство между двумя классами микроорганизмов – полезной и гнилостной микрофлорой. Ключевым моментом в этом противостоянии является количественное соотношение белка и углеводов в продуктах питания.

## ШАТАЛОВА - О ПРИЧИНАХ СТАРЕНИЯ

- Разные животные предпочитают употреблять корм, который подходит для их организма. И питающийся травой лев, и олень, который ест только мясо, долго не проживут.

### **ПИТАНИЕ ОБРАБОТАННЫМИ ЖИВОТНЫМИ ПРОДУКТАМИ:**

---

- Пищей для людей на протяжении тысяч лет служило то, что они могли найти в окружающей природе – злаки, плоды, орехи, грибы, травы, водоросли. За это время организм человека приспособился к питанию растительными продуктами и создал систему естественной саморегуляции.
- Когда люди стали употреблять термически обработанные животные продукты, функционирование механизма саморегуляции нарушилось.
- Организмом усваивается лишь менее 50% мясных продуктов, а не переработанное мясо загрязняет организм, откладываясь в сосудах и тканях.
- Чтобы получить необходимые вещества из мертвой пищи и где-то разместить отходы, организм вынужден функционировать с постоянной перегрузкой. Вследствие этого органы быстрее изнашиваются, появляются хронические заболевания, и ускоряется старение организма.

- Диетологи утверждают, что человек получает незаменимые аминокислоты только из животных белков. Однако на основании результатов исследований биохимиков доктор Шаталова утверждает, что эти аминокислоты вырабатываются микрофлорой кишечника, если питание соответствует видовым особенностям организма.
- Людям необходимо возвратиться к естественному для них питанию. Мясо и рыбу следует употреблять лишь изредка, а лучше вообще их не есть. Растительная пища должна преобладать в рационе питания.

## **ПОСТОЯННОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ:**

---

- Вторая причина, разрушительно влияющая на организм человека, – ПОСТОЯННОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ. Это не чрезмерное объедание, а современные нормы для сбалансированного питания, которые предполагают наличие в нем определенного количества жиров, белков и углеводов. По мнению диетологов, их суммарная энергетическая ценность не должна превышать 2000 калорий в сутки.
- Доктор Шаталова уверяет, что человеку нужно съедать в пять раз меньше! При видовом питании, чтобы пополнить энергетические затраты в сутки человеку достаточно употреблять 11 граммов белков, 5-10 граммов жиров, 100-200 граммов углеводов.
- Вместимость желудка взрослого человека равна объему сложенных ладоней. Такая система питания была у воинов древней Спарты. Когда в желудок попадает большой объем еды, то его стенки растягиваются и истончаются. Растянутый желудок оказывает давление на другие органы, увеличивает нагрузку на весь организм и этим истощает его внутренние резервы.
- Согласно теории доктора Шаталовой, которую она подтвердила экспериментально в чрезвычайно сложных экспедициях, выносливость человека значительно повышается при снижении калорийности питания.
- Суточный рацион участников многодневного перехода через пустыню Каракумы состоял из 50 граммов гречневой крупы, 100 граммов сухофруктов и литра травяного чая.

Несмотря на это, они оставались бодрыми и неутомимыми даже в конце пути. А выдавшие виды спортсмены, у которых было при себе большое количество еды и воды, не дошли до финиша.

- Поразительные результаты были получены при лечении безнадежных, по мнению традиционных медиков, пациентов, которые по рекомендации Шаталовой соблюдали принципы видового питания.

## **ЧАСТОТА ПРИЕМА ПИЩИ:**

---

- Огромное значение также имеет ЧАСТОТА ПРИЕМА ПИЩИ. Шаталова уверена, что для человека нормально употреблять пищу два или даже один раз в сутки. Промежутки между приемами пищи должны быть четыре часа и больше.
- При перекусах порция свежей пищи смешивается с остатками не переваренной и неусвоенной еды, и это нарушает нормальный цикл пищеварения. А поздние ужины, чрезмерное употребление сахара и алкоголя полностью сбивают его.

# **ПРИЧИНЫ ВЗДУТИЯ ЖИВОТА**

## **ДИНАМИЧЕСКОЕ НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ**

---

- По мнению гастроэнтерологов, такого диагноза нет. Но ощущение боли и дискомфорта в верхнем отделе живота, возникшее вследствие употребления большого количества ягод и парного молока после них, иначе не назовешь.
- Система пищеварения с трудом справляется с непривычной едой – растягивается желчный пузырь, напрягается поджелудочная железа, ускоряется перистальтика. При этом вздувается живот, в нем ощущается тяжесть, и не дает покоя метеоризм.
- Большое количество скопившихся газов растягивает толстую кишку, что вызывает тянущие боли в животе. Однако температура не повышена, и нет тошноты. Через пару часов боль в животе утихнет, и самочувствие станет нормальным.

- Как поступить? Полежать. Колики в кишечнике прекратятся, когда пища переварится. В дальнейшем свежие овощи и фрукты нужно есть в умеренных количествах.

## **ОБОСТРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ПАНКРЕАТИТА**

---

- Вследствие несбалансированного питания, приверженности к диетам у подавляющей части людей среднего возраста развивается хронический панкреатит.
- При обычном рационе питания поджелудочная железа адаптируется, но его изменения нарушают шаткое равновесие – железа воспаляется и не вырабатывает недостаточное количество ферментов.
- Из-за воспаления возникают боли, живот вздувается, так как вследствие недостатка ферментов пища плохо переваривается и вызывает брожение.
- Это приводит к образованию большого количества газов и растяжению кишки. Не дают покоя тяжесть в животе, вздутие, колики.
- Как поступить? Чтобы успокоить воспаленную железу, нужно поголодать один день, а после этого неделю употреблять приготовленную на пару еду без специй.
- В рационе питания не должно быть консервов, солений и маринованных продуктов, алкоголя, кофе, острой и сладкой пищи.
- При каждом приеме пищи нужно также принимать ферменты, которые разгружают поджелудочную железу. Но прежде чем лечиться, необходимо проконсультироваться у врача и сделать УЗИ органов брюшной полости.

## **ПИЩЕВАЯ ТОКСИКОИНФЕКЦИЯ (ПТИ) ИЛИ ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ**

---

- В большинстве случаев болезнь развивается после употребления в пищу порченных продуктов. Вздутие живота при ПТИ бывает только вначале, а вскоре появляются тошнота, рвота, ощутимые болевые спазмы, частый жидкий стул, и температура повышается до 38 градусов. Затем усиливаются признаки отравления – ломота в мышцах и суставах, озноб.

- Когда число болезнетворных бактерий в продукте меньше критической массы или иммунная система своевременно локализовала и уничтожила возбудителей инфекции, то признаки отравления могут быть нечеткими. Они проявляются вздутием живота, диареей и несущественным повышением температуры.
- Как поступить? Не есть, пока не исчезнут первые признаки отравления. Очень важно принимать энтеросорбенты и пить много жидкости, чтобы избежать обезвоживания организма.
- В жару обезвоживание может случиться даже после двух-трех случаев жидкого стула.

## **ДИСБАКТЕРИОЗ**

---

- Развивается вследствие изменения паритета позитивных (лакто- и бифидобактерий) и негативных (в основном, условно-патогенных) кишечных бактерий.
- В большинстве случаев баланс микробов нарушается из-за неполноценного питания (сухомятка, фастфуд), употребления антибактериальных препаратов, хронических заболеваний ЖКТ (панкреатит, холецистит, язва желудка и колит).
- Когда условно-патогенные бактерии начинают ускоренно размножаться, то возникают неприятные явления в кишечнике: жидкий стул или запоры, вздутие живота и усиленное газообразование.
- Как поступить? Чтобы оценить выраженность процесса, нужно сделать анализ кала. По его результатам врач назначит корректирующие препараты, которые помогут восстановить численность полезных бактерий (пробиотиков, пребиотиков или зубиотиков).

## **ОБОСТРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО КОЛИТА**

---

- Воспаление толстой кишки или хронический колит чаще всего обусловлено ухудшением ее снабжения кровью вследствие склеротических поражений сосудов или раздражения слизистой оболочки кишки при запорах.
- Эта болезнь чаще всего развивается у людей пожилого возраста. Однако колитом могут заболеть и молодые люди, если они постоянно нарушают диету, употребляют острую пищу и большое количество алкоголя.

- Кроме того, патологический процесс сопровождается тянущими болями с правой стороны живота (при воспалении слепой кишки – тифлите) или с левой стороны (при воспалении сигмовидной кишки – сигмоидите).
- Как поступить? Если живот вздут, и болевые ощущения в нем не исчезают на протяжении нескольких дней, необходимо обратиться к гастроэнтерологу или хирургу.
- Вероятнее всего, эти симптомы свидетельствуют об обострении хронического колита.
- Чтобы не ошибиться в диагнозе, нужно сдать анализы крови и кала (на скрытую кровь), а также провести исследование при помощи колоноскопа.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЗДУТИИ ЖИВОТА**

- Вздутие живота возникает из-за нарушений в работе пищеварительной системы организма вследствие скопления газов в кишечнике. Очень часто вздутие живота сопровождается сильным дискомфортом, неприятными и даже болевыми ощущениями.
- Метеоризм периодически возникает у любого человека, даже абсолютно здорового. Причиной может быть большое количество выпитой газированной воды или чрезмерное употребление продуктов, которые вызывают усиленное газообразование.
- Чаще всего вздутие живота сигнализирует о проблемах в пищеварительной системе, может быть, даже о серьезных патологиях.
- Избыточное количество газов, выделяющихся при переваривании пищи, помимо неприятных ощущений в кишечнике, снижает амплитуду дыхательных колебаний диафрагмы. А это, в свою очередь, ухудшает микроциркуляцию крови и лимфы во внутренних органах.
- Функциональная активность кишечника также зависит от активности мышечной деятельности организма, которая способствует усилению эвакуаторной функции кишечника, в том числе и выведению газов.
- При малоподвижном образе жизни возникают запоры, и в кишечнике накапливаются газы, что впоследствии может привести к хроническим болезням.

## **ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ:**

---

- ВОСПАЛЕНА ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА, и в результате нарушена выработка ферментов, с помощью которых переваривается пища. Симптомами являются неприятные ощущения и вздутие живота после еды.
- ПЕРИСТАЛЬТИКА КИШЕЧНИКА НАРУШЕНА. При этом метеоризм вызывает сильную боль вследствие раздражения кишечника.
- НЕПРОХОДИМОСТЬ КИШЕЧНИКА. Нормальному выходу газов могут помешать механические травмы кишечника или новообразования (полипы или опухоли).
- ДИСБАКТЕРИОЗ. В кишечнике человека живут бактерии, которые образуют газы. Если их количество значительно увеличивается, выделяется слишком много продуктов их распада. Вызвать дисбактериоз могут неправильное питание, хирургические операции, прием антибиотиков, длительная инфекция.

## **ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА КИШЕЧНИК:**

---

- ОДНОЙ ИЗ ПРИЧИН ВЗДУТИЯ ЖИВОТА ЯВЛЯЕТСЯ НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. Слишком частое употребление продуктов, которые вызывают реакцию брожения в кишечнике (бобы, сладкое, черный хлеб, булочки, картофель, другая пища с углеводами).
- ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ вызывают при частом употреблении не только метеоризм, но и многие распространенные хронические заболевания. Газированная вода вредна еще и большим содержанием в ней сахара.
- ЕДА НА БЕГУ. Плохо пережеванная пища содержит много воздуха, который и становится причиной вздутия. Каждый кусочек пищи надо жевать 30 раз и глотать только тогда, когда он стал кашеобразным, пропитался слюной.
- НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ. У многих людей не хватает ферментов для благополучного усвоения продуктов, в которых содержится молочная лактоза. Вздутие происходит почти сразу же, как только вы выпили молоко.
- Употребление растительной пищи, богатой клетчаткой, усиливает перистальтику кишечника и ускоряет его освобождение от газов.

- Белковая пища снижает двигательную активность кишечника и способствует запорам, в результате чего в кишечнике скапливается чрезмерное количество газов.
- Непереваренные остатки белковой пищи провоцируют гниение содержимого кишечника, которое продуцирует неприятно пахнущие газы и токсичные соединения, раздражающие слизистую кишечника и отравляющие организм.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ:**

---

В большинстве случаев стоит наладить свое питание, и вы забудете о вздутии живота.

- Есть достаточно клетчатки и зелени.
- Есть меньше белка.
- Больше двигаться и заниматься спортом.
- Перестать есть продукты с дубильными веществами.
- Долго жевать.
- Не пить газировку.
- Не переедать.
- Ограничить употребление сладостей в любой форме.

## **МИФЫ О ДИСБАКТЕРИОЗЕ**

### **ВИНОВАТЫ АНТИБИОТИКИ**

---

- Бесспорно, неконтролируемое применение антибиотиков является одним из основных факторов развития дисбактериоза.
- При этом гибнет полезная микрофлора кишечника, и формируются благоприятные условия для размножения более стойкой к антибиотикам условно-патогенной микрофлоры.
- Дисбактериоз появляется на третий день употребления губительных препаратов. Поэтому, назначая лечение антибиотиками, врач должен дополнительно прописать препараты для восстановления нормальной микрофлоры – пробиотики.



## **ДИСКОМФОРТ В КИШЕЧНИКЕ – ОСНОВНОЙ СИМПТОМ**

- МИФ. Проявления дисбактериоза непосредственно зависят от преобладающих в кишечнике микроорганизмов.
- Здоровый кишечник нормально функционирует, пока сохраняется равновесие между полезной и условно-патогенной микрофлорой. При его нарушении между ними начинается борьба, в которой побеждает наиболее многочисленная «армия».
- Микроорганизмы-победители по-разному влияют на самочувствие человека. В одном случае это приводит к запорам, в другом – к диарее, в третьем – усиливает образование газов, в четвертом – возникают рези в животе. Временами эти явления возникают поочередно и влекут за собой большие неприятности.

## **ДИСБАКТЕРИОЗ – ЭТО СИМПТОМ, А НЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ**

- ПРАВДА. Диагноз «дисбактериоз кишечника» в международном классификаторе заболеваний человека отсутствует.
- Медики полагают, что нарушение соотношения полезной и условно-патогенной микрофлоры проявляется совокупностью симптомов.
- Первичный дисбактериоз, возникающий вследствие употребления антибиотиков и иммунодепрессантов, врачи считают косвенным действием принятых лекарств.
- Вторичный дисбактериоз, который развивается на фоне заболевания внутренних органов, рассматривают как осложнение.
- Несмотря на то, что дисбактериоз не причисляют к заболеваниям, лечить его нужно под наблюдением врача.

## **ДИСБАКТЕРИОЗ ВЫЗЫВАЮТ ГРИБЫ И МИКРОБЫ**

- НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО. В желудочно-кишечном тракте благополучно сосуществуют около 500 разновидностей микроорганизмов из 17 семейств. В их числе – бифидо- и лактобактерии, разнообразные энтерококки и кишечные палочки.

- Каждый из видов микроорганизмов выполняет свое предназначение – это синтез витаминов, выработка компонентов для иммунной системы, расщепление пищи, борьба с инородной микрофлорой.
- В кишечнике человека живут как полезные, так и условно-патогенные микроорганизмы, которые при удобной возможности могут усугублять болезни. В организме здорового человека каждый из этих видов тихонько осуществляет свою деятельность.
- Когда в кишечник попадают патогенные микробы (стафилококки, протей, грибки кандиды), а также вследствие стрессов, голодания, вредного питания, хронических заболеваний внутренних органов (печени, желчного, пузыря, желудка и репродуктивной системы), их противостояние обостряется.

## **РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ ПОМОГУТ БИОПРОДУКТЫ**

---

- МИФ. Обогащенные полезными бактериями молочные продукты не могут излечить человека от дисбактериоза. В особенности, когда это заболевание вызвано грибковыми микроорганизмами рода *Candida* и *Geotrichum*, так как кисломолочная среда и углеводистые продукты способствуют их размножению.
- При выборе способа лечения дисбиоза кишечника, прежде всего, нужно исследовать состав микрофлоры, чтобы выявить вид преобладающих в организме бактерий и их устойчивость к противомикробным препаратам.
- С этой целью нужно сделать общий анализ кала (копрограмму), общий анализ крови и мочи, обследовать брюшную полость с помощью УЗИ и сдать другие анализы.
- Врач может назначить правильное лечение только по результатам анализов.

## **БИОЙОГУРТЫ НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ПОСТОЯННО**

---

- ПРАВДА. Любые профилактические вещества, в том числе кисломолочные биопродукты, нельзя длительно употреблять.
- Чтобы ЖКТ функционировал нормально, человек должен питаться разнообразной пищей.

Необходимо употреблять нужное количество полноценного белка, клетчатки (свежие овощи и фрукты) и углеводов (злаки).

- Гастроэнтерологи убеждают не терять чувство меры в употреблении биойогуртов и биокефиrow. Для поддержания нормальной микрофлоры рекомендуется употреблять их на протяжении 14 дней каждые два-три месяца. Это можно практиковать, если у вас нет хронических заболеваний, и вы не лечитесь антибиотиками.

## **ЗЕЛЕНЬ И КЛЕТЧАТКА**

### **ЕШЬТЕ ДОСТАТОЧНО КЛЕТЧАТКИ**

- Если организм получает пищевых волокон меньше 15-20 грамм в сутки, то их необходимо добавить в свой рацион питания для нормальной работы желудочно-кишечного тракта.
- Одним из самых ценных компонентов нашего питания признаны пищевые волокна. Они содержатся только в растительной пище (фруктах, ягодах, зелени, овощах, отрубях, цельном зерне). По сути, из них состоят стенки клеток растений. Другое название пищевых волокон - растительная клетчатка.
- Долгое время пищевые волокна считали балластным веществом, и производители старались очистить от них продукты. Таким образом, пища получалась более привлекательной для потребителя, легкой и с нежными вкусом, становилась рафинированной.
- Вследствие такого подхода в конце прошлого века люди стали получать в 3 раза меньше пищевых волокон, чем употребляли их предки. И это сразу же сказалось на состоянии здоровья целого поколения. Широко распространились заболевания, связанные с недостатком растительной клетчатки в рационе питания.

- Сахарный диабет 2-го типа, запоры, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, рак толстой кишки вызваны в большой степени именно недостатком клетчатки.
- Одним из важнейших свойств пищевых волокон является их способность **УДЕРЖИВАТЬ ВОДУ**. Например, пшеничные отруби вбирают в себя в пять раз больше воды, чем весят сами. А волокна яблок, капусты и моркови поглощают воды в два раза больше своего веса.
- Таким образом, разбухшие пищевые волокна размягчают отходы организма, и они быстрее проходят по толстой кишке.

Если человек страдает от запоров и ведет малоподвижный образ жизни, то достаточно добавить до 70 грамм пищевых волокон в свой ежедневный рацион, и он забудет об этой проблеме.

- Находясь в желудке человека, пищевые волокна начинают разбухать, увеличиваясь в объеме. Вследствие этого сытость наступает быстрее, так как объем съеденного значительно увеличивается. Это очень важно для тех, кто стремится похудеть.
- **СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА**. Пищевые волокна обладают важной особенностью - поглощать часть холестерина и желчных кислот из организма. В результате их переваривания концентрация холестерина в крови уменьшается, что значительно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Пищевые волокна подавляют склонность желчи к формированию камней и справляются с этим более эффективно, чем многие лекарственные препараты, которыми нас пичкают горе-медики, получающие деньги от фармацевтических компаний.
- **УЛУЧШАЮТ МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА**, увеличивая количество полезных лактобацилл и одновременно подавляя рост кишечной палочки. Это важно для людей преклонного возраста, потому что микрофлора их кишечника из-за неправильного питания приобретает гнилостный характер.
- **ТОРМОЗЯТ ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ** после еды при сахарном диабете. Это позволяет уменьшить потребность в инсулине и других препаратах.

- Если вы употребляете меньше 15-20 грамм пищевых волокон в сутки, вам надо срочно менять стиль своего питания, добавив в него богатые клетчаткой полезные продукты.

## ПЕЙТЕ ЗЕЛЕННЫЕ КОКТЕЙЛИ

- Берем зелень и фрукты в соотношении 2:3 (2 части зелени и 3 части фруктов), добавляем немного воды и перемалываем все это в блендере.
- Есть зеленые коктейли надо сразу после их приготовления. Берем чайную ложечку и медленно едим, тщательно смачивая зеленый коктейль слюной. Пить зеленые коктейли залпом нельзя, от этого может заболеть живот.
- Нормы потребления - от 1 стакана до 2 литров в день, начиная с небольших порций. За один раз можно выпить до 0,5 литра коктейля.
- Зеленые коктейли можно употреблять до еды и вместо нее.
- Зеленые коктейли дают чувство сытости и не вызывают тяжести в желудке.
- Зеленые коктейли содержат клетчатку, которая благотворно влияет на деятельность кишечника. Клетчатка выводит из организма токсины, шлаки и вредные вещества.
- Зеленые коктейли содержат большое количество белка, минеральных солей, витаминов, микроэлементов и хлорофилла.
- Особую ценность для зеленых коктейлей представляют дикорастущие растения и сорняки.
- Зеленые коктейли помогают нормализовать вес и вылечить различные заболевания.
- Зеленые коктейли вкусны, тонизируют, дают чувство легкости, заряжают позитивной энергией.

## ЕШЬТЕ МНОГО ЗЕЛЕНИ

- Ученые, проводящие исследования в сфере питания, биотехнологии и безопасности пищи, установили, что в одном пучке листовой зелени находится почти вся дневная норма витаминов и микроэлементов, необходимых человеку.

## **ПЕТРУШКА**

---

- Содержит витамины С, В, А, РР, Е, К, бета-каротин и микроэлементы: калий, фосфор, кальций, магний, натрий, железо.
- Способствует улучшению зрения и состояния кожи, нормализации обмена веществ, а также налаживает деятельность щитовидной железы, репродуктивной системы и желудочно-кишечного тракта.

## **УКРОП**

---

- В нем содержатся витамины С, В, А, РР, Е, фолиевая кислота и микроэлементы: калий, кальций.
- Помогает нормализовать кровяное давление, избавиться от метеоризма и головной боли, а также оказывает мочегонное и противовоспалительное воздействие.
- Способствует улучшению зрения, эластичности кожи и состояния слизистых оболочек.
- Недостатком является его способность вызывать аллергию. При пониженном кровяном давлении противопоказано употребление в больших количествах.

## **ЛИСТОВОЙ САЛАТ**

---

- В него входят витамины А, С, В9, микроэлементы: железо, калий, кальций, натрий, медь и фолиевая кислота.
- Способствует повышению уровня гемоглобина, а также снижению содержания сахара и «плохого» холестерина в крови. Содействует похудению и уменьшению отечности.
- Предупреждает развитие атеросклероза, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.
- Его употребление может навредить людям с мочекаменной болезнью и воспалением слизистой оболочки тонкого и толстого кишечника.

## **ШПИНАТ**

---

- В его составе есть большое количество белка, который необходим для образования новых клеток.
- Является эффективным профилактическим средством возникновения авитаминоза, усиливает потенцию.

- Употребление шпината способствует улучшению обмена веществ, деятельности кровеносной системы, кишечника и поджелудочной железы.
- Не приносит пользы беременным; людям, склонным к образованию почечных камней, а также страдающим язвенной болезнью, подагрой.

## **ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ**

---

- Содержит в себе витамины А, В, С, каротин, эфирные масла и микроэлементы: железо, кальций, фтор, цинк.
- Суточная норма витамина С содержится в 100 граммах лука.
- Способен снизить риск развития заболеваний мужских половых органов – простатита, импотенции, а также повышает качество спермы и уровень тестостерона.
- Избавиться от запаха лука поможет разжевывание веточки петрушки и зеленый чай.
- При повышенной кислотности желудочного сока, а также при гипертонии и астме рекомендуется ограничивать употребление лука.

## **ЩАВЕЛЬ**

---

- В нем содержатся витамины В, С, К, Е, эфирные масла, дубильная кислота и микроэлементы: магний, кальций, фосфор, железо.
- Обладает целебными свойствами: кровоостанавливающим и желчегонным, является профилактическим и лечебным средством в борьбе с анемией, ревматизмом, заболеваниями ЖКТ и геморроем.
- Способствует очищению организма от токсинов и шлаков.
- Страдающим от подагры и остеопороза людям нужно учитывать, что щавель содействует вымыванию кальция из организма и образованию камней.

## **СЕЛЬДЕРЕЙ**

---

- В его составе витамины В, А, Е, С, К, фолиевая и щавелевая кислоты, а также микроэлементы: кальций, калий, фосфор, натрий и пурины.

- Эффективное средство для похудения, так как благодаря своему мочегонному воздействию ускоряет выведение лишней жидкости и токсинов из организма.
- Не рекомендуется употреблять беременным из-за угрозы выкидыша, а также при язве желудка и мочекаменной болезни.

## **КИНЗА**

---

- Содержит витамины В, С, РР, а также каротин, пектин, рутин и эфирные масла.
- Улучшает усвоение пищи, способствует выведению шлаков и укреплению десен.
- Помогает в лечении простатита, повышает потенцию, облегчает состояние при похмельном синдроме, а также успокаивает спазматические боли во время менструаций.
- Нежелательно употреблять после перенесенного инсульта или инфаркта, а также при тромбофлебите.

## **РУКОЛА**

---

- В состав растения входят витамины С, Е, В, А, К и микроэлементы: магний, селен, натрий, медь, марганец, фосфор, железо, цинк.
- Оказывает благоприятное воздействие на пищеварение, способствует повышению иммунитета и уровня гемоглобина.
- Нормализует содержание сахара в крови, а также водно-солевой обмен. Действенное средство для заживления ран.
- Вызывает обострение при хронической мочекаменной болезни.

## **ЧЕСНОК**

---

- Содержит в себе витамины С, Е, В, К, РР, В4 (холин) и микроэлементы: калий, кальций, магний, железо, селен, фосфор, хлор, йод.
- Эффективно помогает в лечении простудных заболеваний, стимулирует деятельность иммунной системы, а также способствует снижению давления и уничтожению болезнетворных бактерий.



- При его употреблении сводится к минимуму вероятность образования тромбов и риск возникновения инфаркта и инсульта, а также повышается потенция.
- Усугубляет состояние больных язвой, гастритом и эпилепсией. Может вызывать головную боль и тормозить реакцию.

## **БАЗИЛИК**

---

- В его составе – дубильные вещества, гликозиды, сапонины, сахара, аскорбиновая кислота и эфирные масла.
- Целебные свойства настоя используют при лечении гастрита, кашля, ангины, стоматита. А отвар растения применяют как полоскание для ослабления зубной боли. При лечении воспаления среднего уха используют сок из свежих листьев.
- Не рекомендуется употреблять при низкой скорости свертываемости крови, заболеваниях тромбозом и тромбофлебитом, а также после инфаркта.

## **МЯТА**

---

- В ее составе есть витамины А, В6, В9, С и микроэлементы: калий, кальций, магний, марганец, цинк, железо, натрий.
- Обладает успокоительными, желчегонными, антисептическими и сосудорасширяющими свойствами.
- Оказывает благоприятное воздействие при кашле и изжоге, а также активизирует деятельность мозга.
- Потребление большого количества мяты снижает потенцию, а также вредит беременным женщинам.

# **ПРОДУКТЫ ДЛЯ САЛАТОВ И КОКТЕЙЛЕЙ**

- ОВОЩИ. Кабачки, Тыква, Огурцы, Морковь, Свекла, Сладкий перец, Помидоры, Цукини, Картофель, Патиссоны, Батат (сладкий картофель), Репа, Земляная груша, Различные виды капусты, Дыня, Арбуз, Кивано (рогатая дыня), Брюква, Редька, Редис, Пастернак.

- **ФРУКТЫ.** Бананы, Апельсины, Киви, Абрикосы, Яблоки, Груши, Сливы, Персики, Алыча, Айва, Мандарины, Грейпфруты, Нектарин, Манго, Танжерин (вид мандарина), Авокадо, Хурма, Ананас, Помело (танжело), Локва, Финик (свежий), Кумкват.
- **ЯГОДЫ.** Малина, Клубника, Шелковица (черная, белая, красная), Вишня, Черешня, Черника, Клюква, Виноград, Изюм, Крыжовник, Смородина (черная, красная, белая), Рябина черноплодная, Боярышник, Земляника, Ежевика, Черемуха виргинская, Ирга, Инжир (свежий), Морошка, Кизил, Финик (свежий), Княженика (малина арктическая), Гранат, Калина, Облепиха, Бузина, Лох, Фейхоа, Магония падуболистная.
- **ОРЕХИ.** Грецкие, Кедровые, Фундук, Миндаль, Косточки абрикос, Пекан, Кешью, Фисташки, Бразильский орех, Макадамия (австралийский орех) только в скорлупе.
- **ЗЕРНОВЫЕ И ПРОРОЩЕННЫЕ ПОБЕГИ.** Пшеница, Рожь, Гречиха (зеленая), Перловка, Кукуруза, Овес, Кресс-салат, Подсолнечник, Тыква, Горчица. Можно не проращивать, а просто замачивать на ночь. Я регулярно ем размоченную зеленую гречку и овес.
- **ОГОРОДНАЯ ЗЕЛЕНЬ.** Щавель, Шпинат, Ревень, Сельдерей, Черемша, Мангольд (листовая свекла), Салатная зелень, Люцерна, Зелень горчицы, Ботва моркови, Ботва свеклы, Ботва редиса, Ботва дайкона.
- **СОРНЯКИ И ДИКОРАСТУЩИЕ ТРАВЫ.** Амарант (щирица), Марь белая (лебеда), Портулак, Крапива, Звездчатка (мокрица), Одуванчик, Подорожник, Пастушья сумка (прикорневая розетка), Сныть, Клевер, Спорыш (горец птичий), Заячья капуста, Цикорий, Просвирник (калачики), Тысячелистник, Яснотка белая, Яснотка пурпурная (глухая крапива).
- **СПЕЦИИ.** Укроп, Петрушка, Базилик, Кинза, Фенхель, Мята, Мелисса, Чабрец (тимьян), Чабер, Стевия, Иссоп, Эстрагон (тархун), Душица (материнка), Майоран, Настурция, Любисток, Рута, Эхинацея пурпурная, Зверобой, Пастернак, Сельдерей, Майоран, Хрен.
- **ЦВЕТЫ.** Акации, Клевера, Одуванчика, Плодовых деревьев и кустарников, Эхинацеи пурпурной (лепестки), Цикория.

- **МОЛОДЫЕ ЛИСТЬЯ.** Гороха, Топинамбура, Огурцов, Тыквы, Винограда, Крыжовника, Смородины, Малины, Клубники, Земляники, Черники, Вишни, Барбариса, Липы, Березы.

## ОТЛИЧИЕ ОТРУБЕЙ ОТ КЛЕТЧАТКИ

- **ОТРУБИ** - побочный продукт мукомольного производства, представляющий собой твердую оболочку зерна, остатки муки и зародышей зерна. Не следует путать с мякиной.
- В зависимости от вида перерабатываемого зерна отруби бывают пшеничные, ржаные, ячменные, рисовые, гречишные и др. По степени измельчения могут быть грубые (крупные) и тонкие (мелкие).
- **КЛЕТЧАТКА** - компоненты пищи, не перевариваемые пищеварительными ферментами организма человека, но перерабатываемые полезной микрофлорой кишечника.
- Клетчатка – это пищевые волокна, содержащиеся в самой структурной ткани растения (овощи, фрукты, бобовые, орехи и т. д).
- Клетчатка входит в отруби. Клетчатка не переваривается организмом, но при этом несет несомненную пользу микрофлоре желудка.
- При достаточно большом объеме клетчатка содержит мало калорий (100 грамм соответствуют примерно 35 ккал).
- **ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА** - компоненты пищи, не перевариваемые пищеварительными ферментами организма человека, но перерабатываемые полезной микрофлорой кишечника.
- В некоторых источниках понятие пищевых волокон определяется как сумма полисахаридов и лигнина, которые не перевариваются эндогенными секретами желудочно-кишечного тракта человека.
- Клетчатку делят на растворимую (во фруктах, овсе, бобовых, ячмене, водорослях, семени льна). А также нерастворимую, которая содержится в отрубях, кожуре овощей, фруктов.
- В ЖКТ растворимая клетчатка превращается в желеобразную массу, которую любят бактерии кишечника.
- Клетчатка безвредна, но для нормальной работы ЖКТ она необходима.

- Избыток клетчатки нежелателен (может произойти вздутие живота, урчание, ощущение дискомфорта).
- Необходимая суточная норма составляет 40 грамм (по рекомендациям ВОЗ).
- Отруби (в отличие от клетчатки) содержат не только пищевые волокна, но и микроэлементы, которые входят в состав самого зародыша зерна.
- Содержание клетчатки в отрубях составляет 75-80%. В 100 граммах отрубей находится 250 ккал; в клетчатке – 35 ккал.
- **ШРОТ** - концентрированный корм, побочный продукт маслоэкстракционного производства. Получается после экстрагирования жира из семян масличных растений органическими растворителями в дистилляторах и испарителях. Шрот - ценный высокопротеиновый кормовой продукт.
- Шроты богаты клетчаткой, полиненасыщенными жирными кислотами, растительным белком, витаминами, антиоксидантами, микроэлементами. Шрот является источником полноценного белка и целого ряда витаминов и микроэлементов.

## ВОДА И НАПИТКИ

### ПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ

- Врачи советуют пить 30 мл воды в день на 1 кг веса, увеличивая норму до 40 мл при жаркой погоде. Рекомендуется большую часть ежедневной нормы воды выпивать в первой половине дня.
- Например, с 6 до 9 утра выпейте 1.5 литра воды. Дальше, до 15 часов дня выпейте еще литр воды. Вода наш самый главный помощник при очистке организма. Именно она выводит все шлаки и токсины, все ненужное из организма.
- Есть простой способ определить, достаточно ли вы пьете воды. Необходимо посмотреть на цвет вашей мочи в середине дня.

При достаточном количестве употребления воды, моча должна быть немного окрашена или быть вообще бесцветной. Если цвет мочи сильно насыщенный (такое иногда бывает по утрам) - у вас недостаток воды в организме.

- У многих людей механизм сигнализации о недостатке воды работает с ошибкой. Многим не хочется пить, даже если в организме не хватает воды, даже если наступает обезвоживание.

Поэтому, необходимо некоторое время сознательно пить воду по расписанию, используя напоминания в смартфоне или записывая время приема воды в специальной тетрадке.

## **ПЕЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ВОДУ**

- Вода должна быть немного теплой. Пить воду из холодильника нельзя. Организм тратит очень много сил на нагревание воды.
- Также пейте специальным образом подготовленную, живую воду. Что это значит? Прежде всего, воду необходимо отфильтровать с помощью фильтра обратного осмоса, это самый лучший вариант. Имея чистую воду, необходимо ее структурировать (придать расположению молекул воды определенный порядок). Это можно сделать с помощью заморозки. После размораживания этой воды и получается максимально полезная вода для нашего организма. Далее, эту воду можно обогатить с помощью пакетиков КОРАЛ-МАЙН или активировать с помощью прибора для активации воды.
- Таким образом мы получим максимально благоприятную и подготовленную для организма воду, с нужным кислотно-щелочным балансом (РН) и окислительно-восстановительным потенциалом (ОВП), а также информационно и физически чистой. Такую воду можно назвать поистине живой. При употреблении такой воды, организм не тратит энергию для того, чтобы сделать все эти операции по очищению воды.

# МИФЫ И ПРАВДА О ВОДЕ

## СКОЛЬКО ПИТЬ ВОДЫ:

---

- МИФ: За день необходимо выпить 8 стаканов воды.
- ПРАВДА: У каждого человека индивидуальная потребность в воде.
- Пожилым людям и тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, нужно пить около 1 литра в день, чтобы не нагружать сердце.
- Люди, ведущие активный образ жизни, могут употреблять и свыше 2.5 литров в день.
- Следует помнить, что кроме обычной воды мы употребляем так называемую «связанную» воду, больше всего которой находится во фруктах, овощах и ягодах (85-95%).
- В процессе обмена веществ вырабатывается 350 мл «внутренней» воды.
- Следовательно, при нежаркой погоде и небольшой физической нагрузке человеку достаточно пить 1 литр воды в день.
- При неумеренном употреблении воды повышается нагрузка на сосуды и усиливается распад белка, а концентрация соли в крови уменьшается. Из-за этого в ткани и органы просачивается жидкость, и они отекают.

## ЖАЖДА:

---

- МИФ: Ощущение жажды является опасным сигналом того, что организм обезвожен.
- ПРАВДА: Появившаяся жажда свидетельствует не о критическом нарушении водного баланса, а напоминает о необходимости пополнить запас воды.
- Важно ориентироваться именно на чувство жажды и научиться отличать его от чувства голода. Часто люди ошибочно принимают жажду за желание поесть.
- Если различать эти потребности и вовремя пить теплую воду, можно даже похудеть.
- Согревая изнутри, вода вызывает ощущение сытости и притупляет чувство голода. И если появится желание перекусить, можно выпить стакан воды.

- Определить, достаточно ли воды употребляет человек, можно и по цвету мочи. Она должна быть цвета светлой соломы и без резкого запаха. Темный цвет мочи означает, что воды нужно пить больше.

## **КОФЕ:**

---

- МИФ: Употребление кофе способствует обезвоживанию организма и выведению кальция.
- ПРАВДА: Напиток не вызывает обезвоживания организма, а увеличивает выделение мочи, и жидкость выводится из организма быстрее. В связи с этим после каждой чашки кофе нужно выпить стакан чистой воды.

## **ЧТО ПИТЬ:**

---

- МИФ: Необходимо пить много жидкости. Это может быть любая вода, сок, чай.
- ПРАВДА: Наиболее полезный напиток – вода, она просто необходима человеческому организму.
- Лучше всего употреблять воду без каких-либо добавок.
- Соки, чаи, кофе, компоты – это лишь дополнительные жидкости, которыми не стоит увлекаться.
- Сладкую газированную воду лучше не употреблять из-за большого содержания в ней химических веществ.
- При выборе между фруктовым соком и фруктом, предпочтительнее целый фрукт, потому что в соке нет клетчатки.

## **ФОРМУЛА:**

---

- МИФ: Объем воды, который необходим человеку в сутки, подсчитывают по формуле: 30 мл воды на 1 кг веса.
- ПРАВДА: В формуле подсчета нормы воды не указана конкретная информация о цифрах, которые должны в ней учитываться.
- В большинстве случаев в этой формуле учитывают реальный вес человека, и результаты получаются ошибочные.  
Например, при весе 150 кг человек должен в сутки выпивать 4,5 литра воды. Но такой объем выпитой воды может вызвать смерть человека.

- Реальный результат получается, когда в формуле указан идеальный вес, рассчитанный по индексу Соловьева. Например, для женщины ростом 160 см идеальный вес равен 50-56 кг, а для мужчины такого же роста – 55-60 кг.
- ИНДЕКС СОЛОВЬЕВА: Согласно индексу Соловьева можно рассчитать нормальный вес конкретного человека в зависимости от охвата запястья. В зависимости от размера запястья различают определенные типы сложения:  
ОБХВАТ ЗАПЯСТЬЯ, СМ - ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ  
Менее 15 (женщины) - Астенический.  
Менее 18 (мужчины) - Астенический.  
15-17 (женщины) - Нормостенический.  
18-20 (мужчины) - Нормостенический.  
Более 17 (женщины) - Гиперстенический.  
Более 20 (мужчины) - Гиперстенический.
- ФОРМУЛА ИДЕАЛЬНОГО ВЕСА БРОКА:  
до 40 лет (кг) = рост (см) – 110  
после 40 лет (кг) = рост (см) – 100  
После этого астеники вычитают 10%, а гиперстеники прибавляют 10%.

## **ХОЛОДНАЯ ИЛИ ГОРЯЧАЯ:**

---

- МИФ: Пить нужно холодную/горячую воду.
- ПРАВДА: Слишком горячая или холодная вода наносят вред человеческому организму.
- Горячая вода может вызвать ожог пищеварительного тракта, и постоянное употребление такой воды может вызвать даже рак пищевода.
- Употребление холодной воды провоцирует спазмы желчного пузыря. В этом случае желчь задерживается в нем, и нарушается процесс переваривания пищи.
- Наиболее безопасно пить воду, температура которой равна температуре тела человека.

## **ЗАПИВАТЬ ЛИ ПИЩУ?**

---

- МИФ: Нельзя водой запивать пищу.
- ПРАВДА: стакан воды, выпитый после обеда, не причинит вреда человеку, а если он обедал жирной или сухой пищей, то вода будет даже полезна. Однако после еды не нужно пить много воды.



- Существуют различные мнения по поводу того, когда пить воду – до еды или через некоторое время после приема пищи. Это не столь важно – пить надо, когда возникло такое желание.
- Очень хорошая привычка – натощак выпивать стакан воды. При этом желчный пузырь начинает сокращаться и таким образом активизирует органы пищеварения, улучшая переваривание и усвоение пищи.
- Благодаря выпитой натощак воде, можно предотвратить образование камней в желчном пузыре.

## ПЕРЕХОД НА СЫРОЕДЕНИЕ

### ВЕГЕТАРИАНСТВО

- В мире насчитывается более одного миллиарда вегетарианцев. С каждым днем все больше и больше жителей нашей планеты становятся вегетарианцами.
- Некоторые делают это из этических соображений, чтобы не убивать животных. Другие становятся вегетарианцами для улучшения здоровья. Вегетарианство имеет множество преимуществ и действительно способно значительно улучшить ваше здоровье и качество жизни.
- Чтобы вегетарианство было действительно полезным, к нему нужно тщательно готовиться. Изучите соответствующую литературу, поговорите с вегетарианцами.
- Вегетарианцы вместе с растительной пищей получают различные виды клетчатки. Эта клетчатка является главным продуктом питания для микрофлоры, которая живет в нашем кишечнике.
- Если мы едим здоровую пищу с достаточным количеством клетчатки, микроорганизмы в нашем кишечнике вырабатывают множество ценных веществ, полезных для нашего здоровья.
- В свежих овощах и фруктах содержится большое количество полезных витаминов и микроэлементов, которые необходимы для нашего организма.

- Вегетарианцы едят разнообразные ягоды, фрукты и овощи, получая из них пигменты всех возможных цветов. Эти пигменты имеют противовоспалительные свойства, улучшают работу многих ферментов и клеток организма, защищают ДНК от мутации и разрушений.
- У вегетарианцев значительно снижается риск возникновения сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний.
- ИЗ МОЕГО ЛИЧНОГО ОПЫТА. При переходе на вегетарианство я почувствовал значительное улучшение своего здоровья. А при переходе на сыроедение я потерял около 40 килограммов лишнего веса.

## **КАКИЕ БЫВАЮТ ВЕГЕТАРИАНЦЫ?**

---

- Ово-вегетарианство разрешает употребление яиц.
- Лакто-вегетарианство разрешает употреблять молочные продукты.
- Лакто-ово-вегетарианцы употребляют яйца и молокопродукты.
- Песко-вегетарианцы едят только рыбу и морепродукты, но не продукты животного происхождения.
- Поло-вегетарианцы едят курятину, но не красное мясо.
- Веганы едят только фрукты, овощи, ягоды, зерновые, семена.
- Сыроеды питаются только сырыми, не обработанными термически растительными продуктами.

## **КОГДА НЕЛЬЗЯ МЕНЯТЬ ТИП ПИТАНИЯ**

- ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ ИЛИ КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ НЕЛЬЗЯ РЕЗКО МЕНЯТЬ ТИП ПИТАНИЯ, ПЕРЕХОДЯ НА ВЕГЕТАРИАНСТВО ИЛИ СЫРОЕДИНИЕ. РОДИТЕ РЕБЕНКА, ВЫКОРМИТЕ ЕГО, А ПОТОМ МЕНЯЙТЕ РАЦИОН.
- Переходить на сыроедение можно только за полтора года до зачатия ребенка. Иначе все ядовитые вещества, от которых будет избавляться ваш организм, будут воздействовать и на ребенка.

- При беременности и на грудном вскармливании рекомендуется 70% рациона делать сырым, а 30% оставить наименее вредного привычного питания. Это даст мягкое очищение организма беременной и не будет влиять на ребенка.
- Когда еще переход на сыроедение, вегетарианство и веганство может быть опасным?
  - резкий переход при значительных проблемах со здоровьем, серьезных заболеваниях, общей слабости организма, в преклонном возрасте.
  - резкий переход при наличии камней в организме.
  - при резком снижении веса ниже минимального.
  - при долговременном серьезном ухудшении здоровья и плохом самочувствии.
  - если вы не употребляете много зелени, не едите овес и зеленую гречку, не едите льняное масло и авокадо.
  - если вы не занимаетесь физкультурой и не ходите пешком.
  - если вы не просчитываете свой рацион на сайтах калькуляторах рациона (в этом случае вы с большой вероятностью не употребляете достаточно витаминов и микроэлементов).

## ПЕРЕХОД НА ВЕГЕТАРИАНСТВО

- Переходите на вегетарианство маленькими шагами. Сразу стать сыроедом вряд ли получится, в вашем кишечнике не будет достаточного количества правильной микрофлоры.
- Изучите свой организм, обследуйтесь у врача. Сделайте анализ крови на витамины группы В, железо и цинк, общий анализ крови. Во время вегетарианства периодически сдавайте анализы.
- Перед тем как переходить на вегетарианство:
  - Измените свои пищевые привычки, используя информацию из главы «Сделать прежде всего».
  - Если вы не едите много зелени, овес и зеленую гречку, переходить я не рекомендую.
- Отказывайтесь от продуктов животного происхождения постепенно.
  - Сначала исключите только красное мясо. Питайтесь так 2-3 недели.

- Теперь исключите птицу. Питайтесь так 2-3 недели.
- Исключите рыбу. Питайтесь так не менее 3 недель.
- Исключите яйца. Питайтесь так не менее 3 недель.
- Исключите молоко. Питайтесь так не менее 3 недель.
- Исключите остальные молочные продукты. Питайтесь так не менее 3 недель.
- Переходите на следующий этап только если вам комфортно. Если чувствуете дискомфорт, возвращайтесь на старый тип питания, обратно добавляя исключенный продукт.
- Порядок исключения вредных продуктов:
  - Сахар, сладкое, кондитерские изделия.
  - Мясо.
  - Жареное и приготовленное в духовке.
  - Хлеб в любом виде.
  - Рыба и другие морепродукты.
  - Яйца.
  - Молоко и вся другая молочка.
  - Рис, овсяные хлопья, манная каша, картофель.
  - Соки.
  - Приправы.
- Вредные продукты заменяйте овощами, фруктами и зеленью. Если начинаете чувствовать «жор», увеличивайте количество зелени в рационе. Добавляйте авокадо, растительное масло, овес, зеленую гречку.
- На каждом этапе следите за своим самочувствием, переходите дальше, только если вам комфортно, и вы чувствуете, что это «ваше».
- Каждое изменение вашего питания надо просчитывать на калькуляторе рациона, чтобы вы точно знали, что употребляете достаточно витаминов, минералов, белков, жиров, углеводов и других элементов.
- При воспалительных заболеваниях кишечника микрофлора в нем может быть нарушена, и вы можете испытывать трудности с перевариванием сырой растительной пищи.
- Соблюдайте баланс между вареной и сырой пищей, увеличивайте количество сырой пищи постепенно. Правильно комбинируйте продукты, чтобы получать все необходимое.

- Ешьте кунжут, мак и другие продукты, которые содержат кальций, необходимый для вашего организма. Ешьте семена льна и льняное масло механического отжима.
- Полностью исключите сахар и сладкое. Употребляя сахар, здоровья вы не достигнете. Ешьте фрукты, а не пирожные. Заменять сахар медом лично я не рекомендую.
- Жарить пищу нельзя. Варите или ешьте сырой.
- Ешьте яблоки (3 штуки в день) и зеленую гречку (150 грамм в день). Эти два продукта являются хорошим источником железа.
- Железо из растительных продуктов хуже усваивается из-за структуры его молекул. Поэтому не забывайте есть достаточное количество продуктов, содержащих железо.
- Ешьте зелень три раза в день, сделайте ее основой рациона. Вы можете делать салат из петрушки, укропа, зеленого лука, брокколи, спаржи, салата, шпината и другой зелени.
- Также 2-3 раза в неделю ешьте свеклу по 150 грамм, ее можно есть в сыром виде.
- При вегетарианстве может возникать дефицит меди, которая незаменима для кроветворения. Поэтому следите за тем, чтобы употреблять продукты, которые содержат медь.
- Ежедневно ешьте по 40-50 грамм белых семечек. Они содержат цинк, нехватка которого приводит к выпадению волос, сухости кожи, ломкости ногтей и другим проблемам.
- Ешьте достаточно белка, причем полноценного (с 12 заменимыми и 8 незаменимыми аминокислотами, которые не вырабатывает наш организм). Например, 50 грамм орехов, 150 грамм каши, 100-150 грамм бобовых или картофеля, в котором есть все аминокислоты в небольших количествах.  
Недостаток белка может привести к многочисленным проблемам со здоровьем, снижению иммунитета, нарушению обмена веществ, заболеваниям половой сферы.
- Для нормального пищеварения ешьте помидоры, капусту, редьку, репу, перец, баклажаны, кабачки, тыкву. Один из этих продуктов должен быть в вашем ежедневном рационе.
- Растительная пища не содержит витамин B12. Его дефицит ведет к анемии, нарушениям в работе нервной системы.

Принимайте B12 в таблетках! Я также принимаю в таблетках витамин D и водоросль КЕЛП.

## СЫРОЕДЕНИЕ

- Американские ученые установили, что для правильного питания человеку необходимо употреблять 85% своего рациона в виде сырых овощей и фруктов. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) установила, что человеку необходимо съедать более 500 грамм сырых овощей и фруктов в день.
- Есть такие люди - сыроеды, которые довели употребление свежих непрigотовленных фруктов и овощей до 100 % своего рациона. Они утверждают, что при таком режиме питания быстро уходит лишний вес, и пропадают многие проблемы со здоровьем, включая хронические заболевания.
- Сыроедение - это употребление исключительно термически необработанных сырых овощей и фруктов. Нагревание пищи выше 40 градусов разрушает белки, углеводы, жиры, витамины, полезные вещества. При готовке любая еда превращается из живой в мертвую.
- Добавлять овощи и фрукты в свой рацион следует постепенно, без резкой смены своего стиля питания.
- Бывают случаи, когда у человека плохая переносимость сырых продуктов. Но такая реакция может быть только на некоторые продукты. Обязательно найдутся фрукты, овощи или зелень, которые вы сможете употреблять без проблем. Постепенно увеличивая их количество в своем рационе, вы приучите свой организм к сырой пище, и проблемы с пищеварением уйдут в прошлое.
- Избегайте всех продуктов, которые подвергались нагреванию выше 40 градусов.
- Избегайте сыроедческих и веганских хлебцов, тортиков, мюсли и другой псевдо-полезной еды, которая сейчас продается в магазинах здоровой еды. Ешьте только сделанное природой.
- ЕШЬТЕ ТОЛЬКО РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА ПЕРВОГО ХОЛОДНОГО ОТЖИМА, с правильным соотношением омега-3 и омега-6. Я предпочитаю льняное масло, ем 1-2 столовые ложки в день. Вот список этих масел:

Грецкого ореха - 1:5 (соотношение омега-3 к омега-6).

Кедровое - 1:2.

Конопляное - 1:2.

**ЛЬНЯНОЕ** - 3:1.

Оливковое - 1:4.

- **СОКИ ПЕЙТЕ ТОЛЬКО ОВОЩНЫЕ**, сделанные самостоятельно. В магазине соки не покупайте. Фруктовые соки не делайте, бесконтрольное их употребление наносит вред здоровью из-за чрезмерного количества сахара в них. Рекомендовать могу пить морковный или морковно-свекольный соки, можно делать их с яблоком. Эти соки можно пить ежедневно. Однако рассматривайте соки прежде всего как лекарство, лучше есть овощи и фрукты. Есть даже книжка в которой детально расписано как лечиться соками - Уокер Норман «Лечение сырыми соками».
- По возможности **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ОРЕХОВ**. Посидите, поработайте с калькулятором продуктов и замените орехи зеленью или другими продуктами. Здоровье ваше сразу вам скажет спасибо. В любом случае, ореховые смеси есть нельзя, ешьте орехи одного вида за раз.
- **КАК ПИТЬ ВОДУ?** Перед едой пейте за 15-20 минут. Во время еды пить нельзя (иначе желудочный сок разбавляется водой и пища хуже переваривается). После еды пить можно через полчаса (после фруктов) или через час (после сложных углеводов).
- **СКОЛЬКО НУЖНО ЕСТЬ БЕЛКА?** Я стараюсь придерживаться формулы: 80% углеводов, 10% белков, 10% жиров. Этот тип питания изложен в книге Грэма Дугласа «Диета 80-10-10». Вы знаете, что содержание белка в грудном молоке - 1 %? Есть много белка и высокобелковых компонентов очень вредно для нашего организма.
- Все высокобелковые компоненты являются аллергенами для нас. При постоянном употреблении орехов, бобовых, семечек, злаков, в кишечнике быстро сформируется патогенная микрофлора. Эта микрофлора будет состоять из чужеродных нам протеолитических бактерий, разлагающих белки. Эти бактерии в результате своей деятельности выделяют кадаверин, индол, скатол и другие трупные яды.

- Чтобы избежать переедания или большой потери веса, сыроеду необходимо контролировать, сколько пищи он съедает.
- Чтобы сохранить нормальную микрофлору и не стимулировать процессы гниения в кишечнике, сыроед должен ограничить употребление пищи, содержащей большое количество белка.
- Чтобы улучшить перистальтику и не допустить застоя пищи в кишечнике, сыроеду не следует употреблять много фруктов с дубильными веществами.
- СПЕЦИИ. Лук, чеснок, специи (особенно жгучие) сыроеду лучше не употреблять.
- СУХОСТЬ КОЖИ. При сухости кожи обязательно включите в свой рацион авокадо и любое растительное масло первого холодного отжима (я употребляю льняное). Ешьте растительное масло по 1-2 столовых ложки, добавляя его в салаты. От сухости кожи также помогают спортивные тренировки, во время которых вы будете потеть. Также просчитайте свой рацион на микроэлементы, вам точно чего-то не хватает.
- ЕЩЕ РАЗ СКАЖУ - ЕШЬТЕ МНОГО ЗЕЛЕНИ. Это самое важное для здоровья, что вы можете сделать в сфере питания. Зелень является чемпионом по микроэлементам и витаминам.

## СДАВАЙТЕ АНАЛИЗЫ

### ЧТО НУЖНО СДАВАТЬ

- Регулярно сдавая анализы, вы можете контролировать процессы, которые происходят в вашем организме, а также вовремя корректировать их, не доводя до опасных, а порой и сложно обратимых или необратимых последствий.
- Сдавать анализы необходимо один раз в 6-12 месяцев. А также перед и после перехода на другой тип питания. Тогда вы сможете корректировать ваше питание и добавлять в свой рацион недостающие микроэлементы и витамины.



- **ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ.** Проводится утром натощак. Анализ определяет уровень гемоглобина, показатель свертываемости крови и наличие воспалений в организме.
- **ОБЩИЙ АНАЛИЗ МОЧИ.** Проводится исследование первой утренней мочи, собранной после гигиенической обработки половых органов. С помощью анализа можно обнаружить различные заболевания почек, печени, мочевого пузыря, наличие пиелонефрита и других патологических состояний на ранних стадиях.
- **АНАЛИЗ КРОВИ НА САХАР.** Выполняется утром натощак, предварительно можно выпить только обычную воду. С его помощью определяются преддиабетические состояния и заболевания, вызванные нарушениями в работе эндокринной системы.
- **АНАЛИЗ КРОВИ С ЛЕЙКОЦИТАРНОЙ ФОРМУЛОЙ.** Кровь сдают утром натощак (последний прием пищи за восемь часов). Сутки до проведения анализа нельзя есть жирную и жареную пищу и заниматься спортом. По результатам анализа определяют наличие хронических и острых воспалительных процессов, заболеваний крови, паразитарных и инфекционно-аллергических поражений.
- **КОПРОГРАММА.** За сутки до проведения исследования нельзя употреблять продукты, вызывающие газообразование (капуста, бобовые), или запор (груши, хурма). По результатам анализа кала определяется способность ЖКТ к перевариванию пищи, наличие воспалительных заболеваний и застойных явлений.
- **СОСКОБ НА ЭНТЕРОБИОЗ.** Соскоб берут в лаборатории утром перед гигиеническими процедурами, чтобы обнаружить яйца остриц (гельминтов).
- Биохимический анализ крови (печёночные показатели).
- Анализ крови на основные микроэлементы и витамины.
- Анализ на гормоны.
- Анализ крови на витамин B12, гомоцистеин, гомотранскобаламин.
- Если у вас есть деньги: Комплексный анализ волос на наличие металлов и микроэлементов, 23 и более показателей (Li, B, Na, Mg, Al, Si, K, Ca, Ti, Cr, Mn, Fe, Co, Ni, Cu, Zn, As, Se, Mo, Cd, Sb, Hg, Pb).
- Анализы на паразитов (методом IFA).

## **АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ВИТАМИНА D:**

---

Анализ 25-ОН витамин D3 (Hydroxyvitamin D). Интерпретация результатов:

- содержание ниже 12 нмоль/л – существенный дефицит;
- 12-30 – дефицит;
- 30-50 – нехватка;
- 50-80 – оптимальный уровень;
- свыше 100 – интоксикация.

## **ОБСЛЕДОВАНИЕ ПЕЧЕНИ**

- Чтобы поддерживать печень в здоровом состоянии, необходимо регулярно (раз в 1-3 года) проходить биохимические исследования крови на содержание в ней четырех ферментов – АСТ, АЛТ, ГГТ и ЩТ.
- Степень отклонения этих показателей от нормальных значений позволяет судить о работе печени. При их превышении в 2 и более раз нужно обратиться к врачу.
- Также необходимо периодически обследовать органы брюшной полости с помощью УЗИ, чтобы проверить, нет ли повреждений структуры печени или новообразований.

## **АНАЛИЗ ВОЛОС НА ЭЛЕМЕНТЫ**

- Проанализировав содержание макро- и микроэлементов в волосах, можно предотвратить многие болезни и улучшить качество лечения уже имеющихся заболеваний.
- В течение продолжительного времени роста волос в них скапливаются разные химические элементы. С помощью исследования наличия макро- и микроэлементов в структуре волос, можно определить, достаточно ли их в организме человека и каково соотношение этих элементов.
- От количества и сбалансированности микроэлементов зависит здоровье человека. Когда долгое время их баланс нарушен, то человек начинает болеть.

- Возникновение болезней можно предотвратить, если провести количественный анализ содержания макро- и микроэлементов в организме и при необходимости выполнить коррекцию.
- Определение наличия элементов в крови и моче отражает только кратковременные изменения.
- Современная медицина становится все более персонализированной, то есть при выборе методов лечения учитываются индивидуальные особенности человека. Одна из таких технологий – выявление содержания 40 химических элементов в волосах конкретного больного, результаты которого при лечении болезни помогают восстановить нормальное соотношение и взаимодействие этих элементов в организме.
- Такая методика лечения гораздо эффективнее, чем назначение препаратов без учета индивидуальных особенностей человека.
- Преобладающее количество клеток и тканей нашего организма (99,9%) сформировано из 11 структурных химических элементов. Организм человека состоит из кислорода, углерода, водорода и азота (96%). Также в состав клеток входят минеральные элементы: кальций, фосфор, натрий, хлор, магний, сера и калий, которые выполняют в организме еще и функции регуляторов – передают сигналы между клетками, помогают поддерживать кислотно-щелочной баланс.
- Остальные элементы в совокупности – это 0,1% от веса организма. Пятнадцать из них признаны жизненно важными.
- Все микроэлементы, формируя макроэффекты, обеспечивают взаимодействие между клетками организма. Они находятся в ферментах, гормонах, гемоглобине и регуляторных молекулах.

## **НЕДОСТАТОК ЖЕЛЕЗА:**

---

- Когда из-за недостатка железа в организме вырабатывается малое количество гемоглобина, который переносит кислород, то развивается анемия.

- Прием витамина B12, фолиевой кислоты и других стимулирующих препаратов, не увеличит синтез гемоглобина, потому что не хватает железа.
- То же происходит при недостатке других элементов в составе гормонов и ферментов, без них организм не может полноценно функционировать.

## **ПИЩЕВАРЕНИЕ:**

---

- Для нормализации пищеварения часто употребляют ферментные препараты. Но недостаточное количество производимых в организме ферментов может вызывать дефицит определенных микроэлементов в их составе.
- Прием недостающих элементов поможет восстановить выработку ферментов и пищеварение.

## **ЦИНК:**

---

- Наиболее часто возникает дефицит цинка, который входит в состав многих ферментов и способствует укреплению иммунитета.
- Человек, у которого недостаточно цинка, часто болеет острыми инфекциями дыхательных путей и бронхитом.
- Если дети часто простужаются, необходимо, прежде всего, проверить наличие цинка в их организме.
- У взрослых недостаток цинка вызывает ожирение, сахарный диабет, у мужчин – бесплодие и проблемы с потенцией, потому что цинк нужен для выработки тестостерона – мужского гормона.
- Цинк также участвует в процессе деления клеток, а значит, необходим для роста и развития организма, для его укрепления после болезни.

## **ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ:**

---

- Сбалансированность содержащихся в организме элементов очень важна для развития ребенка.
- Особенно сказывается недостаток марганца и меди у женщины в период беременности. Впоследствии это вызывает задержку развития ребенка и проблемы с речью.
- Перед зачатием в организме женщины должны быть сбалансированы все элементы.

- Ученые выяснили: женщины, которым для зачатия понадобилась ЭКО процедура, испытывали недостаток в 6 из 11 жизненно важных элементов, а токсичные мышьяк и олово были у них в избытке.
- Это свидетельствует о необходимости использования методик персонализированной медицины для подготовки к предстоящей беременности. К примеру, это проверка элементного статуса организма и восстановление диагностированного дисбаланса.

### **ПРАВИЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ:**

---

- Сейчас предпочитают лечение сильными и дорогими лекарствами. Они выполняют свое предназначение, но их прием не нормализует баланс элементов и нарушенную регуляцию в организме.
- Доступное и безопасное лечение, направленное на устранение дисбаланса регулирующих микроэлементов, поможет сократить прием лекарств и даже отказаться от них, а также предотвратить возникновение заболевания.

## **ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА**

### **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОЦЕДУР**

- В начале нужно очистить кишечник. Затем рекомендуют сделать чистку печени, хотя я к очистке печени отношусь скептически. Далее идет чистка против паразитов. Периодичность чисток организма - один или два раза в год.
- Если вы не сыроед, чистки организма проводить бессмысленно. Вы все равно его зашлакуете своим питанием через несколько недель после чистки.

### **НЕЛЬЗЯ ПРОВОДИТЬ ЧИСТКИ:**

---

- если вы беременны или кормите грудью.
- при любой острой инфекции.
- если больны или плохо себя чувствуете.
- в период обострения заболеваний.

- при геморрое.
- при полипах в толстой кишке.
- при остром колите, энтерите или желчнокаменной болезни.

## **ЧИСТКИ КИШЕЧНИКА:**

---

- **ГИДРОКОЛОНОТЕРАПИЯ.** Делается во врачебных клиниках с помощью специальной аппаратуры, которая под давлением пропускает большое количество воды с добавками по кишечнику. Доверяйте только проверенным организациям, которые имеют лицензию и положительные отзывы пациентов. Перед этой чисткой надо сделать «узи жкт».
- **ШАНК-ПРАКШАЛАНА.** Эта процедура очищает не только толстый, но и тонкий кишечник. Необходимо пить соленую воду и делать определенные упражнения из йоги. Я такое делал.
- **ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА ПО МАРВЕ ОГАНЯН КЛИЗМАМИ И ГОЛОДАНИЕМ.** Необходимо на протяжении от 7 до 21 дня голодать, делать клизмы и пить отвар из трав. Я делал эту чистку, вроде никаких особенных проблем с ней не было. В конце только голова кружилась при резком вставании с постели.

## **ПРОТИВОПАРАЗИТАРНАЯ ЧИСТКА:**

---

- **ПАРАЗИТЫ НА СЫРОЕДЕНИИ.** От некоторых видов паразитов сыроедение избавляет, но есть виды паразитов, которые и на сыроедении чувствуют себя прекрасно.
- Паразиты выделяют в наш организм много токсичных веществ, а также потребляют огромное количество микроэлементов. Поэтому периодически необходимо проводить чистку от паразитов.
- Сразу скажу, чистки от паразитов я не делал, даю больше справочную информацию по этому поводу.
- Если у вас описторхоз (кошачья двуустка), избавиться от него надо до начала борьбы с паразитами. Препараты: «Опистоп» из кораллового клуба или «Экорсол».
- Чистки от паразитов:
  - Эвкалиптовая чистка от паразитов. Необходимо делать клизмы с эвкалиптом. Про нее можно почитать в Интернет.

- Чистка листьями чёрного ореха. Таблетки можно купить в Коралловом клубе.

## ЧЕМ ОПАСНЫ ЧИСТКИ ПЕЧЕНИ

Относитесь к своей печени бережно. Я не рекомендую делать никаких чисток, без серьезных на то оснований.

### ТЮБАЖ:

---

- МИФ: Для очистки печени нужно приготовить смесь сока лимона с оливковым маслом и выпить ее. Затем лечь на правый бок, поместив под него теплую грелку.
- ПРАВДА: Печени это не поможет, но может навредить желчному пузырю. Если в нем есть камни, то после этой процедуры даже может потребоваться его немедленное удаление.
- Чистка печени по Андреасу Морицу является вариантом ТЮБАЖА. Есть книга Андреаса Морица «Удивительное очищение печени». Я делал эту чистку, но посоветовать НЕ МОГУ, у меня во время нее БЫЛИ ПРОБЛЕМЫ. Там есть нюансы и вероятность того, что камни застрянут во время чистки. Мне пришлось голодать после этой чистки две недели, чтобы все в организме пришло в норму.

### ТРАВЯНЫЕ ЧАИ:

---

- МИФ: Распространенный народный способ очищения печени – пить чай из зверобоя.
- ПРАВДА: Слишком большая доза зверобоя оказывает токсичное воздействие на печень. Чистка травяным настоем зачастую вызывает острую печеночную недостаточность.

### СОКИ:

---

- МИФ: Рекомендуется пить овощные или фруктовые соки, в частности сок грейпфрута.
- ПРАВДА: Употребление слишком большого количества грейпфрутов, которые усваиваются в организме лишь при участии печени, станет чрезмерной нагрузкой на нее.

- ПРАВДА: Морковный сок тоже нужно употреблять умеренно, потому что слишком большое количество витамина А вредит печени.

## **ХИМИКАТЫ:**

---

- МИФ: Жировые клетки в печени рекомендуют растворять керосином.
- ПРАВДА: Керосин обладает канцерогенными свойствами и токсичен для печени. К тому же, являясь смесью углеводов, керосин растворяет не только жир, но и клеточные мембраны сосудов головного мозга.

## **ГЕПАТОПРОТЕКТОРЫ:**

---

- МИФ: Широко распространено употребление этих препаратов в качестве восстанавливающих поврежденную структуру и функционирование печени. Некоторые принимают их просто для профилактики.
- ПРАВДА: В действительности здоровой печени протекторы не нужны, а при ее патологии принимают препараты, назначенные врачом после обследования. Самолечение не принесет пользы, а может даже навредить.

# **ЧИСТКИ КИШЕЧНИКА ПРОДУКТАМИ**

- Признаками того, что кишечник нуждается в чистке, являются различные сбои в функционировании организма.
- Это могут быть:
  - постоянные запоры;
  - ухудшение обмена веществ;
  - сахарный диабет;
  - аллергические реакции;
  - отклонение от нормального веса;
  - заболевания почек, печени, органов слуха и зрения;
  - неудовлетворительное состояние кожи, волос, ногтей;
  - системные и онкологические заболевания.
- Применяя клизмы, можно очистить только 40-50 см толстой кишки, а при аппаратном промывании кишечника нарушается его микрофлора.
- Более щадящая и эффективная очистка проводится с использованием различных продуктов.



## **ЧИСТКА КИШЕЧНИКА ЛЬНЯНОЙ МУКОЙ:**

---

- Толстый и тонкий кишечник можно полностью очистить от накопившихся слизи и каловых камней, съедая на протяжении трех недель по 1-3 десертные ложки муки из семян льна.
- Использование этого метода безопасно для микрофлоры кишечника, а также помогает снизить вес и содействует уменьшению отложений жира.
- Льняную муку рекомендуется применять при наличии:
  - воспалений слизистых оболочек верхних дыхательных путей;
  - заболеваний желудочно-кишечного тракта, гастритов, колитов;
  - язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
  - пиелита, цистита, лишнего веса, нарушения липидного обмена.
- Лучше всего купить семена льна и самостоятельно перемолоть их в кофемолке (по мере надобности, не нужно сразу молоть много).
- Приготовленную смесь съедайте вместо завтрака. Льняная мука также добавляется при приготовлении блюд, имеющих противопаразитарные свойства (2-3 чайные ложки на порцию).
- Способ употребления:
  - 1 неделя: 1 десертная ложка муки + пол стакана воды.
  - 2 неделя: 2 десертные ложки муки + пол стакана воды.
  - 3 неделя: 3 десертные ложки муки + пол стакана воды.Вместо воды можно использовать кефир, сметану или ряженку.

## **ДРУГИЕ СПОСОБЫ:**

---

- Клетчатка, попадая в кишечник, очищает его мягко, но стремительно. Поэтому при нормальном состоянии ЖКТ ешьте ее побольше в свежем виде.
- Эффективное средство для нормализации работы кишечника – ОБРАБОТАННЫЕ СЕМЕНА ПОДОРОЖНИКА, которые продают в аптеке. Столовую ложку семян залейте литром воды (или же чайную ложку – стаканом воды) и пейте этот настой перед сном.

За ночь семена увеличатся в объеме, а утром кишечник очистится сам. Однако при применении любого средства (и растительного) могут возникнуть побочные эффекты, поэтому лучше посоветоваться с врачом.

- **СЛАДКИЙ «ЕРШ».** Этот сладкий рецепт понравится любителям чиститься со вкусом: курагу, инжир и чернослив в равных количествах перемалывают в блендере и добавляют порошок сенны для большего эффекта, а утром съедают 1 столовую ложку. Главное правило: не использовать средство на ночь и в рабочий день – действует оно очень быстро и сильно. Применять его следует не дольше двух недель.
- При склонности к запорам, можно ежедневно съедать по девять штук размоченного в воде чернослива перед сном – утром гарантировано у вас будет мягкий стул.
- **КАСТОРКА.** Для экстремальной очистки кишечника смешиваем по 30 грамм касторки и воды, взбалтываем и выпиваем раз в неделю не позднее 16:00. После этого пройдет не более двух часов, и вам потребуется туалет. Оттуда вы выйдете облегченным и счастливым, и даже без глистов (если они были). Однако часто это делать нельзя.
- **ВАЖНО:** Чтобы использование подорожника, касторки, кураги или других продуктов для очистки кишечника принесло только пользу, прежде всего обязательно обратитесь к гастроэнтерологу, чтобы проверить состояние своего ЖКТ.

## ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ

- Лечебное голодание является одним из главных и старейших методов естественного оздоровления организма человека. Этот радикальный метод применяется разными народами по всему миру с самых древних времен.
- Большинство типов лечебного голодания (на воде, на соках, на травах, и другие) было исследовано врачами и учеными, подробно описано в популярной и медицинской литературе, массово применяется в разных странах для лечения различных заболеваний.
- Первобытные люди практически не имели другого способа лечения, кроме голодания.

Большинство животных инстинктивно воздерживается от приема пищи, когда болеют, до своего полного выздоровления.

- Многие народы мира используют голодание не только для лечения, но и для саморазвития.
- Голодание является наиболее естественным способом очищения организма, восстановления жизненных сил, глубокого воздействия на духовную и умственную сферы жизни человека.
- Именно голодание позволяет вывести из организма шлаки, токсины и яды, накопившиеся за долгое время употребления вредной и нездоровой пищи.
- Сухое голодание (воздержание от еды и воды) также довольно хорошо известно с древних времен.
- Еще одним существенным фактором здоровья, молодости и долголетия является правильное питание на основе употребления натуральных продуктов (овощи, фрукты, орехи) в свежем необработанном виде (сыроедение).
- Переход на сыроедение одновременно с периодическими очищающими голоданиями улучшает здоровье в максимально сжатые сроки.
- Для начала попробуйте еженедельные 24-36-часовые голодания в домашних условиях. Вы сразу почувствуете, как улучшатся ваше здоровье и внешний вид.
- Большинство из нас постоянно переедает. При уменьшении количества употребляемой пищи и периодических голоданиях здоровье существенно улучшится.

## **СКОЛЬКО МОЖНО ПРОЖИТЬ БЕЗ ЕДЫ И ВОДЫ?**

---

- Существуют различные мнения о том, сколько человек может прожить без употребления пищи и воды. Врачи утверждают, что человек может продержаться без еды до 8 недель (при условии, что он будет пить воду).
- Многие из нас считают, что человек может прожить без воды 3 дня, а без еды - 1 месяц.
- Известно, что в древности многие люди практиковали 40-дневные воздержания от пищи (Иисус Христос, Будда, Мухаммед, Пифагор, Гиппократ и многие другие).

- Что касается сухого голодания, то известны многочисленные случаи 9-15-дневного воздержания без пищи и воды.

## ДЕЛАЙТЕ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

- Непродолжительное ограничение вида и количества употребляемых продуктов питания называют разгрузочным днем. Такие дни рекомендуется устраивать как с целью профилактики набора избыточного веса, так и для улучшения состояния здоровья при некоторых болезнях.
- Не перегружая организм едой, можно нормализовать обмен веществ, очистить его от продуктов метаболизма и повысить эффективность диеты.
- Намереваясь проводить разгрузочные дни, прежде всего нужно убедиться, что это не причинит вреда организму.
- Противопоказанием для осуществления разгрузочных дней может быть плохая переносимость, когда во время диеты появляются головные боли, рези в животе, тошнота, обмороки, бессонница, перепады настроения, снижается давление, а также ухудшается состояние здоровья.
- Очередной разгрузочный день, но другого вида, можно устраивать только после восстановления организма, и обязательно под наблюдением врача.
- При чрезмерной худобе и наличии диабета I-го типа проводить разгрузочные дни противопоказано.
- Периодичность разгрузок зависит от цели их проведения. Если вы хотите избавиться от избыточного веса и объема после праздников, то разгрузочный день нужно устраивать на следующие сутки или через сутки.
- Когда разгрузочные дни проводятся по рекомендации врача для улучшения состояния здоровья, то делать это лучше в выходные дни. Если необходимо разгружаться два дня в неделю, то устраивать такие дни можно в субботу и воскресенье.
- Когда разгрузка попадает на будний день, то в это время необходимо избегать тяжелой физической работы, усиленных занятий спортом и участия в мозговом штурме.

- **РАЗГРУЗКА НА ЯБЛОКАХ** эффективно помогает в борьбе с ожирением, атеросклерозом, гипертонией, болезнями желчевыводящих путей, почек и печени. Рацион питания состоит из 1,5 кг свежих яблок (лучше тертых), которые нужно съесть за пять приемов пищи в день (например, по 300 граммов за один раз).
- **РАЗГРУЗКА НА КЕФИРЕ.** В течение дня нужно выпить 1,2 – 1,5 литра кефира 1-1,5% жирности за шесть приемов. Одноразовая порция составляет 200-250 мл. Такая разгрузка полезна при тех же заболеваниях, что и разгрузка на яблоках, а также страдающим подагрой и сахарным диабетом II-го типа. Недостатком этой разгрузки может быть диарея (у 30% людей), поэтому кефир можно заменить простоквашей или другими не слишком жирными кисломолочными продуктами.
- **РАЗГРУЗКА НА ОВОЩАХ.** При данном виде разгрузки рацион питания состоит из разнообразных овощей – капусты, помидоров, моркови, огурцов, редиса, зелени, листового салата. Этот вид разгрузки помогает в борьбе с гипертонией, ожирением, повышенным уровнем холестерина, диабетом. На протяжении дня необходимо 5 раз съедать по 300 грамм салата из овощей, заправленного лимонным соком, растительным маслом или сметаной (1 чайная ложка на порцию). Соблюдать этот рацион можно несколько дней подряд.
- **РАЗГРУЗКА НА ОВСЯНКЕ.** Подходит для людей с болезнями желудочно-кишечного тракта. При этом виде разгрузки не ощущается голод, и ее легко переносить. Основа разгрузочного рациона – приготовленная на воде каша, которая в готовом виде должна весить 700 граммов. На протяжении дня нужно за пять раз съесть всю кашу, поделив на равные порции, а также выпить чашку чая или настоя шиповника.
- Женщинам не рекомендуется во время менструации устраивать разгрузочные дни. А беременным и кормящим женщинам нужно проконсультироваться с врачом, прежде чем наметать разгрузку. При наличии хронических заболеваний тоже нужно согласовать с доктором, стоит ли вам устраивать разгрузочные дни.

- Ограничения в рационе питания могут вызвать застой желчи в печени, поэтому с утра в разгрузочный день нужно выпить натощак 1 чайную ложку растительного масла.

## ЛИШНИЙ ЖИР ВЫЗЫВАЕТ ВОСПАЛЕНИЯ

- Лишний вес представляет собой угрозу для здоровья человека. При избыточных жировых отложениях на животе, называемых абдоминальным или висцеральным жиром, могут возникнуть воспалительные процессы во всех органах.
- Как следствие нарушений в работе сердечно-сосудистой системы уменьшается снабжение кровью органов и тканей, а это может вызвать инсульт или инфаркт.
- Когда возникает воспаление нервной ткани, затрудняется распространение нервных импульсов и перемещение управляющих сигналов из головного мозга.
- Вследствие этого ухудшается память и ослабевает интеллект, а также может развиться болезнь Альцгеймера. При уменьшении толщины жировой прослойки снижается степень и масштабы проявления воспалительных процессов.
- **Очень важно после похудения не набирать потом вес.** Ведь при каждом наборе избыточного веса возникает воспаление жировой ткани. А когда воспалительный процесс переходит в хроническую стадию, развивается фиброз – ткань определенного органа перерождается, и вместо нее разрастается соединительная ткань, которая не может выполнять функции данного органа.
- Эти необратимые органические изменения тканей органов происходят всякий раз, когда вес человека то увеличивается, то уменьшается. Организм при этом испытывает стресс, а это очень вредно.
- Избавившись один раз от лишней жировой ткани, необходимо выработать полезные привычки и всегда придерживаться их:
  - регулярно и сбалансировано питаться;
  - быть физически активным.

# ЧТО ДАЛЬШЕ

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И САЙТОВ

- **Сайт калькулятор рациона:** [ <https://health-diet.ru> ].
- **Книги и видео Дениса Терентьева.**  
Сайт [ <http://denisterentyev.ru/> ]. Книга: «50 главных вопросов об эффективном сыроедении».
- **Грэм Дуглас** «Диета 80-10-10».
- **Артем Демчуков** «Сыроедение против предрассудков».
- **Елена Мотова** «Мой лучший друг желудок».
- **Джулия Эндерс** «Очаровательный кишечник».
- **Алексей Ятленко** «Сыроедение для всех».
- **Аллен Кар** «Легкий способ сбросить вес».
- **Атеров (Аршавир Тер-Аванесян)** «Сыроедение».
- **Барнард Нил** «Преодолеваем пищевые соблазны».
- **Бутенко Виктория** «12 шагов к сыроедению». «Зелень для жизни». «Сыроедение для очищения и здоровья».
- **Гладких Марина** «От зеленых коктейлей к сыроедению».
- **Дон Беннетт** «Сыроедение и другие здоровые привычки».
- **Кайрос Наталья** «Пробиотики и ферменты - суперфуд ххi века».
- **Наталия Зубова** «Вальс Гормонов».
- **Николаев Валентин** «Выбор пищи - выбор судьбы».
- **Себастьянович Павел** «Новая книга о сыроедении, или почему коровы хищники».
- **Сергей Доброздравин** «Сыроедение. Руководство для начинающих».
- **Сергей Михайлович Гладков** «Умное сыроедение. Пища для тела, души и духа».
- **Столешников** «Как вернуться к жизни».
- **Уокер Норман** «Лечение сырыми соками».
- **Чупрун Александр** «Вкус солнечной пищи». «Как уберечься от гриппа и простуды». «Что такое сыроедение и как стать сыроедом».
- **Шелтон Герберт** «О правильных сочетаниях пищевых продуктов».

- **Эрет Арнольд** «Лечение голодом и плодами».
- **Юрий Николаев** «Голодание ради здоровья».
- **Якуба Анна** «Ежедневник зож: гимнастика, питание, очищение». «Школа целебного голодания и сыроедения».
- **Дэвид Перлмуттер** «Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью».
- **Масару Эмото** «Послание воды».
- **Дэн Бюттнер** «Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей».
- **Лорен Кордейн** «Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой».
- **Хироми Шинья** «Книга о вреде здорового питания, или Как жить до 100 лет, не болея».
- **Колин Кэмпбелл** «Китайское исследование».

## ПРИХОДИТЕ НА ТРЕНИНГИ И ЛЕКЦИИ

- Как управлять собой, своими мыслями и намерениями.
- Учимся развивать и использовать силу воли.
- Строим правильную систему привычек.
- Приобретаем полезные привычки, избавляемся от вредных.
- Привычки для счастья, здоровья, богатства и успеха.
- Получаем навыки для успешного построения взаимоотношений.
- Эффективное питание. Как быстро похудеть. Вегетарианство, веганство и сыроедение без проблем.
- Основы цигун для здоровья и долголетия.
- Основы медитации.
- Как вернуть здоровье без таблеток и врачей.

Записаться на тренинг: +380-96-3115455. Тренинг проходит каждый день. Место проведения - Киев. Возможны индивидуальные и групповые занятия.



## **СЕРИЯ НАШИХ КНИГ**

- № 1 - Сила воли или сила привычки.
- № 2 - Пять языков любви и другие секреты успешного построения отношений.
- № 3 - Привычки богатых людей.
- № 4 - Сила воли или сила привычки 2.
- № 5 - Секреты питания и похудения.
- № 6 - Питание для здоровья и долголетия.
- № 7 - Упражнения цигун и питание для долголетия.
- № 8 - Телевизор и смартфон: друзья или враги?
- № 9 - Альтернатива химии для дома и для ухода за телом.
- № 10 - Жизнь без усилий и навыки эффективных людей.
- № 11 - Эффективное питание или как я похудел на 40 кг.
- № 12 - Витамины и минералы для веганов и сыроедов.
- № 14 - Упражнения и методики для здоровья и похудения.

## **СПАСИБО ЗА ЧТЕНИЕ!**

АВТОР: СЕРГЕЙ КУРИННЫЙ. ТЕЛ/ВАЙБЕР: +38(096) 311-54-55

EMAIL: [general.loki.2018@gmail.com](mailto:general.loki.2018@gmail.com)

Автор не несет никакой ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций без предварительной консультации с ним. Журналы и книги не могут заменить живого общения с квалифицированным специалистом.

КУПИТЬ НАШИ И ДРУГИЕ КНИГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ:  
ЛЮДМИЛА +38 (068) 593-15-52