

**Е.Н. Базиян**

**ЭКОЛОГИЯ ПИТАНИЯ  
в XXI веке на практике**

Москва  
2008



**ББК 51.23**  
**УДК 613.2**  
**Б 175**

**Б 175      Базиян Е.Н.**

Экология питания в XXI веке на практике. – М.: ООО  
«Издательство «Спорт и Культура-2000», 2008. – 96 с.

**ISBN 978-5-901682-60-9**

Все, что попадает к нам в рот может быть ядом или лекарством. Это не книга рецептов и не очередная диета. Это современные знания об экологии питания – доступном каждому способе ежедневного оздоровления. Главное – научиться выбирать полезную пищу, правильно ее готовить и правильно употреблять. Цель книги – дать в руки каждому мощное средство для оздоровления, укрепления и поддержания здоровья на долгие годы. Научить использовать полученные знания в реальной жизни.

**ББК 51.23**  
**УДК 613.2**

ISBN 978-5-901682-60-9

© Базиян Е.Н., 2008  
© ООО «ИСК», о-макет, 2008

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
«Правильно питаться – правильно мыслить» .....	8
Почему стоит проблема питания .....	8
Меняем мировоззрение, или новый взгляд на традиционное питание .....	9
Ложные стереотипы питания .....	9
Ложные желания организма .....	15
Технологии производства продуктов питания .....	16
Технологии продаж .....	16
Выводы .....	17
Продукты, опасные для здоровья .....	19
Распространенные продукты питания и их свойства .....	19
Мясные полуфабрикаты .....	19
О курице и яйцах .....	23
О молочных и кисломолочных продуктах .....	24
О сахаре .....	27
О пиве .....	29
О воде .....	29
Выводы .....	32
Как выбрать полезные для организма продукты .....	33
Полезные продукты .....	33
Как правильно покупать .....	40
Выводы .....	48
Правильно совместить продукты .....	50
Процесс пищеварения .....	50
Выводы .....	56
Как правильно приготовить пищу .....	57
Первичная обработка .....	57
Посуда для приготовления и хранения пищи .....	58
Сколько готовить .....	60
Способы кулинарной обработки .....	62
Что готовить .....	67



Практика приготовления блюд .....	67
Каши .....	67
Супы .....	68
Салаты .....	69
Крупяные и овощные котлеты .....	69
Тушеные овощи .....	70
Блюда из бобовых .....	70
Мясо .....	70
Рыба .....	70
Вино .....	70
Выводы .....	71
Сколько и когда есть .....	72
Соблюдайте меру .....	72
Суточные ритмы организма .....	73
Праздничный стол .....	72
Питание детей .....	76
Питание новорожденного .....	77
Питание в первые годы жизни и далее .....	78
Еда на работе .....	79
Питание во время острых респираторных заболеваний .....	80
Важное при переходе на здоровое питание .....	81
Возможные трудности .....	81
Переход на правильное питание .....	82
Заключение .....	84
Десять советов по питанию на каждый день .....	85
Послесловие .....	86
Приложение .....	87
Методы самостоятельной диагностики	
состояния организма .....	87
Схема питания для сторонников здорового образа жизни .....	91
Схема раздельно-адекватного питания .....	94



## ВВЕДЕНИЕ

Искушение пищей – первое и самое трудное искушение. Если Вы держите в руках эту книгу, значит пришло время получить информацию и задуматься о своем питании. Надеюсь, что данный материал, который я хотела сделать максимально полным и не очень объемным, позволит за короткий срок прояснить принципы экологичного питания.

Главным направлением экологии человека является изучение *выживания людей в окружающей среде*. Здоровье человека, качество и продолжительность его жизни зависят от множества факторов окружающей его среды: экологической обстановки места обитания, физической активности, социальной удовлетворенности и т.п. Питание может стать для человека той спасительной соломинкой, которая поможет организму приспособиться, выжить и быть здоровым в современном мире.

Из данной книги Вы получите необходимые каждому человеку научные знания, изложенные простым для понимания языком. На их основе освоите практическую экологию питания современного человека, проживающего в городской среде. Это позволит Вам построить собственный рацион таким образом, чтобы организм включил природные механизмы оздоровления. Если Вы поможете себе простыми природными средствами очистить организм от шлаков и паразитов, то процессы восстановления пойдут гораздо быстрее.

Понимание экологических законов питания позволит Вам *восстановить свой вес, уменьшить количество времени на ночной сон, чувствовать себя более бодрым и энергичным, улучшить работу мозга, выглядеть моложе*. Эти положительные изменения произойдут за счет отсутствия поступления в кровь отравляющих веществ – шлаков и токсинов, высвобождения энергии в результате более быстрого и качественного пищеварения, выведения из организма накопленных в жировой ткани кладбищ вредных веществ.

Правильное рациональное питание – важная часть оздоровления и восстановления организма, а также главная составляющая поддержания здоровья на должном уровне.

Рассмотрим аналогию с автомобилем. Допустим, Вы купили хорошую современную модель машины, проводите регулярные техниче-



кие осмотры, своевременно меняете фильтры, свечи. Если Вы заливаете некачественный бензин низкой марки, замена фильтров требуется все чаще и чаще. Но достаточно использовать рекомендованную марку топлива, и машина работает без сбоев. Важно понять, что же нужно «залить» в организм человека, чтобы он работал правильно. Если пренебречь питанием, то фильтры организма: печень, почки, кожа будут загрязняться и выходить из строя. Это повлечет за собой сбой в работе остальных органов. А у человека фильтры поменять сложнее и дороже, чем у автомобиля. Нужно наладить правильное питание, почистить организм, печень, почки, и здоровье человека, сложной и **саморегулируемой** системы, начнет восстанавливаться.

Как охарактеризовать формулу правильного питания? Можно так: есть, только когда требует организм, кушать только «живую» натуральную пищу, не переедать. Давать организму пищу в таком количестве, чтобы он мог поддержать свои силы, такого качества, чтобы он мог переварить и усвоить ее максимально полно, не перегружая пищеварительный аппарат. Подробнее об этом и пойдет речь ниже.

Главная цель этой книги заключается в том, чтобы довести до сведения, что **правильное здоровое питание – это очень вкусная и полезная для организма пища, которую Вы можете приготовить самостоятельно в домашних условиях для себя и своих близких.**

В книге отражен современный взгляд на процесс пищеварения. Осознав законы переваривания пищи, можно самостоятельно решать, какие продукты питания и в каких сочетаниях принесут пользу организму в конкретных условиях.

Даны практические рекомендации, что когда и с чем есть, чтобы быть здоровым. Как правильно выбирать продукты, как их грамотно обработать, какую посуду использовать.

Приведены опасные для здоровья, часто употребляемые в пищу продукты с указанием на их негативные свойства. Приведен список полезных продуктов с описанием их оздоравливающих и защитных свойств.

Сделан акцент на особенностях питания на разных этапах жизни, в различных ситуациях.



Приведена примерная схема правильного питания, которую можно разместить на кухне.

Приведена таблица совместимости продуктов.

Осознав основы экологии питания, Вы сможете творчески подойти к своему рациону. Самостоятельно, исходя из своих особенностей, разработать приемлемое для Вас меню. Быть здоровым и открыть новые границы кулинарного искусства.



«Ты лучше голодай, чем что попало есть...»  
Омар Хайям.

## «ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ – ПРАВИЛЬНО МЫСЛИТЬ»

### Почему стоит проблема питания

Сначала постараемся понять, почему в современном мире так остро встал вопрос питания людей. За последние 60-70 лет окружающий нас мир претерпел сильные изменения. Мировоззрение современного общества, направленное на постоянно возрастающее потребление, очень сильно изменило нашу Планету. И, увы, не в лучшую сторону. Сегодня надо признать, что **Природа** – моря, леса, воздух, почва и др. – **больна**, а, следовательно, как часть Природы, больны и люди, и животные, и растения.

Масштабное загрязнение земель, океанов, атмосферы изменило химический состав продуктов питания. Молоко, хлеб, овощи, вода, допустим, 200 лет назад и в наше время сильно различаются по своему составу и свойствам. Можно сказать, что *от прежних продуктов остались только названия*. Тенденции неэкологичного природопользования сохраняются и по сей день, несмотря на все старания экологов. Подробнее о том, насколько сильно изменился облик нашей планеты за последнее столетие, что человек сотворил с Природой, можно ознакомиться в специальной литературе по географии и экологии.

С другой стороны, мировая **численность населения** в последнее время **сильно возросла** (табл. 1):

Таблица 1. «Изменение численности населения за последние 100 лет»

1900	1,6 млрд. человек
1960	3 млрд. человек
1999	6 млрд. человек

Анализируя эти данные, можно понять, какую проблему питания получило человечество за последние 100 лет. Решением этой пробле-



мы занялась пищевая промышленность. Результатом явился сдвиг в сторону увеличения количества и калорийности пищи (для устранения голода), а не улучшения ее качества и пользы для здоровья.

Умение правильно питаться, в частности, выбирать продукты, заключается в том, чтобы среди всего разнообразия предлагаемой пищи выбрать именно то, что принесет истинную пользу, укрепит здоровье и поддержит силы. Для этого нужно изменить мировоззрение.

Мы не можем вернуть прежние условия существования в одиночестве, хотя стремиться к этому необходимо. Но мы можем помочь себе и своим детям пережить этот экологически неблагоприятный период, используя доступный нам ежедневно и простой способ – экологичное питание.

### Меняем мировоззрение, или новый взгляд на традиционное питание

Факты, приведенные в данном разделе, помогут нам научиться мыслить иначе, чем мыслит неосведомленный о правильном питании человек, *отказаться от стереотипов и ложных желаний организма, осознать технологии производства и продажи продукции, сделать собственные выводы и не идти на поводу у укоренившихся привычек*.

Остановимся на каждом из этих пунктов подробнее.

### Ложные стереотипы питания

#### Стереотип дорогих и престижных продуктов

Этот стереотип больше всего касается лиц среднего и пожилого возраста, которые столкнулись с голодом во время войны и в послевоенное время, с дефицитом продуктов питания в советские времена, когда разнообразить свой стол можно было только что-нибудь «достав», а также молодых людей, находящихся под влиянием пищевых предпочтений своих родителей. Что входило в «набор к празднично-



му столу» в советские времена? Батон копченой колбасы, консервы, красная икра, килька, шампанское, коробка конфет и т.п., помните? Для некоторых эти продукты так и остались самыми любимыми.

Перенесенный голод оставляет свой отпечаток в сознании человека и формирует желание наслаждаться современным обилием, разнообразием и доступностью продуктов в магазинах. Но необходимо взять под контроль эти чувства. Понять, что важно не количество пищи, не ее престижность, а польза для здоровья. Если человек в какой-то из периодов жизни тратил значительные усилия на то, чтобы приобрести продукты, стоял в многочасовых очередях, «доставал» что-то по знакомству, то это не гарантирует полезности этой пищи.

Не секрет, что наиболее престижными продуктами считаются бутерброды с маслом и икрой, копченой белой рыбой, японские суши, дорогие торты, экзотические ресторанные блюда, различные виды готовой мясной продукции, сыры с плесенью. Но надо всегда задумываться, а так ли полезны эти продукты, как дороги? Так ли они необходимы для существования, или можно без них благополучно обойтись?

Вывод: Престижность и стоимость продукции не всегда однозначно говорят о ее качестве и неоспоримой пользе для человека.

### *Стереотип медицинского происхождения*

Стереотипы могут носить характер медицинского происхождения: «никакие продукты не способны удовлетворить потребности организма в витаминах, и поэтому надо употреблять синтетические витамины». Это неверно. Во-первых, перед употреблением витаминов надо удостовериться в том, что их действительно не хватает. Например, с помощью биохимического анализа крови. Во-вторых, витамины – химические вещества, которые могут быть опасны для организма не только когда существует их недостаток, но и когда они вводятся в избытке. Это можно узнать из любого медицинского справочника. В-третьих, надо учесть, что недостаток одних витаминов может вызывать недостаток других, а избыток третьих – недостаток



четвертых. Сложно, правда? В-четвертых, стало известно, что не все витамины усваиваются в присутствии или отсутствии друг друга. Производители витаминов предпочли разработать некий усредненный список витаминов, которые, якобы, нужны всем. И никто не собирается разбираться в причинах, почему происходят сбои в работе организма, что он не может извлечь витамины из пищи или синтезировать их.

Правильно функционирующий организм при соблюдении экологических законов будет обеспечен витаминами и минералами из продуктов питания. И в наших силах соблюсти эти законы. Надо лишь очистить себя от паразитов (червей, грибов, бактерий, вирусов), которые потребляют львиную часть питательных веществ. Или можно покупать витамины паразитам.

*Через некоторое время после регулярного очищения организма и следования правильному питанию Вы увидите, как заблестят Ваши волосы, окрепнут ногти, улучшится кожа. И без дополнительного приема витаминных препаратов.*

Природа предусмотрела для нас целую кладезь витаминов и минералов – фрукты, овощи, зелень, злаки, рыбу, которые предназначены для насыщения организма человека всем необходимым.

### *Стереотип любителей мясного*

Еще один стереотип: «без ежедневного потребления мяса человек не получает полноценного белка и обязательно заболеет». Это неправда, подтвержденная опытом вегетарианцев. Ни один вегетарианец от недостатка животного белка не умер (иначе об этом бы кричал весь мир). Наоборот, есть информация о том, что вегетарианцы употребляют слишком много яиц и молочных продуктов, что вызывает болезненные проявления. И это объяснимо, ведь молочные продукты и сахар ведут к активному росту грибковой микрофлоры, которая через какое-то время в тандеме с трихомонадой может образовывать кисты и опухоли.





При ежедневном употреблении мяса в каждом приеме пищи перегружается ферментативный аппарат и ЖКТ (желудочно-кишечный тракт), накапливается большое количество токсинов. В последние годы все чаще звучат голоса диетологов, что норма употребления животного белка значительно завышена. Последние тенденции в количестве потребления мяса – это примерно 1 раз в день 2-3 раза в неделю. Желательно заменять мясо рыбой. Есть данные, что организм сам обеспечивает себя животным белком, который берется из отжившей бактериальной массы, отслуживших клеток организма. Есть информация, что все незаменимые аминокислоты содержатся во фруктах в уже доступном для использования организмом, готовом виде. Аминокислоты из животных продуктов еще нужно получить с использованием ферментов и затратами энергии на переваривание, а только потом использовать для построения собственного белка. Здесь пока нет однозначного научного мнения и, скорее всего, не будет, поскольку лоббисты мясной промышленности вряд ли признают такие исследования.

Обратите внимание на стоимость мяса и затраты на его производство. Скот надо содержать, кормить, поить, надо платить за аренду помещения, электричество, зарплату персоналу, привлекать ветеринарные службы для профилактики и сертификации, надо забить, разделать, сохранить продукцию, доставить до потребителя. Естественно, что в этой цепочке каждый предприниматель старается сэкономить, подстраховаться от гибели, болезней скота. Прежде всего – на корме. Мне приходилось общаться с представителями западной фирмы, которая занималась поставками в Россию модифицированной сои и рыбной трески для дополнительного питания скота. Мясо 21 века – не то мясо, которое соответствует нашим представлениям – это промышленный биологический продукт, выращенный с использованием стимуляторов роста тканей, антибиотиков и гормонов, с применением некондиционных, второсортных кормов для питания скота.

К сведению православных христиан, Библия запрещает использование в пищу крови животных. Современная промышленность использует средства убоя скота, при которых кровь остается в тушах. Раньше скоту резали шею и подвешивали для стекания крови, а теперь используют электрический разряд.



Есть, или не есть мясо – личное дело каждого. Советую обратить внимание на свое самочувствие после его употребления, особенно, пожилым людям. Не только после еды, но и в течение последующих 2-3 дней. У некоторых людей возможен прилив сил после приема мяса, связанный с возбуждающим действием токсинов, но через несколько дней упадок, увеличение длительности сна. Здоровая печень еще долгое время может служить Вам и нейтрализовывать токсины. Но долго ли она будет оставаться здоровой?

### *Стереотип любителей сладкого*

Еще стереотип: для лучшей работы головного мозга нужно чаще употреблять сладости. (Особенно детям, которые перерабатывают большое количество информации.) Кормить детей конфетами, печеньем, сладостями, значит давать им «пустые» калории, постоянно нагружать поджелудочную железу, развивать грибковую флору и кариес. Ответ на стереотип таков: «Действительно, быстрые углеводы снабжают мозг легкой энергией, но ненадолго, и несут много побочных реакций (развитие грибковой флоры, кариес, диабет, попадание сопутствующих токсичных веществ в организм: консервантов, красителей, стабилизаторов и т.п.).

Надо заменить в питании детей все «вредные сладости» полезными: фруктами, сухофруктами, медом, домашней выпечкой на меду и стевии без вредных веществ.

### *Финансовый стереотип*

Он чаще всего звучит так: «Здоровое питание – это роскошь, доступная только богатым людям! Я же из-за недостатка средств не могу позволить себе питаться полезно и вынужден покупать то, что доступно». Действительно, продукты питания постоянно дорожают. Это относится ко всем продуктам: полезным и неполезным. Чаще



бывает, что на неправильное питание мы тратим больше денег, покупая дорогие мясные полуфабрикаты, консервы, хлебобулочные и молочные продукты, пустые сладости, синтетические витамины. В результате неправильного питания заболеваем и оплачиваем услуги врачей, покупаем множество лекарственных препаратов. Это не экономит Ваши средства. Вместо этого я предлагаю покупать здоровые продукты: свежие и квашенные овощи, сезонные фрукты, крупы (кстати, очень питательные и недорогие!), натуральные рыбу и мясо, яйца, орехи, сухофрукты, мед, специи. Если Вы подсчитаете свои затраты, то, к вашему удивлению, они сократятся. Как исчезнут и Ваши расходы к врачам, и необходимость в лекарственных препаратах.

В ежедневных покупках следует учитывать сезонность. Самые недорогие и полезные блюда легко приготовить летом и осенью. Летом надо делать акцент на ягодах, которые являются ценными поставщиками витаминов, да и просто очень вкусные. Осенью самый богатый стол для сторонников правильного питания – в изобилии различные фрукты, овощи, орехи. Зимой и весной – мороженая клюква, гранаты, хурма, фейхоа (богат йодом!), шиповник, сухофрукты, цитрусовые, квашеная капуста.

При покупке продуктов руководствуйтесь сезонностью. Квашенные овощи можно сделать самому. Покупайте начальные ингредиенты и готовьте сами. Подключайте фантазию и смелее готовьте различные блюда. Это позволит Вам сократить расходы и укрепить здоровье.

### ***Стереотипы советского и постсоветского общепита***

«Чем больше съешь, тем лучше!», «Мясная пища более полноценная!», «Всю жизнь ели, что было, и ничего...» и другие печальные своими последствиями моменты. Желание «приберечь» аппетит к празднику, а потом наестся «до отвала». Если человек отдыхал в санатории или пионерском лагере, то его всенепременно взвешивали, и только, если он прибавил несколько килограммов, отдых считался удачным повсеместное внедрение бесконтрольного меню, в котором не учиты-



вается физиология пищеварения. Повсеместно распространен десерт после мясных блюд. В одной трапезе смешивается умопомрачительное количество различных продуктов, зачастую приправленных алкоголем. И наутро уже не понять, от чего так плохо: от выпитого или от съеденного. Пренебрежение свежестью пищи, варка больших объемов пищи и повторный нагрев перед употреблением. Длительная тепловая обработка. Частое употребление консервов. Плюсы заключались лишь в том, что обязательно во время трапезы подавалось горячее блюдо и суп на обед, и были сохранены определенные ритмы в принятии пищи.

«Почему произошел такой упадок в пищевом секторе?», – спросите Вы. Да потому, что поваров, кухонных работников и пищевиков готовят теперь в кулинарных техникумах, на базе девятилетнего школьного образования. А управляют и следят за процессом медики – диетические сестры, которые в массе понятия не имеют в кулинарном искусстве. Вот и получается, что самым важным моментом здоровья и жизненной активности человека занимаются люди со средним специальным образованием.

В наш век человек должен сам заботиться о том, что лежит в его тарелке, быть образованным в вопросе работы всего пищеварительного тракта, самостоятельно выбирать и готовить продукты, следить за собой во всем.

«Учитесь управлять своим здоровьем!», – вот слоган XXI века.

Стереотипов много, не будем больше останавливаться на них и пойдем дальше.

### **Ложные желания организма**

Тяга к определенным продуктам не всегда продиктована подсознательным желанием организма снабдить себя недостающими питательными веществами. Наоборот, чаще всего это связано с тягой к определенным видам пищи паразитов, обитающих в нашем организме. Например, тяга к сладкому, хлебобулочным изделиям, сыру чаще всего вызвана грибами, а тяга к мясным продуктам – глистами.





*Например, грибок Кандида («молочница») размножается на сахаре и молоке, поэтому желающим излечиться от грибковой инфекции надо строго ограничить себя в приеме этих продуктов. Несмотря на то, что именно их сильно хочется.*

Свой организм нужно обучать хотеть то, что действительно для него полезно. Этот процесс займет какое-то время. Но настанет момент, когда Ваши вкусовые предпочтения совпадут с тем, что полезно.

### Технологии производства продуктов питания

Достижения современной научной мысли настолько существенны, что порой обычный человек и не предполагает, как далеко от натуральной пищи ушли ее производители. Многие слабо представляют, как готовится колбаса, молоко, копченая рыба. И все в таких количествах, от которых ломятся прилавки в супермаркетах. И это при мировой проблеме недостатка продуктов питания. Так что же позволяет накормить людей? Да то, что на помощь пищевой промышленности пришли азотные удобрения, современные технологии и химия. С 1980-х годов химия способна придать продукту любой заранее заданный вкус, цвет и аромат.

В современные продукты питания добавляется великое множество химических веществ, некоторые из них имеют специфику накапливаться в организме, вызывать аллергические реакции, расстройства пищеварения. Для обеспечения безопасности при питании и снижения нагрузки на фильтры организма лучше отказаться от употребления этих веществ.

### Технологии продаж

К сожалению, в любой области, касающейся человеческих слабостей, существуют люди, которые ими пользуются. Общеизвестно,



что алкоголь, табак, наркотики до сих пор продаются, потому что это приносит огромные прибыли. Предприятия подобных отраслей имеют колоссальные прибыли, что позволяет им создавать трогательные рекламные ролики, обеспечивать продвижение своей продукции и законодательную защиту своих фирм. Мало кто знает о том, что к этим областям можно отнести пищевую промышленность: молочную, мясную, хлебобулочную, кондитерскую, производство соков и вод и др. Даже, если будет иметься информация, что какой-то продукт плохо влияет на организмы людей, все равно он будет в продаже, потому что одни его хотят купить, а другие – продать. А мотивировать это будут свободой выбора. На упаковке продукта не всегда предоставлены истинные сведения о составе. О веществах, составляющих менее 2% объема от произведенного продукта, разрешено умалчивать. Если даже производитель смог соблюсти все нормативы по допустимым вредным добавкам при производстве, то существующие нормы содержания вредных веществ не учитывают тот факт, что иногда за прием пищи потребляется такое количество этих веществ из различных продуктов, что они зашкаливают далеко за нормы допустимого.

Относитесь к рекламируемой продукции с долей скептицизма. Не всегда люди, занимающиеся производствам рекламы, специалисты в области питания. Они скорее озабочены продвижением продукта на рынке, чем качеством и пользой для человека.

### Выводы

Пока люди будут руководствоваться только стереотипами, понятиями вкуса и престижности при выборе продуктов, они будут получать неполноценную пищу на стол и предлагать ее своей семье, своим детям. Только изменив свое отношение к продуктам питания, оценив их реальные пищевые качества и воспитав у своих детей вкус к натуральной и полезной пище, мы можем повлиять на пищевую промышленность. Тут существует только один, но самый мощный и эффективный рычаг. Он называется спрос. Если мы будем покупать только полезные продукты, то станет невыгодно производить иное.



Итак, мы научились мыслить правильно. Теперь рассмотрим последовательно шаги на пути к правильному питанию, а это:

- осознать, что вредит здоровью,
- выбрать полезные для организма продукты,
- правильно их совместить,
- качественно приготовить,
- употребить только необходимое количество пищи.



## ПРОДУКТЫ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

*«Дай нам сегодня наш ежедневный пропионат кальция (замедляет разложение), диацетат натрия (замедляет развитие плесени), моноглицерид (эмульгатор), бромат калия (вещество, способствующее созреванию теста), моноосновой фосфат кальция (улучшает качество теста), хлорамин Т (отбеливает муку), алюминий-калий-сульфатную кислоту (ингредиент пекарского порошка), бензоат натрия (консервант), бутилированный гидроксианизол (антиокислитель), моноизопропиловую соль лимонной кислоты, а т.ж. синтетические витамины А и D. Прости нас, Господи, за то, что мы называем эти вещества хлебом!»*

*Дж.. Х. Рид*

Эта глава содержит в себе сведения о самых популярных и покупаемых в нашей стране продуктах питания. Из нее мы узнаем, как готовятся мясные полуфабрикаты, как коптят мясные и рыбные продукты, полезны ли йогурты, как выращивают кур. Это далеко не полные данные о вредных для организма свойствах продуктов питания большей части населения. Ведь цель нашей книги не в этом. А в том, чтобы по-новому взглянуть на еду и научиться выбирать из всего разнообразия только то, что достойно стать частью нашего организма. Это продукты, созданные для нас природой: то, что впитало в себя энергию солнца, минимально обработано и тут же съедено.

## Распространенные продукты питания и их свойства

### Мясные полуфабрикаты

Наверное, многих волнует вопрос из чего сделаны так любимые в нашем обществе «мясные» продукты: колбасы, сосиски, сардельки, готовые котлеты, тефтели, пельмени и т.п. Раньше мясная продукция производилась только по ГОСТ, сейчас возможно производство по, так называемым, техническим условиям. Технические условия являются коммерческой тайной предприятия и не подлежат разгла-



шению. Приведу информацию, которую удалось узнать из интернета и от работников мясокомбинатов. Основой для различных колбасно-сосисочных изделий является фарш. Конечно, при существующем в стране трехкратном недостатке мяса (70% его ввозится из-за границы) никому не придет в голову прокручивать дорогостоящее мясо в дешевый фарш. Поэтому «мясной» фарш делают из чего-то другого.

- Питательную ценность обеспечивает введение в фарш **крови**, остающейся в избытке при убойе животных. Кровь содержит 16—19% белка.

- Сырьем для колбасной промышленности являются и малоценные в пищевом отношении твердые и мягкие отходы, содержащие большое количество коллагена — белка соединительной ткани. Твердые виды сырья — **это кость, рога и копыта**. К мягкому сырью относят **обрезки кожи, шкуры, мездру, сухожилия, пергамент, уши, половые органы** и т. п., которые очень тщательно измельчают для добавки в колбасный фарш.

- Кроме того, добавляются измельченные, содержащие белок отходы, получающиеся при переработке **птицы** — кровь, кишки, зоб, пищевод, головы, ножки.

- В фарш вводится и достаточное количество богатой растительными белками **соевой муки**.

- Конечно, такие компоненты не способны придать колбасе привычный потребителю мясной вкус и запах. Поэтому эти органолептические свойства привносятся в изделия с помощью синтетических добавок: **вкусовых, ароматических и красящих веществ**. Среди них опасные для здоровья нитрат натрия, фосфаты.

Ниже, в таблице 2, для примера, приведены технические условия одного из предприятий:

Таблица 2. «Пример технических условий предприятия»

<b>Сосиски в полимерной оболочке содержат:</b>	<b>Сардельки:</b>
45% — эмульсия	35% — эмульсия
25% — соевый белок	30% — соевый белок
15% — птичье мясо	15% — просто мясо
7% — мясо	10% — птичье мясо
	5% — мука/крахмал



5% — мука, крахмал.

3% — вкусовые добавки

**Колбаса вареная:**

30% — птичье мясо

25% — эмульсия

25% — соевый белок

10% — мясо

8% — мука/крахмал

2% — вкусовые добавки

5% — вкусовые добавки

**Шпикачки:**

Аналогично сарделькам, только вместо птичьего мяса в ход идет ферментированная свиная кожа, нутряное и некондиционное подкожное сало

### Некоторые пояснения к таблице

Эмульсия — кожа, субпродукты, отходы мясопроизводства — все это размолотое и уваренное до состояния светло-серой кашицы. Мясо — в подавляющем большинстве — английская брикетированная свинина. Мука/крахмал — кукурузная или картофельная мука и крахмал. Вкусовые добавки — загустители, краситель, «вкус мяса», консерванты, соль, сахар, перец.

Гигиена на некоторых мясоперерабатывающих комбинатах тоже явно страдает. Это понимаешь по отвратительному запаху тухлого мяса, который ощущается вблизи производства.

Не обманывайте себя, покупайте мясо и готовьте сами. Если хотите сделать свое питание дешевле и сытнее, то пропустите через мясорубку мясо вперемешку с вареным горохом, фасолью, поджаркой из лука и моркови, натуральных специй, сформируйте котлеты, фрикадельки, начините смесью перец, заверните фарш в капустные или виноградные листья, в перец и заморозьте. По мере надобности доставайте собственные полуфабрикаты и готовьте в пароварке или на сковороде.

Вывод: **никогда не покупать фарш и изделия из него**, поскольку производить его из дорогостоящего мяса экономически невыгодно!



**А что же кусковые мясные продукты?** Промышленно приготовленные изделия из кускового мяса или рыбы («буженина», «мясо запеченное», «шейка свиная», рыба «копченая» и др.)? Дело в том, что в процессе приготовления эта продукция теряет 30-40 процентов своей массы. Для восстановления массы в процессе приготовления они насыщаются водно-соевой субстанцией, так что готовые продукты приобретают массу, вдвое превышающую исходную, но продаются как потерявшие вес и по соответствующей цене, хотя содержат большое количество дешевой сои.

**Вывод: Покупайте натуральное свежее мясо и рыбу.** Отваривайте их со специями, чесноком, луком, овощами, запекайте в духовке, прокручивайте на фарш, готовьте любимые полуфабрикаты и самостоятельно замораживайте. Это обойдется Вам значительно дешевле, а, главное, будет гораздо полезнее!

Немного о **копченых продуктах**. Копчение — процесс довольно длительный и труднорегулируемый, и это в свою очередь мешает организации поточности в колбасном производстве и в производстве копченой рыбы. Настоящее **холодное копчение** продолжается до 5 суток при температуре дыма не выше 40°C, а **горячее копчение** — до 5 часов при температуре дыма 90-100°C. Генерация дыма зависит от многих факторов, поэтому сложно обеспечивать однородность состава дыма и стабильность аромата и вкуса продукции. Кроме того, требуется высокая квалификация, чтобы установить степень прокопченности продукта.

Теперь эти продукты «копят» в электрическом поле. Колбасу, куски мяса, рыбу помещают между двумя одноименно заряженными электродами противоположного заряда или к системе заземления. При этом электрическое поле высокого напряжения вызывает ионизацию частиц копильных веществ, они приобретают направленное движение и оседают на поверхности продукта. Таким образом, период сурrogатного «копчения» мясopодуKтов **сокращается от нескольких суток до всего 4-6 мин.**



**Вывод: Копченая продукция может содержать вредные для организма химические вещества. Плохо прокопченные продукты могут сохранять яйца и личинки различных паразитов!**

### О курице и яйцах

При выращивании кур в промышленных условиях применяются в больших количествах **анаболические стероиды** и низкоочищенный кормовой антибиотик **тетрациклин**. Эти вещества попадают в мясо и яйца промышленных кур. Спортсмен, съев одну продаваемую на улице курочку-гриль, может попасться на пробе на допинг. Попадая в организм человека, тетрациклин вызывает повышенную ломкость костей и разрушение зубов, а анаболики приводят к грубым нарушениям обменных процессов, здоровья и преждевременному половому созреванию детей. Естественно, эти вещества попадают и в яйца. Антибиотики приводят к расстройству нормальной микрофлоры и вызывают усиленный рост грибов в организме.

Вообще технология производства кур такова, что к ним относятся не как к живым существам, а как к продукции еще во время их жизни. Куры находятся в темном помещении, ведут сидячий образ жизни и являются, по сути, биологической массой, которая ест, выделяет и пойдет на убой, набрав определенный вес.

*В Москве некоторое время назад произошел многочасовой сбой в подаче электроэнергии. На следующий день в прессе появились заметки об огромных убытках куроpроизводящих компаний. Оказалось, что из-за отсутствия энергии отключилась система кондиционирования в «курятниках». Чтобы куры не задохнулись, их попытались вывести на улицу, но бедные птицы, никогда не видевшие дневного света, страшно пугались его и отказывались идти. Это привело к поголовной гибели птицы.*

Насколько нужна такая пища вашему организму решать Вам. Я же предпочту вольного барашка, мирно пасшегося где-нибудь в горах.



Если есть возможность, старайтесь покупать курицу и яйца в деревне, на даче или на деревенском рынке, у проверенных продавцов. Берите самых тощих и маленьких цыплят весом 700-900 гр. Можно опустить их в кипяток, поварить 1-2 мин., слить воду и подвергнуть дальнейшей обработке.

Перепелиные яйца ценнее куриных по питательной ценности. В 1г перепелиного яйца содержится в 2,5 раза больше витаминов, по сравнению с куриным. Количество фосфора, калия, железа в яйцах перепелов превосходит куриные яйца в 4,5 раза.

Перепела обладают высокой яйценоскостью, а производители гарантируют, что не применяют ускорители роста и гормоны. Из-за высокой температуры тела (42 град.) перепела устойчивы к инфекционным заболеваниям.

### О молочных и кисломолочных продуктах

К этим продуктам относятся молоко, кефир, ряженка, простокваша, различные йогурты, сметана, сыры, творог и т.п.

#### О молоке

Мы живем в атомном веке: испытания атомного оружия, взрывы на атомных станциях. На поля выпадает много радиоактивного стронция, который коровы, козы, овцы и т.п. поедают вместе с травой. Уже в конце 50-х годов в США были проведены исследования, которые доказали, что с каждым ядерным взрывом увеличивается количество стронция-90 в молоке животных. В корм скоту также добавляется большое количество различных вредных веществ и антибиотиков, чтобы предотвратить массовые заболевания. С другой стороны, удои молока в последнее столетие увеличились во много раз. Около 2 тыс. лет назад от одной коровы получали 90 кг молока в год. Теперь корова дает 4500 кг молока в год. Современная наука с помощью гормонов, усиленного питания и антибиотиков смогла превратить корову в ма-



шину по производству молока. Коровы живут меньше и молоко больше не соответствует тому молоку, что было раньше. Через свою лактогонную систему коровы выводят из организма, сбрасывают вредные вещества. Из полезного продукта молоко превратилось в медленно отравляющее вещество.

*Примечание: Стронций и цезий накапливаются также в грибах, корнеплодах, злаках, травах. Но дело в том, что злаковые каши являются одновременно протекторами, присоединяющими и выводящими тяжелые металлы из организма, а количество съедаемых трав очень невысоко. Корнеплоды же необходимо вымачивать в холодной воде 3-4 часа для выведения из-под кожицы радиоактивных веществ. Очень много стронция и цезия в костях животных (откуда он практически не выводится, сохраняясь до полного распада), в их мясе и в печени (выполняющей роль фильтра перерабатываемых веществ). При варке большая часть этих веществ переходит в бульон, поэтому бульоны после варки мяса надо безжалостно сливать! Молоко является основным продуктом питания для многих людей, особенно детей, поэтому основная часть радиации попадает в организм именно с этим продуктом.*

### О кисломолочных продуктах

Полезные свойства кисломолочных продуктов основаны на присутствии в них кисломолочных бактерий, являющихся положительными для организма. Несмотря на положительные моменты, следует учесть, что кисломолочные продукты несут в себе **все отрицательные моменты молока** (см. выше), поскольку являются результатом заквашивания молока или сливок кисломолочными палочками.

Положительную микрофлору в кишечнике легко поддержать натуральными овощами, фруктами, кашами, зелеными растениями, отрубями, печеными яблоками и свеклой, если очистить организм от отрицательной – глистов, грибов, патогенных бактерий и вирусов.

Можно использовать квасы Болотова, которые готовятся из ложки кисломолочной закваски (например, сметаны), которая обезвреживается в присутствии чистотела 28 дней. В результате получается чистая





молочнокислая культура. (Рецепт приготовления можно посмотреть в книгах Б.В. Болотова).

Опять же, современная пищевая промышленность вводит для сохранности в кисломолочные продукты консерванты, обрабатывает радиоактивным излучением (гамма-излучением изотопа кобальт-60). А также наполняет их красителями и ароматизаторами.

Когда Вы в последний раз видели прокисшее молоко? Оно стоит в открытом пакете неделями, как заколдованное, а потом прогоркает.

Вы поклонник биопродуктов, считаете их полезными? Посмотрите на срок хранения, он должен быть не более семи дней. Если йогурт – живая культура, то для его заквашивания вводятся специальные бактерии, которые обеспечивают этот процесс. Он, как правило, длится не более 7 дней, после продукт сильно закисает. Если срок годности больше, то в продукт введены консерванты, или он обработан «мирным атомом» – такую продукцию трудно отнести к «живой». Если у Вас есть проблемы с тяжестью в желудке, со стулом, нужно подходить к проблеме иначе. Ведь в ЖКТ человека при определенных условиях должна зарождаться симбиотная микрофлора, как зарождаются мушки-дрозофилы на забытых на столе фруктах. Подумайте, почему в Вашем кишечнике не обитает своя собственная положительная микрофлора, может быть ее не устраивают «условия проживания»?

### ***Выводы о молоке и молочнокислой продукции***

По данным некоторых ученых и целителей молоко – самый обвиняемый продукт на Земле. Надо относиться к нему с осторожностью.

Лично мне доводы ученых показались весьма убедительными, и уже несколько лет не употребляю молока и молочных продуктов. Тем более, что у меня был отрицательный опыт использования кисломолочных продуктов у старшей дочери, что привело к развитию сильнейшей аллергической реакции и потери веса. К вопросу о том, что молоко – главный источник кальция в организме, могу только привести личный опыт. Мой младший сын никогда не употреблял молоко и молочные продукты, кроме материнского молока (до 3-х лет), что не помешало ему нормально развиваться и иметь здоровые зубы. В



период кормления грудью я также не употребляла молочных и кисломолочных продуктов, что никак не отразилось на количестве материнского молока, его качестве, в частности, наличии кальция.

По мнению ученых-макробиотов, молочные продукты вызывают процессы слизееобразования в организме. Слизь накапливается в пазухах головы, у женщин в груди и области таза, у мужчин в области половых органов. О количестве слизи в Вашем организме можно судить, используя несложную самодиагностику, приведенную в конце книги.

### **О сахаре**

Крайне желательно исключить из питания сахар (в том числе и в составе кондитерских изделий), заменив его на мед и стевию (особенно детям!). Сахар – один из сильных иммунодепрессантов. В природе его нет, содержится он только в двух искусственно выведенных людьми растениях – в сахарном тростнике и в сахарной свекле.

Во всех странах отмечается полное соответствие между потреблением сахара и распространением кариеса среди населения. Практическим экологам сахар известен исключительно как питательная среда для различных видов грибов.

Если у Вас наблюдается аллергия на мед, это означает, что в организме присутствует большое количество паразитирующих организмов. И мед, как противопаразитарный продукт, раздражает их, заставляя выделять токсины. После очищения организма от паразитов аллергия на мед исчезает. Кстати, стоит обратить внимание и на качество меда – он не должен содержать сахарный сироп.

«Обойтись совсем без углеводов нельзя, поскольку глюкоза – основной источник энергии для организма (особенно находящегося в состоянии активного развития)», – говорят врачи. Да, но углеводы – это не только сахар и хлеб, но и крупы, фрукты, овощи. Представления о потребностях детей в сахаре не всегда бывают верны у педиатров. Например, в последнем издании «Справочника педиатра» – настольной книги детских врачей – приводится примерный суточный набор продуктов для детей и подростков, в соответствии с которым дневная норма сахара (или кондитерских изделий в пересчете на сахар) составляет в возрасте от 1 года до 1,5 лет около 4 г, в возрасте





1,5-6 лет – 60 г, 7-10 лет – 70 г, 11-13 лет – 85 г, а 14-17 лет – 100 г. Если суточную норму помножить на количество дней в году, то получится, что в течение года трехлетний малыш должен съесть 22 кг сахара! Сколько грибов можно вырастить на этом количестве!

Нужно стараться, чтобы ребенок получал сладкое из натуральных растительных продуктов, меда, стевии и в адекватном количестве.

Частое употребление сладких рафинированных продуктов ведет к перенапряжению поджелудочной железы, а затем, к диабету. Согласно прогнозам, продукты питания, содержащие сахар, будут постепенно терять свою популярность из-за большого количества людей, больных различными формами диабета (3 место в мире после сердечно-сосудистых заболеваний и рака). Не исключены даже меры государственного регулирования использования сахара в продуктах питания. Проблему могут решить сахарозаменители, но среди них большинство либо опасно для здоровья, либо неудобны в употреблении.

Сегодня во многих странах проводят исследования с целью поиска естественных, низкокалорийных подсластителей растительного происхождения, которые не вредны для человеческого организма и отвечают всем современным требованиям. Однако стевиозид — экстракт травы стевии — и по сей день остается лучшим сахарозаменителем! Очень важно, что нет ни одного сообщения о вреде (токсичности и мутагенности) всех компонентов, содержащихся в стевии, а также о противопоказаниях к употреблению.

Не случайно в Японии, где средняя продолжительность жизни 90 лет и где законом преследуется применение в производстве синтетических заменителей сахара — стевиозид захватил до 50% «сладкого» рынка. Япония потребляет 90% производимой в мире стевии.

Соки, фрукты свежие и сушеные, овощи, каши с лихвой обеспечат ребенка и взрослого «глюкозой», а заодно, и витаминами, и клетчаткой, и хорошим аппетитом. А «пустые» калории принесут только вред. Бабушки, покупайте детям в подарок свежие фрукты, угощайте ложечкой меда, домашними пряниками. Пеките геркулесовое печенье и делайте конфеты из сухофруктов, кислых ягод и меда.



## О пиве

Пиво, как и всякий продукт прямого брожения, т.е. не прошедший этап достаточно длительной выдержки (иное название такого типа напитка — брага), кроме алкоголя содержит большое количество токсичных, в том числе и нервнопаралитических, веществ, со всеми вытекающими отсюда последствиями для организма в целом, для координации движений, для поражения сознания и мышления человека. По мере выдержки алкогольного напитка эти вещества постепенно распадаются. Зависимость уже не от алкоголя, а от сопутствующих токсичных продуктов прямого брожения вызывает, так называемый, пивной алкоголизм. Именно из-за высокого содержания нервнопаралитических веществ так «валит с ног» молодое вино — достаточного опьянения еще нет, а координация движений уже нарушена. Отсюда и возникли принятые во многих странах законы (к чести русских, основанные на исследованиях великого русского химика и исследователя в области виноделия Д.И. Менделеева), запрещающие выпускать в продажу вино ранее 1 января следующего за урожаем года.

Все полезные вещества ячменя, из которого производится пиво, идут на прокорм пивных микроорганизмов, использующих ячмень для собственного роста и размножения. Если Вы хотите употребить полезный напиток, то не делайте ставку на пиво, а выжмите себе свежий сок или сварите компот, заварите чай из трав или морс из ягод. От этих напитков Вы точно получите много пользы и никакой зависимости.

## О воде

Вода сама по себе не относится к продуктам питания, но ежедневно входит в рацион каждого из нас. Известно, что тело человека состоит из воды на 80%. Поэтому вода играет немаловажную роль в правильном питании.

Пить воду из водопроводного крана в Москве без предварительной обработки можно, но вредно для здоровья. Особенно в весенний период, когда начинается сброс тающих снегов в водоемы. Снег, прихватывает с собой различные загрязнения. В т.ч. и навоз, и помет



животных и птиц со скотоводческих ферм и птицефабрик, и мусор, и токсины со свалок и т.п. Пусть «Мосводоканал» очищает воду до питьевого качества, но после очищения вода идет до потребителя по ржавым, бактериально-зараженным трубам, насыщаясь всеми присутствующими там веществами. Хлор, которым проводится антибактериальная обработка воды, очень опасное вещество. Соединения хлорметана, образующиеся в питьевой воде под воздействием хлора в присутствии безвредных органических соединений и при кипячении воды, оказывают вредное влияние на организм человека.

Установка самого простого ржавчиноулавливающего фильтра с малым размером ячеек на водопроводный кран через несколько дней покажет насколько вода загрязнена примесями железа. В нашей воде содержатся нерастворимые примеси – песок, ржавчина и осадок, источником которых могут быть и некачественные корродирующие трубы, в том числе, и в вашей квартире, и строительный мусор, оставшийся после ремонтных работ где-то на водопроводе, и подсос примесей извне, и другие факторы. Среди наиболее опасных для человеческого организма нерастворимых примесей, которые могут содержаться в питьевой воде, соли тяжелых металлов занимают особое место. Иногда кажется, что концентрация их в воде мала, но если употреблять воду для питья и приготовления пищи изо дня в день годами, тяжелые металлы имеют свойство накапливаться в органах и тканях, и их концентрация в человеческом организме может достичь такого значения, когда пагубного воздействия на здоровье не избежать. Источником тяжелых металлов в воде может быть и нестандартный некачественный припой, применяющийся при варке труб, медные трубы, а также переходники, краны, задвижки и другая арматура, выполненная из цветных металлов.

Вообще очистка воды очень затратное дело. В нашей стране не различается холодная вода для питья и для других нужд. И если всю воду чистить до питьевого качества, то оплачивать ее смогут только единицы.

Среди Вас, возможно, у кого-то есть дача или загородный дом. Вам надо помнить, что мы живем в промышленном центре, и выбросы разнообразных предприятий сильно **загрязняют подземные воды**. А подземные воды имеют свойство течь, а не стоять на месте. Вредные



примеси переносятся на большие расстояния. И рядом может не быть вредного производства, а родник, находящийся в живописном лесу, или скважина у вас на участке могут оказаться весьма опасными для здоровья. Лучший способ – отнести воду в лабораторию на проверку или поискать данные о воде в Вашей местности в интернете (уже есть сайты, предоставляющие такую информацию, поищите Яндексом «База данных результатов химического анализа воды из артезианских скважин Подмосковья»).

Итак, у нас есть два выхода, чтобы иметь воду питьевого качества: покупать бутилированную воду или установить фильтры. **Бутилированная вода** уже неживая, консервированная, а стоит дорого. Как правило такая вода добывается из скважин, очищается методом обратного осмоса, а затем минерализуется и поступает в продажу. Стоимость такой воды 40 руб. за бутылку 5 литров. Это примерно 8 руб./литр.

Производители домашних очистительных установок на **основе обратного осмоса** называют стоимость очистки воды на их фильтре 1-2 руб./литр. И вы получаете свежую чистую воду прямо на дом. И не надо бегать с бутылками. Мембрана пропускает только молекулы воды и то, что меньше, задерживая тяжелые металлы, хлор и бактерии. Такую воду можно использовать некипяченой и в питании детей.

Использование фильтров кувшинного типа экономически невыгодно (дорогие катриджи надо часто менять) и опасно, поскольку они быстро зарастают скопившимися на них отходами и становятся местом обитания бактерий. На нашей воде они приходят в негодность значительно быстрее, чем в документации по замене катриджей, да и качество очистки несравнимо с осмосом.

Воду так же можно **настаивать на кремнии**. Такая вода долго хранится, приобретает целебные свойства, легко усваивается организмом, поскольку структура молекул сходна со структурой межклеточной жидкости организма. Можно замораживать и оттаивать воду (талая вода), можно настаивать на других минералах (например, шунгит, цеолит), можно пропускать воду через различные магнитные устройства (например, воронку).

Раз уж мы заговорили о воде, стоит упомянуть и о ее **количестве**. Количество воды в день рассчитывается из реального веса тела человека, который надо умножить на 30 мл. Мы получим количество воды



(не чая, компота, супа), которое должен выпивать человек в день. То есть, при массе 50 кг, это количество будет равно 1,5 л воды в день. Воду надо пить **перед едой** за 10-15 мин. Воду надо подсаливать из расчета 1 ч.л. на 2 литра воды, или сначала положить на язык несколько крупинок соли и запить. Подсоленная вода дойдет до почек и сможет промыть их, в отличие от пресной, которая всосется уже в желудке. Подробнее о приеме подсоленной воды можно узнать из книг Н.А. Семеновой в разделе «Гидратация», или из книг Ф.Батмангхелиджа.

Наше тело состоит на 80% из воды. Вода должна быть чистой, настоящей на минералах. Приобретите себе фильтр для воды с системой обратного осмоса и кремниевый сланец.

### Выводы

В этой главе мы научились понимать, какие продукты таят в себе опасность, что вредит организму и подталкивает его к болезням. Как бы то ни было, Вы получили информацию и сможете мыслить иначе, чем неосведомленные люди. Со временем Вы станете заглядывать в покупки к другим людям, обращать внимание на их внешний вид и делать свои выводы. Вы больше не станете варить супы на мясных и куриных бульонах, потому что туда вымываются все вредные вещества, а на переваривание бульона расходуется в несколько раз больше энергии, чем на переваривание мяса. Вы не будете покупать газировку, от которой растворяется эмаль зубов, жевательную резинку, растворимые напитки: пакетированный чай, кофе (никогда настоящий чай не заварится в полутеплой воде за 1 минуту). Не будете использовать продукты, содержащие усилитель вкуса – глутамат натрия: чипсы, сухарики, бульонные кубики и т.п., потому что они извращают вкус, вызывают неумеренный аппетит и нагружают печень. Вы не подарите внукам на день рождения торт, а испечете домашние пряники. И скорее всего это уже будете не Вы, а здоровые, жизнерадостные и веселые люди. А пока разберемся, как выбрать для себя и своей семьи полезные продукты.



## КАК ВЫБРАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ПРОДУКТЫ

Может быть, сейчас Вам кажется, что мы подвергли сомнению все известные продукты питания. «А что же остается есть?», – спросите Вы.

Здесь важно вспомнить, что пусть даже 200 лет назад не было всего того разнообразия магазинной еды, которое имеется сейчас. А люди как-то жили, даже устраивали пиры и праздники. Иногда, приходя в гости и садясь за полный угощениями стол, я понимаю, что в этом разнообразии для меня не найдется ничего съедобного, поскольку придерживаюсь здорового питания и не хочу засорять свое тело, пусть даже редко. Иногда и я принимаю гостей, и кормить их полезной пищей у меня не поднимается рука. И поэтому у меня уже образовался достаточный опыт ежедневного и праздничного стола с постоянным преобладанием вкусной и полезной пищи. Этим опытом я и хочу поделиться с Вами.

Предлагаемое Вам здоровое питание не несет в себе ограничений во вкусовых ощущениях, а, наоборот, позволяет наиболее полно почувствовать естественный вкус пищи, познакомиться с новыми блюдами, проявить кулинарное творчество, формируя полезные по составу и сочетанию блюда.

Сначала остановимся на перечне полезных продуктов, на которые надо ориентироваться при составлении собственного рациона.

### Полезные продукты

#### Крупы

Энергетическая основа питания – разнообразные крупы: **гречневая, пшеничная, овсяная, пшенная, перловая, рисовая, кукурузная**. До чего же вкусны и разнообразны могут быть каши! Каши можно есть с различными маслами, с поджаркой из моркови и лука, с медом и сухофруктами, в виде крупяных котлет и в виде фаршей для перца, кабачков, помидоров, в виде начинок для голубцов, в виде запеканок и пудингов.



*Приведу примеры моих любимых блюд из круп: рассыпчатая гречневая каша с льняным маслом; смесь бурого и черного риса с оливковым маслом, завернутая в листья водорослей «Сибуки»; долма из пшеничной каши с морковно-луковой поджаркой, завернутая в виноградные листья, пшенная каша с сухофруктами, изюмом и медом, печенье из геркулеса. Продолжать перечень можно достаточно долго. Блюда из круп действительно разнообразны, вкусны, полезны и питательны.*

Блюда из круп обладают многими полезными свойствами: захватывают желчь и осуществляют двигательную функцию кишечника, являются сложными углеводами, надолго насыщают и придают силы. Они содержат в составе оболочки зерна природный кремний, золото и другие минералы. Выводят радионуклиды, остатки гербицидов и другие шлаки.

### **«Живые» продукты**

«Живые» продукты – это **фрукты, овощи, квашеные продукты, зелень, ягоды, мороженые овощи, различные салаты** из них: морковный с апельсином и грейпфрутом, морковно-яблочный с изюмом, салат из огурцов, красной капусты и редиса, помидор и огурцов, капусты и яблок, китайского салата, салата латука и зелени, квашеной капусты с клюквой, виноград с морковью и яблоком и т.п. Это витамины, минералы, и заряд бодрости, и гарантия хорошего настроения, хорошая перистальтика и отличная питательная среда для симбиотной микрофлоры. Они просто очень вкусны. Как я писала выше, в любое время года есть свои «живые» продукты. Летом надо делать акцент на ягоды, которые являются ценными поставщиками витаминов, да и просто очень вкусны. Осенью самый богатый стол для сторонников правильного питания – в изобилии различные фрукты, овощи, орехи. Зимой – мандарины, хурма, фейхоа (богат йодом!), весной – мороженая клюква, шиповник, сухофрукты, цитрусовые, квашеная капуста.

Как правило, говоря о «блюдах из овощей», подразумевают различные овощные салаты, винегреты или картошку. Но это не так. Овощные блюда не менее разнообразны, чем крупяные. Это раз-



личные котлеты: морковные, свекольные, капустные, овощные запеканки, вареники и пироги с овощными начинками, рагу, соусы, кабачковая и баклажановая икра, оладьи из шпината и т.п. Одно из любимых блюд нашей семьи «Хлеб с зеленью». Это тесто из муки грубого помола с отрубями, воды и соли плюс начинка из молодой зелени: крапивы, шпината, щавеля, укропа и т.п. Примеры моих любимых праздничных или воскресных блюд из фруктов – это яблоки, запеченные с медом, имбирем и корицей или фруктовый салат из банана, грейпфрута и яблока с кунжутным маслом, домашнее мороженое – замороженное в формочках фруктовое пюре с медом.

### **Растительные масла**

Растительные масла: подсолнечное, кукурузное, оливковое, льняное, тыквенное, горчичное, виноградное, кунжутное, арбузное, кедровое, абрикосовое, грецкого ореха, облепихи, расторопши и т.п. Это противопаразитарная защита, источник необходимых жирных кислот, витамины и просто прекрасная приправа к любым блюдам. Если в Вашем городе негде купить ценные масла, можно нагреть нерафинированное подсолнечное масло на сковороде и бросить туда щепотку семян укропа, петрушки, листик лавра, сушеных овощей или чеснок, получится ароматная приправа, которой можно полить, например, блюдо из круп.

Подсолнечное масло выпускается в 2 видах: рафинированное и нерафинированное. Любые рафинированные продукты мы не покупаем. Поэтому для жарки можно купить нерафинированное масло (**например, «Ароматное» фирмы «Милора», «Ароматное» фирмы «Россиянка»**). Оно очищено методом вымораживания осадка, поэтому не чадит. Для приготовления салатов без термической обработки лучше купить домашнее масло на рынке, а еще лучше, если есть возможность, привезти с юга, где растут подсолнухи, и масло готовится повсеместно. Такое масло тоже бывает 2 видов: из нежареных и жареных семечек. Конечно, масло из жареных семечек более ароматное, но лучше покупать из нежареных, поскольку оно более ценное.





### *Растительные белковые продукты*

Растительные белковые продукты. Фасоль, горошек, чечевица, бобы, орехи, семечки – это растительные белковые продукты, обладающие ценными питательными свойствами. Из них можно готовить различные похлебки, супы-пюре, каши, котлеты (с соевой мукой), рагу с овощами, использовать как гарниры для мясных блюд. Добавлять в салаты (свекла с орехами) или есть так (орехи, семечки).

Среди овощных культур **горох** является самым богатым источником белковых веществ и имеет ряд жизненно необходимых для человека аминокислот и витаминов (РР, В1, В2, С, провитамин А). В молодом горохе больше углеводов, но по мере созревания увеличивается количество белков и крахмала. Кстати! Белком горох богаче всех овощей: в сухом горохе белка столько, сколько в говядине. Калорийность его в 1,5 – 2 раза выше других видов овощей и картофеля.

Плоды **фасоли** содержат белок, витамины В1, В2, В6, К, РР, С, каротин; минеральные вещества – железо, кальций, фосфор, калий, магний, натрий, йод; клетчатку; лизин, аргинин, лимонную кислоту и зольные вещества. По содержанию меди и цинка фасоль превосходит большинство овощей. Белок фасоли усваивается легко и содержит жизненно необходимые аминокислоты.

В семенах **чечевицы** содержится много белка, минеральных веществ, витаминов группы В. В прорастающих семенах содержится витамин С. Белок чечевицы, в составе которого находятся жизненно важные аминокислоты, хорошо усваивается организмом. Чечевицу не нужно замачивать перед приготовлением.

Тыквенные семечки – замечательный продукт, богатый не только растительным белком и ценнейшим маслом. Они очень вкусны и полезны. В тыквенных семечках содержится большое количество меди, которая является сильным противопаразитарным средством. Нужно покупать не жареные, а сушеные семена и очищать их непосредственно перед употреблением.

Не забывайте и про другие полезные белковые продукты. Орехи – кешью, грецкие, фундук, миндаль. Семена – кедровые, подсолнечные. Еще один вид бобовых – арахис или земляной орех. Только, покупая арахис, обязательно обратите внимание на его свежесть, при непрямом



вильном хранении «орехи» легко плесневеют. Грибок, поселяющийся на их поверхности, может вызвать тяжелые заболевания. Выделяемые им токсины, попадая в организм человека, поражают любой ослабленный орган и вызывают трудно диагностируемые болезни. Вообще любые орехи лучше покупать целыми и свежими, а потом чистить, мыть и прогревать в духовке.

### *Белки животного происхождения*

**Рыба.** Желательно покупать морскую, потому что соленая вода менее отягощена паразитами, лучше из северных морей – они более чистые. Купить натуральную, не искусственно выращенную рыбу сейчас очень трудно, поэтому выбирайте по вкусу и свежести. Очень вкусен морской язык, камбала, скумбрия, сайра. У мороженой рыбы трудно понять как долго она лежала до замораживания (ориентируйтесь на глаза, они должны быть выпуклые, ясные, не мутные, после разморозки рыба не должна разваливаться, легко отделяться от костей). В мороженую рыбу вводится много воды, чтобы увеличить вес, поэтому покупать свежую рыбу выгодно.

Что касается **мяса**, то надо покупать свежее по тем же причинам, что и рыбу, лучше баранину, перепела. Если вы покупаете баранину на рынке, то можно проверить качество мяса. Надо поджечь кусочек. Если пахнет горелым мясом, то пригодно для еды, если пахнет мочой, то Вам продают мясо старого барана или барана-производителя. В супермаркетах есть отделы, где продается охлажденное мясо. Лучше купить небольшой кусочек свежего мяса, отварить с чесноком, луком и специями.

**Яйца** лучше предпочесть перепелиные – у перепелов высокая температура – тела 42°C, и у них не бывает сальмонелл. Подробнее можно прочитать выше в разделе о «Курице и яйцах».

### *Специи и приправы*

**Специи.** Имеют противопаразитарные свойства, придают блюдам интересный вкус. Специи оказывают влияние на физиологический и психологический настрой организма, стимулируют обменные, иммунные и очистительные функции.



Приправы и специи помогут сделать вашу пищу разнообразней и вкуснее, придадут аромат, необычный изысканный вкус и различные оттенки обычным продуктам.

Кроме того, специи и приправы обладают целебными свойствами, и, правильно применяя их, вы можете повысить свой иммунитет и поправить здоровье. К сожалению, объемы книги не могут вместить все полезные и лечебные свойства специй. Просто перечислю тот минимальный объем специй, который должен входить в Ваш рацион. Это черный и душистый перец, лавровый лист, гвоздика, имбирь, корица, семена укропа, сушеная зелень укропа, петрушки, базилика, сушеные кусочки корней моркови, пастернака, сельдерея, петрушки, свеклы, свежий имбирь, красный жгучий перец в стручках, чеснок, лук, морская соль и т.п.

При покупке специй убедитесь, что в состав включены только натуральные вещества. Часто в специи добавляют усилители вкуса, которые раздражают слизистую языка и уменьшают чувствительность к вкусу натуральных продуктов. Именно из-за этих веществ трудно перейти на питание натуральными продуктами, поскольку у человека отсутствует тонкий вкус. Но со временем эти свойства восстанавливаются, и истинный вкус возвращается. Если продолжать питаться правильно в течение 1-2 лет, а потом попробовать привычную ранее пищу, то она покажется Вам невкусной. Любимое мороженое слишком сладким и приторным, трубочки с кремом – слишком «маргариновыми» и жирными, сосиски – плохо пахнущими химией. Это означает, что к Вам вернулась тонкость в ощущении вкусов.

### *Вода и напитки*

О воде мы подробно писали выше в разделе «О воде». Пейте **чистую воду с крупинками соли, разбавленные фруктовые и овощные соки, компоты, настои трав, цикорий, льняной кисель, фитосборы, кипяток с лимоном**. Добавляйте стевию или мед. Воду и напитки надо употреблять до еды, чтобы не мешать пищеварению, разбавляя желудочный сок. Если Вы не попьете перед едой, то во время приема пищи почувствуете жажду – требуется жидкость для выделения слюны, желчи и пищеварительных соков. Выпив воды до еды,



у Вас отпадет привычка запивать пищу и улучшится пищеварение. Не стоит забывать о количестве необходимой воды в день, которое равно 30 мл на каждый кг веса.

### *Хлеб*

Вместо хлеба лучше употреблять отруби. Сейчас в продаже представлено множество видов отрубей, представляющих собой шпрот из зародышей и оболочки зерна, или «хрустиков» из отрубей с различными натуральными добавками: сушеной свеклы, моркови, яблока, морской капусты. Они настолько вкусны, что их можно употреблять как печенье к фиточаю. Вводить отруби в рацион лучше постепенно, увеличивая их количество. И обязательно пить воду, поскольку в кишечнике они набухают, впитывая в себя желчь и обеспечивая хорошую перистальтику. Расщепление отрубей происходит только в толстом кишечнике, где идут реакции их гидролиза с выделением тепла.

Можно использовать в пищу бездрожжевой черный хлеб собственного приготовления.

### *«Сладости»*

«Сладости» – это **мед, сухофрукты к чаю, банан, домашнее овсяное печенье, пряники, домашние конфеты**.

Приведу пример приготовления домашнего овсяного печенья и старинных русских пряников.

**Овсяное печенье.** Всыпьте в миску геркулесовые хлопья, горсть муки (лучше грубого помола), добавьте промытый изюм (обваляйте в муке, чтобы не осел на дно), несколько ложек меда, подсолнечное или кунжутное масло (для сдобности), специи (можно менять вкус печенья в зависимости от настроения – ванилин, лимонная цедра, корица, имбирь и т.п.), добавьте (при желании, для пышности, но можно и не добавлять) щепотку соды, гашеной лимонным соком, и холодной фильтрованной воды в таком количестве, чтобы получилось густое нетекущее тесто. Нагрейте противень в духовке на максимальном огне. На горячий противень выкладывайте ложкой тесто, формируя печенье. Поставьте в духовку (можно немного уменьшить нагрев в





зависимости от духовки), подержите несколько минут (3-5-7) до образования золотистой корочки, переверните печенье и поставьте еще на пару минут, чтобы поджарилось с другой стороны. Такое печенье готовится быстро, оно натуральное и вкусное.

Рецепт пряников взят из книги Н.А. Семеновой:

Мука (лучше ржаная или смесь из ржаной и пшеничной) – 0,5 кг, растительное масло – 100 г, мед – 200 г, сода – 1 ч.л., смесь пряностей – 2 ч.л.

Пряности в пропорции: корица – 60 г, душистый перец – 60 г, гвоздика – 40 г, бадьян – 10 г., апельсиновая цедра – 25 г, имбирь 30 г. Взять из смеси 2 ч.л.

Все продукты положить в миску и долго месить (соду растворить в подкисленной воде). Тесто должно быть крутым. Замешенное тесто охладить и разделить на пряники величиной с грецкий орех или раскатать в пласт толщиной 3-4 мм и вырезать формочкой. Выпекать в легком жару. Готовые пряники можно смазать горячим маслом.

### Как правильно покупать

Главное правило здорового питания: **«В доме должны быть только полезные продукты».**

### Избавим кухню от запасов бесполезных продуктов

Самое важное при переходе на здоровое питание – очистить кухню от запасов бесполезных продуктов. Безжалостно избавьтесь от печенья, конфет, варенья, консервов, вафельных тортиков, сушеной рыбы, пива, орешков и вафель, шоколадок, сосисок, колбас, пельменей, мороженого, сметаны, сыров и т.п. А не то, когда вам захочется есть и не захочется готовить, Вы непременно это съедите. Будьте готовы, что бесполезная еда – наркотик, а бросить неправильно питаться – это то же, что бросить курить. Контролируйте свои желания. На фоне очищения организма переход на здоровое питание проходит наиболее легко и безболезненно. Займитесь самовнушением: повторяйте, что только «чистая кровь будет течь в моем организме», а чистая кровь



берется из полезных продуктов и чистого кишечника. Придумайте слоган для своей «кампании перехода на правильное питание» и следуйте ему. Разработайте и повесьте на видном месте меню на неделю. Спланируйте с соответствии с ним свои покупки.

### Как спланировать покупки

Пока Вы только начинаете, то надо спланировать покупки как можно более формально. Вы составляете список продуктов в соответствии с сезонностью (*пример перечня можно посмотреть ниже*), отмечаете количество, которое надо купить на неделю, и можно идти в магазин.

Таблица 3. «Перечень полезных продуктов питания»

Крупы:	Примечание
Гречневая Пшеничная Пшенная Ячневая Кукурузная Бурый рис Тибетский рис Овсяная Геркулес	Крупы нужно выбирать из цельного зерна или крупного помола. Геркулес – наиболее длительной варки (он менее очищен, и содержит полезные микроэлементы). Каши быстрого приготовления (например, «Быстров» и др.), различные мюсли, хлопья и шарики – это не натуральные каши. Технология их изготовления делает их непригодными для сторонников полезного питания. Белый рис очищен от самого полезного – зародыша зерна, поэтому не входит в наш список, употребление этого продукта, как и макарон, приведет к запорам. Можно покупать каши в пакетиках без добавок. Их плюс в том, что они уже вымыты и проще варятся, но стоят дороже.
Овощи	Примечание
Картофель Морковь Свекла Капуста Китайская капуста Салаты	Овощи в конце лета и осенью лучше покупать на рынке. Иногда в супермаркетах даже в это время продают импортные или тепличные овощи. На рынках овощи привозят с юга, стоят они очень недорого и очень хорошего качества. При покупке в магазинах предпочтите отечественную



Лук Чеснок Кабачки Баклажаны Огурцы Помидоры Перец Брюссельская капуста Цветная капуста Кукуруза Зеленая фасоль Сельдерей Брокколи Зелень: петрушка, укроп, сельдерей, базилик, щавель и др.	продукцию и обращайте внимание на внешний вид. Овощи должны быть похожи на овощи, выращенные на Вашей даче. Зимой в продажу поступают длинные водянистые огурцы. Они полны нитратов и мало хранятся, иногда их даже упаковывают отдельно в полиэтилен. Бледные помидоры с белой сердцевиной, проросший картофель – это не для здорового стола. В зимнее время лучше ориентироваться на то, что зимой ели наши предки – салаты из капусты, моркови, листьев салата, квашенные овощи: капуста, морковь, яблоки, черемша, чеснок, помидоры. На некоторых рынках в зимний сезон можно найти 20 видов квашенной продукции. Иногда на рынках предлагают подпорченные или вялые овощи и фрукты по сильно сниженной цене. Не «покупайтесь» на это. Ведь такой товар или долго лежал и потерял свою питательную ценность, вглубь его уже проникли микробы, и он не пригоден для еды. В период обилия овощей и фруктов надо ежедневно употреблять их в пищу, запасая витаминами и минералами свой организм. Не покупайте вялую и гнилую зелень.
Фрукты	Примечание
Яблоки Груши Сливы Персики Абрикосы Апельсины Грейпфруты Помелло Фейхоа Киви Арбузы	Все замечания об овощах касаются и фруктов. Глянцевые, покрытые воском импортные яблоки, особенно в конце зимы ничем не полезны. Надо покупать пусть самые неприглядные, но натуральные продукты. Фрукты обладают ярким специфическим запахом. Достаточно понюхать, чтобы определить степень натуральности продукта. В какой-то степени можно ориентироваться по цене – в сезон созревания фруктов она значительно снижается.



Дыни Бананы Ананасы Гранаты Хурма	
Ягоды	Примечание
Вишня Черешня Смородина Черноплодная рябина Брусника Клюква Малина Земляника Черника Голубика Виноград	Ягоды очень полезны. Они всегда играли большую роль в питании наших предков. С садовыми ягодами надо быть внимательным. Часто в сезон на рынке продают клубнику, к примеру, по 60 и 100 руб. В чем разница? А в том, что клубника за 100 руб. более вкусная, натуральная и полезная, поскольку выращена без применения пестицидов, на грядках дачников. Она дольше храниться и не портится. Клубника за 60 руб. – выращена на специальных фермах, она более водянистая и невкусная. То же касается клюквы: клюква садовая и лесная – два разных продукта. Зимой можно покупать мороженные ягоды или замораживать на зиму самостоятельно. Виноград предпочтительнее красный или черный, с косточками. В нем много флавоноидов, и он меньше бродит в кишечнике.
Растительные белки	Примечание
Бобовые: Фасоль (белая, красная, черная) Горох (зеленый, желтый, дробленый, цельный, в пакетиках.) Чечевица (крупная, мелкая, зеленая, красная)	Орехи надо выбирать очень тщательно. Во-первых, покупайте только то, что Вы видите (в прозрачной упаковке). Лучше купить орехи по отдельности, а затем, при необходимости, смешать. Орехи должны быть целыми, без следов укусов муравьев, тараканов, мышей и прочей живности. Желательно покупать орехи в скорлупе и колоть самостоятельно. Очищенные орехи надо промывать и прожаривать перед употреблением. Пережаренные соленые семена подсолнечника,



Бобы сои Орехи Семечки	которые едят на ходу, грязными руками – это полное нарушение экологии питания. Предпочитайте тыквенные подсушенные (нежаренные) семечки.
<b>Мука</b>	<b>Примечание</b>
Мука бывает из различных круп и семян Отруби Шпрот Зародыши	Для домашней выпечки выбирайте муку из твердых сортов пшеницы (она редкость в Москве, но иногда бывает в составе муки для пиццы), ржаную муку грубого помола, зародыши пшеницы. Для добавления в овощные котлеты лучше использовать рассыпчатые отруби и (или) шпрот. В пищу больше подходит бездрожжевой черный хлеб. Белый вызывает процессы вздутия, надолго задерживается в желудке и не несет пользы из-за изготовления из белой муки лучшего качества с множеством отбеливателей и химических добавок. Черный хлеб более полезен, но содержит дрожжи, которые сдвигают равновесие микрофлоры кишечника в сторону патогенных бактерий. Здоровый человек может позволить себе есть хлеб, но для большинства из нас (являющихся носителями в кишечнике грибов Кандида) хлеб надо заменить отрубями. Тем более, что мы ежедневно употребляем каши и все полезное, что есть в зерне, получаем из них
<b>Белковые животные продукты</b>	<b>Примечание</b>
Яйца Рыба Морепродукты Мясо	Яйца лучше покупать перепелиные (из-за высокой температуры тела в них отсутствуют сальмонеллы, они содержат много питательных веществ), в куриных яйцах – много антибиотиков и инородных веществ. Рыба предпочтительнее



	морская. Солить рыбу лучше самостоятельно, обсыпав солью и заморозив на 40 дней. При покупке соленой рыбы берите ту, у которой срок изготовления более ранний – она просолена лучше (личинки глистов погибают только через 40 дней засола!) и ешьте ее с имбирем, гвоздикой (они растворяют личинки глистов). О мясе и рыбе дополнительно можно прочесть выше. Напомню, что предпочтительнее всего мясо барашка. Если есть возможность, покупайте мясо у мусульманских мечетей, они сохранили традиции и правильно режут скот, сливая кровь. Промышленный скот убивается током, и кровь остается в теле, неся в себе информацию о смерти животного (гормоны стресса).
<b>Масла</b>	<b>Примечание</b>
Подсолнечное Льняное Тыквенное Оливковое Кунжутное Грецкого ореха Кедровое Кукурузное	Это масла, которые продаются в крупных супермаркетах. Напомню, что масла надо выбирать нерафинированные, смотреть на срок годности, хранить в соответствии с указаниями производителя. Другие виды масел можно приобрести в специальных магазинах и аптеках.
<b>Сладости</b>	<b>Примечание</b>
Сухофрукты Мед Стевия Другие сладости	Сухофрукты перед употреблением надо обязательно мыть от личинок глистов и спор грибов южных стран и вымачивать для удаления серного газа, которым они обрабатываются для защиты от грызунов. Мед лучше покупать в проверенных местах, где есть гарантия, что он натуральный, и получен без использования сахара. Стевия бывает в сухой траве и в сиропе. Сухую траву хорошо добавлять при варке компотов, киселей, варенья (вместо сахара), заваривания



	фитосборов, а сироп стевии удобно брать с собой на работу, в школу. Если, несмотря на все вышесказанное о сахаре, не сможете сразу отказаться от него, то употребляйте коричневый сахар или максимально натуральные сладости (смотрите на упаковку!): горький шоколад (например, «Коркунов»), халву, козинаки. Но со временем Вы должны осознать, что это продукты, которые содержат смесь из белков и углеводов и не являются полезными для организма, вызывая запоры. Они могут употребляться изредка.
Напитки	Примечание
Напитки	Остановите свой выбор на фитосборах, цикории, каркаде, зеленом чае. В черном чае, кофе много кофеина. Если есть возможность, купите зеленый элитный чай – он имеет сильный противопаразитарный эффект. Кофе покупайте цельный в зернах и готовьте сами. Чай должен быть непакетизированный, листовой, лучше крупнолистный. Имейте в виду, что чай обезвоживает организм, поэтому особенно важно пить много воды.
Специи	Примечание
Приправы Лук Чеснок Красный жгучий перец	Активно используйте специи в своей кухне. Многие из них обладают противопаразитарным эффектом. Специи лучше покупать отдельно, а не в смесях. Предпочтительнее молоть самостоятельно, перед использованием.
<b>Что еще можно купить</b>	Морская соль. Заменяет обычную соль, добавляется в готовое блюдо. Целая кладезь природных минералов. Морская капуста – лучше мороженая, без уксуса.



	Если купили с уксусом, можно промыть или сварить суп с морской капустой (очень вкусно!). Спаржа. Соевый соус – хорошей марки без консервантов. Мороженые овощи, ягоды – хорошее разнообразие кухни в зимне-весенний период. Оливки, маслины. Лучше не консервированные, а на развес, цельные, с косточкой.
--	--

Что **не** надо покупать:

- Консервированные продукты – в них много соли, консервантов, антибиотиков и мало витаминов – они «мертвые».
- Промышленные соки. Они дороги, содержат много сахара и сделаны из разведенного водой порошка овощей и фруктов. Пользы от них никакой. Лучше купить фруктов или моркови и выжать сок самостоятельно.
- Майонез, кетчуп. Кетчуп – это не помидоры, а скорее яблоки и добавки.

*Лучше сделайте домашнюю **аджику** осенью и понемногу добавляйте вместо приправ и соли. Берете за основу сладкий красный и зеленый перец, добавляете коренья: петрушки, сельдерея, зелень, красный жгучий перец. Все тщательно промыть, почистить, коренья замочить в кипятке на 3 мин, зелень обдать кипятком, обсушить и пропустить через мясорубку (жгучий перец пропускать последним). Смешать с солью 1:1 и разложить по ошпаренным банкам, плотно закрыть и хранить в холодильнике. Детям можно сделать без жгучего перца. Получается полезная приправа, которую можно добавлять в супы, каши и другие блюда.*

- Молочные продукты. Сыры.
- Торты, пирожные, белый хлеб, конфеты, молочный шоколад, печенье.
- Сушеную и вяленую рыбу, мясо, копчености, мясные полуфабрикаты.



### Техника ведения покупок

Покупать еду лучше раз в неделю. Особенно первое время. Выделите свободные часы и идите в магазин. Лучше, если это будет крупный супермаркет или рынок – там разнообразнее ассортимент. Внимательно изучите этикетки покупаемых товаров: состав (не должно быть никаких Е и непонятных веществ) и срок годности. Если сомневаетесь, то лучше не берите. Купите продукты из обозначенного Вами списка. Для этого Вам надо посетить фруктово-овощной отдел, отдел каш, отдел масел, отдел специй, отдел заморозок (мороженные овощи, рыба), отдел свежих рыбы и мяса. Можно купить яйца. Отруби можно купить в отделе диетического питания. Но не покупайте там различные продукты на фруктозе. Все! В другие отделы просто не ходите: Вам нечего делать в молочном отделе, в отделе мясных полуфабрикатов, в отделе сладостей.

Обязательно проверяйте свежесть продуктов. Предпочтение отдавайте отечественной продукции. Смотрите на размеры и внешний вид овощей – излишний глянец, отсутствие червоточин, стерильная чистота говорит о том, что продукт был выращен с применением сильных удобрений, опрыскивался. Ни в коем случае не употреблять в пищу позеленевший или проросший картофель.

### Выводы

Как Вы уже заметили, набор полезных продуктов очень разнообразен, просто мы их не замечаем. Начав питаться правильно, Ваша семья получит не только крепкое здоровье, активность и долголетие, но и значительные финансовые выгоды. Если у Вас возникнут сомнения, покупать ли некоторые полезные продукты по высокой цене или нет, то попробуйте реально оценить их полезные свойства.

*Например, 1 литр тыквенного масла стоит примерно 300 руб. Вам может показаться дорого. Но разве Вы не готовы отдать эти деньги за бутылку хорошего вина или за 1 кг мяса? Вино будет выпито за 1 раз, мясо съедено тоже, а такого количества масла хватит на целый месяц на семью из 4-х человек. Тем более, оно очень вкусное, и получать удовольствие от покупки можно ежедневно, и полезное,*



*т.к. обладает сильными противопаразитарными свойствами. Содержит большое количество биологически активных веществ: каротиноиды, токоферолы (не менее 30%), фосфолипиды, витамины В1, В2, С, Р, флавоноиды, ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты. И знайте, что в Средние века маленькая бутылочка тыквенного масла стоила столько же, сколько золотое кольцо. Для получения 1 л тыквенного масла необходимо обработать 2,5 кг сухих тыквенных семечек, или 30 тыкв.*

После того, как Вы сократите расходы на мясные полуфабрикаты и молочную продукцию, булочки и торты, у Вас освободится значительное количество средств, которые можно потратить на целебное правильное питание. А после очищения организма и восстановления здоровья Вам не придется больше покупать дорогие лекарства, что также отразится на Вашем бюджете.

*Пример: Иногда я вижу, как старенькая пенсионерка тратит последние деньги, приобретая медикаменты. Если бы она такую же часть своей пенсии тратила на здоровое питание, у нее освободилось бы больше времени для общения с внуками, от походов к врачам и больше средств на покупку воистину целебных продуктов.*





## ПРАВИЛЬНО СОВМЕСТИТЬ ПРОДУКТЫ

Почти 1000 лет назад, в IX веке, великий врач Авиценна заявил, что «переваривание разных видов пищи происходит одновременно, и смешивать несовместимые между собой продукты опасно для здоровья». Пища в таких случаях полностью не переваривается, и потребность организма в питании резко возрастает. В наше время пищевая промышленность находится под влиянием теории калорийности. Следование этой теории привело человечество к разрушительным результатам. Пришло время, когда человек, если хочет жить активно, а не мучиться от болезней, должен познать мудрость своего организма.

### Процесс пищеварения

Для того, чтобы понять, как правильно совмещать продукты питания, обратимся к рассмотрению схемы строения желудочно-кишечного тракта (рис. 2). Из схемы видно, что пищеварительный тракт состоит из нескольких отделов, отличающихся по pH-среды (кислотно-щелочному балансу). Отделы изолированы друг от друга специальными клапанами-сфинктерами (рис. 1). Переваривание белков, жиров, углеводов, нуклеиновых кислот, целлюлозы происходит при определенных условиях: кислотности среды, действии различных ферментов, достаточности пищеварительных соков. Зная оптимальный способ переваривания пищи, мы можем использовать ее минимальное количество при максимальной эффективности и минимальных затратах организма. Рассмотрим, как происходит процесс пищеварения в ЖКТ здорового человека.

**Поступление пищи в рот.** Во рту пища пережевывается, смачивается слюной. Если в рот поступили белки – слюна нейтральная, если углеводы – щелочная. Поэтому нужно тщательно жевать пищу. И не только для измельчения, но и для оптимального пищеварения. Легкие углеводы (например, фрукты) перевариваются уже во рту. Сложные – начинают переваривание в ротовой полости, а продолжается оно в 12-перстной кишке.



**Пищевод и кардиальный клапан.** Пища движется по пищеводу до кардиального клапана, закрывающего вход в желудок. Этот клапан служит для контроля направления движения пищи. При нормальном пищеварении клапан впускает пищу, не допуская ее хода в обратном направлении. Таким образом контролируется чистота дыхания. При патологиях, когда клапаны ослаблены, приоткрыты, может появиться отрыжка, неприятный запах. При поступлении пищи клапан расслабляется и впускает ее в желудок.

Если в **желудок** поступил **белок**, выделяется **соляная кислота и пепсин**. Комочек многократно перемешивается мышцами стенок желудка и движется вниз к пилорическому клапану. После окончания переработки пищи для защиты желудка от самопереваривания в нем образуется инертный гель, который нейтрализует избыток соляной кислоты. Если же поступили **углеводы**, кислота не выделяется, и они транзитом проходят через желудок. При поступлении в желудок смешанной белково-углеводной пищи (например, мясо с картофелем), пищевая масса будет оставаться в желудке до окончательного переваривания белка, а углеводы в это время будут подвергаться бактериальному разложению, брожению с образованием газов и токсичных веществ. Постепенно перевариваясь, пища продвигается по кривизне желудка вниз. Для переваривания тяжелой белковой пищи может понадобиться не один проход пищи по желудку.

**Пилорический** клапан контролирует эвакуацию пищи из желудка в 12-перстную кишку. Пилорический клапан способен сделать мгновенный анализ: 1. Расщеплены ли белки? 2. Нейтрализован ли избыток соляной кислоты? Только тогда он пропустит пищу далее. Это нужно для того, чтобы не обжечь нежную слизистую 12-перстной кишки со щелочной средой кислотой желудка. Если ответ на один из этих вопросов окажется отрицательным, то пища отправится на следующий круг циркуляции по желудку.

**Сок 12-перстной кишки** имеет **щелочную** реакцию и содержит ферменты, необходимые для переваривания **углеводов**, ферменты желчи, активные вещества от поджелудочной железы. Здесь происхо-





дит окончательное **расщепление углеводов** и создается самое высокое давление в кишечнике для проталкивания пищи вниз.

**Дуоденальный клапан** пропускает пищу из 12-перстной кишки в тонкий кишечник, когда давление в ней достигает определенного уровня.

**Тонкий кишечник** состоит из ворсинок в желеобразном веществе. В тонкой кишке из пищевой массы извлекается жир, тяжелые металлы, радионуклеиды, несимбиотная микрофлора – все, что должно быть обезврежено лимфосистемой. Микрофлора тонкого кишечника богата микроорганизмами – 120000 особей в 1 см<sup>3</sup>. Здесь также идет превращение мочевой кислоты в мочевины (если по различным причинам этого не случается, то происходит отложение солей в суставах). Итак, тонкий кишечник обеспечивает нам защиту от вредных веществ и микроорганизмов. И в нем происходит допереваривание и всасывание питательных веществ.

**Илеоцекальный клапан** служит заслонкой, ограждающей отделы кишечника с разными средами: тонкий кишечник со щелочной средой и толстый – с кислой. Открывается от давления масс.

**Аппендикс** – лимфатический орган, выделяющий также гормон, способствующий перистальтике.

**Толстый кишечник (ТОК)** содержит 240 видов микроорганизмов. 30-40 млн. особей в 1 г содержимого. Здесь идет процесс всасывания жидкой фракции пищи. Трубка кишечника негладкая, может растягиваться и образовывать складки-карманы, где накапливается непереваренная пища. Клетчатка из пищи (кожица фруктов и овощей, отруби) вбирает в себя желчь в 12-перстной кишке и отжимает ее по ходу движения, вызывая сокращение стенок и обеспечивая хорошую перистальтику. Большая часть клетчатки переваривается в ТОК, подвергаясь гидролизу с увеличением температуры на 2-3 градуса. За счет этого толстый кишечник греет внутренние органы. Одна из функций ТОК – своевременная эвакуация пищевых остатков.



**Рис. 1 Расположение органов и клапанов в ЖКТ человека**

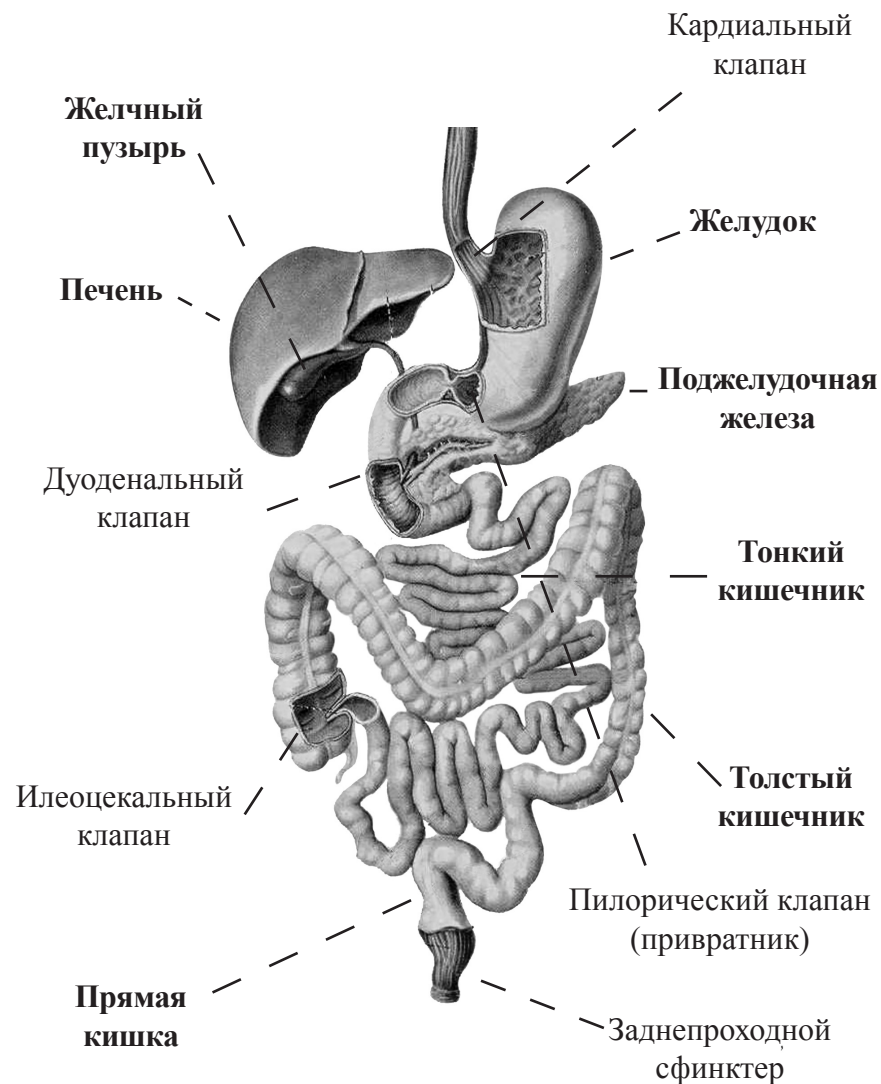
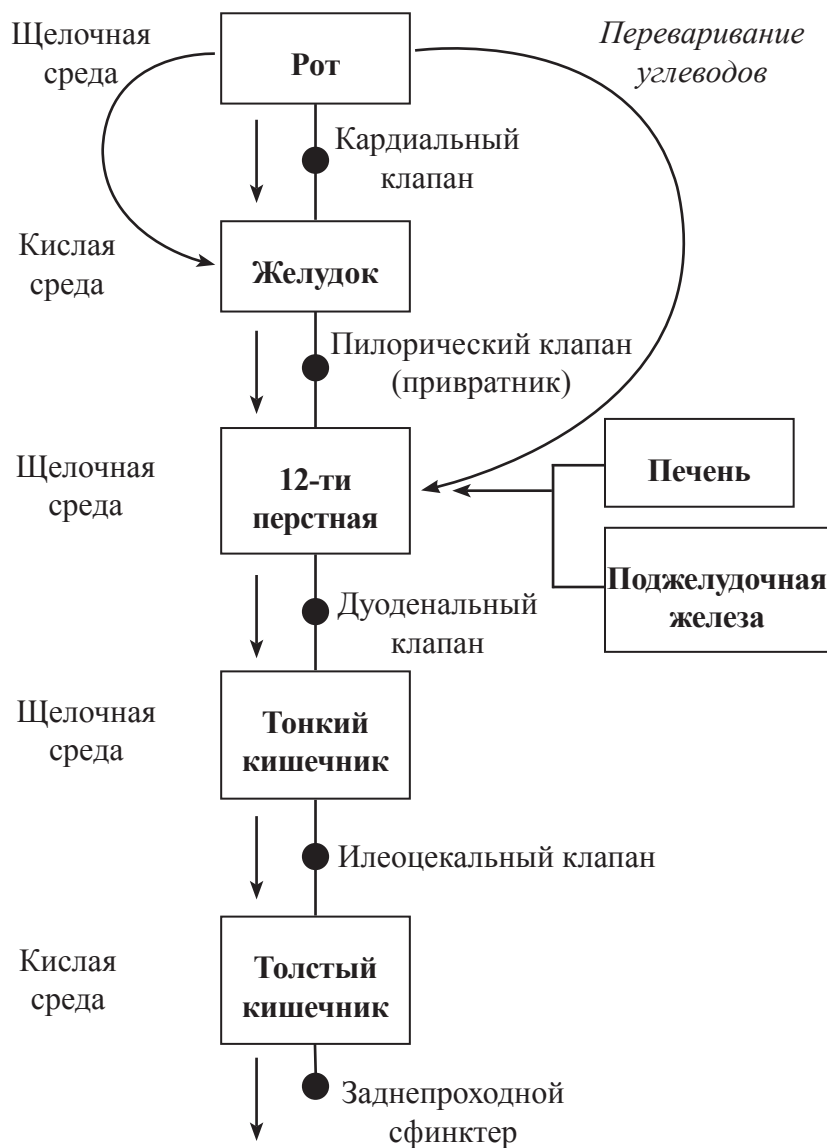




Рис. 2 Схема строения желудочно-кишечного тракта



Итак, мы рассмотрели, что переваривание белков и углеводов происходит в различных по кислотности средах. Белки перевариваются в кислой среде, углеводы в щелочной. Для лучшего расщепления пищи, меньшей нагрузки на ферментативный аппарат и ЖКТ **необходимо разделять прием углеводной и белковой пищи, как минимум, двумя часами**. Это позволяет использовать ЖКТ в оптимальном режиме работы, обеспечивает большее КПД потребляемых продуктов, меньше энергетических затрат на переваривание.

Какие продукты белкового происхождения, какие углеводного Вы можете увидеть на схеме раздельно-адекватного питания. (рис. 3). Здесь же приведены способы их совмещения. Конечно, в природе нет полностью белковых или углеводсодержащих продуктов, всегда присутствует какое-то совмещение. Но в естественных сочетаниях белков и углеводов в одном продукте, как правило, присутствуют и вещества, способствующие их расщеплению. Например, в 100 г гречки содержится 12,6 г белка и 68 г углеводов, но она считается углеводосовместимым продуктом, т.е. ее переваривание происходит в щелочной среде. А горох содержит 23 г белка и 53,3 г углеводов в 100 г продукта, но считается белковым продуктом, поскольку переваривается в кислой среде.

Здесь же следует отметить, что многие готовые продукты общественного питания совмещают в себе неприродные сочетания белков и углеводов, поэтому ведут к перенапряжению ЖКТ, неполному перевариванию и отложениям в толстом отделе кишечника (ТОК). К ним относятся блины, торты, различная выпечка, котлеты, пельмени, пироги с белковыми начинками, мясные и рыбные блюда с гарнирами, мясные супы и т.п.

Хотелось бы еще раз обратить внимание на схему пищеварения и отметить, что при необходимости употребить белковые и углеводные продукты совместно следует сначала съесть углеводы (картофель, хлеб, кашу), хорошо пережеывая, а затем через какое-то время белковые (рыбу, мясо...). В таком случае углеводы пройдут на переваривание в 12-перстную кишку, а белки будут перевариваться в желудке. Но ни в коем случае не наоборот! Эта схема подходит для редких, исключительных случаев, когда нет другого выхода, потому что при



таком подходе требуются значительные усилия печени и поджелудочной железы на выработку ферментов и пищеварительных соков.

### Выводы

Теория адекватно-раздельного питания в сочетании с принципами экологии человека принесет в Вашу жизнь бодрость, много сил, хорошее настроение и здоровье.

Сочетая раздельное питание и очищение организма от завалов неправильно съеденной пищи, паразитов, камней, Вы сможете привести в порядок собственный вес, избавиться от запоров, справиться с хроническими заболеваниями, в первое время лечить острые заболевания быстро и эффективно натуральными средствами, а позднее Вам будет очень трудно заболеть.

Соблюдать принципы раздельного питания совсем несложно. Главная сложность состоит в осознании проблемы и правильных установках для себя. Если человек имеет достаточную силу воли, мыслит разумом, а не желудком, и ему хочется прожить полноценную жизнь, не обременяя заботами о себе других людей, то переход на рациональное раздельное питание пройдет успешно. Еще раз повторюсь, что все изменения происходят сначала в голове. Примите для себя единственно верное решение и установите срок, скажем в 2 месяца, а затем оцените достигнутые результаты. Переход на правильное питание доставит гораздо меньше дискомфорта и потребует меньших усилий, если в этот же момент Вы начнете очищение организма.



## КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ ПИЩУ

Итак, после похода в магазин у нас в холодильнике только полезные продукты. Однако секреты правильного питания на этом не заканчиваются. Чтобы максимально сохранить полезность продуктов и придать им приятный вкус, поговорим о правилах приготовления.

### Первичная обработка

#### *Овощи, фрукты, ягоды, зелень*

Эти продукты, как правило, обсеменены различной патогенной микрофлорой: личинками глистов, грибов, бактериями. Зелень и овощи растут в непосредственном контакте с землей, все продукты проходят через руки множества людей, но самое главное, что они могут употребляться в сыром виде без тепловой обработки. Поэтому вся патогенная микрофлора с них должна быть смыта.

**Зелень замочить** в подсоленной воде, поменять несколько раз воду и промыть в проточной воде.

**Фрукты и ягоды**, мягкие овощи (брокколи, цветная капуста и т.п.) хорошо промыть и бланшировать (погрузить в емкость с кипятком на 1 минуту).

**Южные фрукты в кожуре** (апельсины, грейпфруты, мандарины, лимоны, помело, бананы и т.п.) промыть щеткой от грибковой микрофлоры, можно со специальным моющим средством для фруктов или бланшировать.

**Твердые овощи** (свеклу, морковь, картофель, репу и т.п.) очистить от плодоножек, помыть щеткой и почистить.



### *Крупы, бобовые*

**Крупы** перебрать от посторонних предметов, обязательно тщательно промыть.

### *Мясо, рыба*

**Мясо и рыбу** разморозить при необходимости и хорошо промыть.

### *Сухофрукты*

**Сухофрукты** надо залить теплой водой и дать постоять, чтобы освободить от серных газов, которыми они обрабатываются для сохранности, затем промыть руками каждый в отдельности.

### *Орехи*

**Орехи** перед употреблением промывать и бланшировать в кипятке и подсушивать в духовке.

### *Яйца*

Тщательно мойте яйца, чтобы не попало в пищу то, что в пищевом у курицы. Храните их в холодильнике в закрытой таре.

## **Посуда для приготовления и хранения пищи**

### *Посуда для тепловой обработки пищи*

Посуда из нержавеющей стали – лучшая из всех, самая удобная, гигиеничная и практически вечная. Посуда из нержавеющей стали блестящая, это не только красиво, но и функционально. Ее блеск имеет глубокий физический смысл: блестящие поверхности остывают намного медленнее, чем матовые, и пища дольше остается горячей.



Хорошая посуда из нержавеющей стала достаточно популярна. Тефлон выделяет при нагревании вредные для здоровья вещества, так же, как и алюминиевая посуда при хранении пищи обогащает ее алюминием и меняет вкус блюд.

Рекомендую использовать стальную посуду еще и потому, что она позволяет гораздо быстрее готовить пищу и уменьшает временные затраты на мытье посуды. В кастрюле из нержавеющей стали можно делать поджарку для супа и в ней же готовить суп. Не нужно использовать для этого отдельную сковородку. В такой посуде трудно пригореть каше. Покупайте посуду со стеклянными крышками, чтобы было видно, что происходит внутри. Тогда Вы сможете своевременно регулировать степень нагрева, и пища не будет излишне перегреваться. Такая посуда легче моется, при необходимости ее можно почистить щеткой, не боясь повредить покрытие.

### *Посуда для готовых блюд*

Старайтесь меньше пользоваться пластиковой посудой и разделочными досками. Они негигиеничны и накапливают на себе микробов.

Для готовых блюд используйте стеклянную или фарфоровую посуду. Желательно, известных фирм, которые указывают на этикетке экологичность, а это значит, что производство посуды исключает использование опасных для здоровья веществ.

Разделочные доски – основной рассадник инфекции на кухне, поэтому за их чистотой надо постоянно следить.

Деревянные доски хороши для отбивания мяса и рыбы, но с них после каждого применения надо снимать шкуркой верхний слой и обрабатывать пищевым маслом, что достаточно утомительно. Иначе они окрашиваются, теряют привлекательность и служат источником заразы. Это же касается и пластиковых досок. Самые лучшие разделочные доски в смысле гигиены – это стеклянные. Они легко моются, их можно ошпарить кипятком и помыть в посудомоечной машине. Но есть и недостатки – при резании нож цокает по стеклу и сильнее тупится, чем на других досках.



### *Хранение*

Пластиковые контейнеры хорошо подходят для холодильника. В них удобно хранить овощи, фрукты, зелень, яйца.

Для хранения круп надо использовать стеклянные банки с плотными крышками, чтобы избежать размножения различных насекомых в Вашем доме. Купили крупы, принесли домой, пересыпьте в банки и плотно закройте. При покупке надо тщательно осматривать крупы, особенно дробленые. Слипшиеся крупинки, паутина говорят о присутствии в кашах личинок насекомых. Такие крупы надо немедленно выбросить и сообщить персоналу магазина, где приобрели некачественный товар. Часто бывает, что продукция заражена личинками уже на фермах и базах, до фасовки. Поэтому крупы лучше не запасать впрок, а покупать столько, сколько Вы сможете употребить, максимум, за 2-3 недели. Если крупы не будут залеживаться и будут храниться в стеклянных банках, то никаких неприятностей не произойдет. Это же касается и сушеных трав, специй, чаев.

### **Сколько готовить**

Пища должна быть приготовлена только на один прием. Сварили, съели. Остальное – безжалостно выбросили. Следующий раз отмеряйте точнее. Ни в коем случае не разогревайте пищу повторно, тем более, не доводите до кипения. При повторной тепловой обработке теряется большинство полезных веществ и остается один балласт, который не даст организму ничего полезного, а только отнимает силы на пищеварение. При хранении продуктов в холодильнике пища все равно портится, пропадает естественный аромат и вкус пищи, она становится просто невкусной.

**Соки.** Любые соки хранятся не более 5 минут. Если Вы решите выпить свежевыжатый сок и хотите получить максимум пользы, то делается это так. Сок пьют ДО еды. Вы выжимаете сок, разбавляете его чистой водой, опускаете на 1 минуту натуральный камень-минерал, близкий по цвету к цвету сока (для восстановления его структуры после использования электрической соковыжималки), и тут же выпиваете.



ваете. Пить сок нужно не залпом, а небольшими глотками, стараясь смешать со слюной. После сока желательно подождать 10-15 минут до употребления основного блюда. Надо максимально правильно использовать продукты питания, только тогда можно быть уверенным, что они принесут пользу организму и полностью усвоятся. Странно, но при употреблении лекарств мы стараемся как можно точнее соблюдать дозировку, выпить его согласно схеме, а когда едим натуральные продукты – истинный залог нашего здоровья – делаем это хаотично и без соблюдения правил экологичного питания.

**Салаты.** Сырые салаты также имеют очень малое время хранения. Они должны быть употреблены сразу же после приготовления. Дело в том, что при соприкосновении с воздухом соки и салаты окисляются, теряют свои лечебные свойства, внешний вид и вкусовые качества. А при длительном хранении просто вредны. Никогда не храните сырые салаты!

Салаты из вареных овощей хранятся чуть дольше. Если есть необходимость сохранить салат из вареных овощей (например, винегрет) в течение дня, то лучше хранить его компоненты по отдельности (картофель, свеклу, морковь в «мундире»), а при подаче на стол почистить, нарезать и заправить.

**Супы.** Не стоит готовить супы на неделю вперед, как делали это в советские времена. Суп храниться ровно столько времени, пока он не остыл. Если надо продлить срок хранения супа, лучше завернуть его в шерстяное одеяло или оставить на плите, укрыв стальной кастрюлей большего диаметра.

**Каша** и изделия из них хранятся дольше, чем приготовленные сырые продукты. Хочу только заметить, что самая полезная и вкусная пища – это только что приготовленная, «с пылу, с жару». Только она принесет максимальную пользу и будет обладать целебными свойствами. По мере хранения качество приготовленной пищи уменьшается.

**Мясо, рыбу** или полуфабрикаты из них можно приготовить самостоятельно, заморозить и использовать в течение недели. Просто до-





станьте их, заморозьте и приготовьте по вкусу. В мясные и рыбные блюда хорошо добавлять специи. Они облегчают пищеварение и защищают от заражения личинками паразитов.

### Способы кулинарной обработки

Способов кулинарной обработки пищи великое множество, надо только вспомнить их. Это позволит разнообразить свою кухню, приготовить изысканные блюда и сохранить полезные свойства пищи.

#### Варка

Способы варки отличаются разной интенсивностью подогрева.

Различают следующие виды варки:

- варка с полным погружением в жидкость, называемая просто варка;
- припускание (варка продукта с небольшим количеством жидкости или в собственном соку, обычно под крышкой);
- тушение;
- варка на пару;
- варка на водяной бане.

Используйте различные способы варки, поскольку эта процедура проходит без образования вредных для организма веществ, как при жарке, и позволяет получить питательные и вкусные блюда. Используйте варку на пару, запекание в горшочках в духовке. Добавляйте различные ароматные специи.

Для обеззараживания продуктов питания от имеющихся на поверхности огромных количеств грибных спор, яиц глистов используйте бланширование – быстрое обваривание или ошпаривание любого пищевого продукта: мяса, рыбы, овощей, фруктов.

Бланширование достигается либо ошпариванием продукта кипятком в замкнутом сосуде (но не в дуршлаге, где вода проходит насквозь), либо чаще быстрым погружением продукта в кипяток до 1 минуты.



Бланширование применяется как замена варки, или для дезинфекции при приготовлении нежных пищевых продуктов, варка которых ведет к потере витаминов или вкусовых свойств, либо с целью создать защитную пленку на поверхности продукта, чтобы предотвратить потерю соков при дальнейшей обработке.

Заливайте продукты водой, заранее нагретой до 90°C в чайнике, но не кипящей. Это позволит ускорить процесс приготовления и предотвратит вымывание полезных веществ в воду.

#### Жарение

Жарением называют все процессы, все превращения с продуктами, которые происходят в раскаленном масле.

Во всех видах жарения крайне важно соблюдать одно условие. Сначала надо разогреть стальную сковородку, на которой будет производиться жарение. Это предотвратит пригорание продукта и не даст впитаться в продукт излишнему жиру, тогда не придется подливать масло в процессе приготовления.

#### *Перекаливание масла*

Прежде, чем начать жарить, надо обязательно перекаливать масло, жир. И только когда жир будет подготовлен, класть на сковородку продукты.

**Перекаливание масла** – приём, обязательно применяемый во всякой профессиональной кухне. Только перекаленное масло не горит, не дымит, не чадит и остается прозрачным, чистым от начала до конца приготовления.

Продукты, приготовленные на перекаленном масле такие же диетические, как и отварные.

**Для перекаливания** надо налить масла (жира) на сковороду слоем в полсантиметра толщиной и сделать средний огонь, чтобы масло нагревалось, накаливалось, но не кипело. Внешне оно останется неподвижным, но через две-три минуты посветлеет, а еще через пару минут над ним покажется белый, едва заметный, но едкий дымок. Бросьте в





масло щепотку крупной соли. Она с треском отскочит от поверхности масла, а если и упадет в него, то издаст характерный стреляющий звук. Это означает, что масло перекалилось. Из него выжарились, выпарились излишняя вода, газы, случайно попавшие взвешенные частицы и всякие иные примеси. Оно стало чище, плотнее и однороднее. Теперь оно уже не будет изменяться в процессе дальнейшего нагревания и на нем легче будет жарить.

**Второй способ улучшения масла** состоит в использовании не одного вида масла или жира, а смеси разных жиров или масел.

Обычно это смеси двух компонентов — подсолнечное масло и бараний жир. Такие смеси не столь горят, а после перекаливания приятны по своему запаху.

**Третий способ улучшить масло** — это добавить к нему в момент перекаливания в небольших количествах пряности (лук, чеснок, анис, фенхель, семена укропа), которые надо вынуть через три-четыре минуты, так как они сгорают и обугливаются. Эти пряности придадут маслу аромат, сделают его чище, а также отобьют специфические запахи у подсолнечного масла, бараньего жира, хлопкового масла.

Только после подготовки масла можно приступать к жарению, пассерованию, пражению.

И лучше не увлекаться посудой с тефлоновыми (фторопластовыми) покрытиями, т. к. при повышенной температуре жарения в десятки тысяч раз ускоряются процессы деполимеризации пластика, что неизбежно приводит к попаданию в пищу, пусть и в малых дозах, крайне токсичных фторсодержащих радикалов. Разумеется, лучшая посуда для жарения — из нержавеющей стали или толстостенная чугунная.

Жарение бывает:

- обжаривание;
- поджаривание;
- пассерование;
- пражение;
- жарение во фритюре.

Границей между ними служит соотношение масла и жареного продукта. Если масса продукта доминирует, а масса масла ничтожна, то



происходит обжаривание и поджаривание; если масло и поджариваемый продукт незначительно отличаются друг от друга по массе, то мы имеем дело с пассерованием; если масло значительно преобладает над массой каждого обжариваемого кусочка, то это уже пражение; если превосходит в 3-4 раза или более — это жарение во фритюре.

### *Пражение*

**Пражение — самый удобный и самый универсальный вид жарения.** Пражить можно картофель и другие овощи, мясо, рыбу, котлеты из круп и овощей, изделия из пюре (например, картофельное пюре сформировать в шарики и спряжить). Несмотря на все свои преимущества, пражение сравнительно нечасто применяется в современной кулинарии. Это объясняется сравнительно большим расходом масла при пражении, чем при поджаривании. Жадность у одних, бедность у других заставили предпочесть худшие, но дешевые способы жарения более выгодному, удобному, но более дорогостоящему — пражению.

При пражении используется только перекаленное масло. Чем реже пражили, тем больше забывали, как надо перекаливать масло, пока, наконец, новые поколения не перестали применять и перекаливание, и пражение как способ приготовления пищи.

Сейчас пражение осталось только в арсенале высококлассных поваров. Но нет более удобного способа жарения на домашней кухне — просто, быстро, вкусно. И в продукте гораздо лучше сохраняются питательные вещества, соки и витамины. После готовности продукт следует сразу снять со сковороды (казанка) из еще кипящего масла — когда кипение масла прекратится, оно начнет быстро впитываться в продукт, что далеко не всегда уместно. Изделия, приготовленные пражением, получаются пышные, сочные и без излишков масла.

Нельзя использовать остатки масла повторно!

Распространенное заблуждение — «поджаристая корочка содержит канцерогены!» На самом деле в поджаристой корочке содержатся очень полезные вещества, ускоряющие внутриклеточный обмен (поэтому корочки такие вкусные). Поджаренные продукты не показаны



больным с онкологическими заболеваниями – ускоряется клеточный обмен и в онкологических клетках, что приводит к их ускоренному делению. (Т. е. эти вещества полезны, как пешая прогулка полезна для здорового, и недопустима для человека со сломанной ногой.)

#### Запекание

Запекание разделяют на три вида:

- открытое запекание или обжигание (грилирование) – огонь (угли) расположен снизу, запекаемый предмет сверху на шампуре, вертеле или решетке; если запекаемый предмет находится в посуде, то запекание проводится только в духовке, и тогда огонь действует не непосредственно, а через излучаемый от стенок жар и тепло окружающего воздуха.

- закрытое запекание – в духовом шкафу (для изделий из теста или обмазанных тестом называется также выпеканием); закрытое запекание может быть под крышкой, герметическое, в фольге и закрытое в естественной оболочке (рыба целиком, в чешуе, не распоротая).

- краткое запекание – практически готовый продукт помещается в духовой шкаф до получения сверху красивой поджаристой корочки, т. е. для заколерования.

#### *Термическая обработка в печи СВЧ (микроволновке)*

Тепловая обработка продуктов в печах СВЧ (микроволновках) внесла существенный вклад в международную кулинарию, но к традиционным национальным кухням пока отношения не имеет.

По своим результатам этот быстрый способ тепловой обработки близок к припусканию продукта в собственном соку. Используется и для быстрого разогревания пищи и для оттаивания.

Нет данных, что приготовленные в печи СВЧ продукты вредны, но неизбежно частично излучающиеся из работающей печи в окружающее пространство мощные силовые (которые даже жарят!) электромагнитные волны СВЧ-диапазона (с длиной волны около 12-17 сантиметров) крайне вредны для находящихся неподалеку людей и животных.



Поэтому быстро отходите от работающей печи СВЧ (микроволновки) возможно дальше и учитывайте, что стены для этого диапазона волн радиопрозрачны.

#### Что готовить

Старайтесь как можно больше **разнообразить свой стол**. Обязательно ежедневно готовьте овощные и крупяные супы на воде. Тушеные блюда из овощей, котлеты из овощей и круп, пловы, каши с сухофруктами. Используйте специи и масла. Используйте различные способы кулинарной обработки. Примерная схема питания, на основе которой Вы можете сформировать собственное меню, приведена в середине книги на развороте. Вы можете ее достать и прикрепить на холодильник или кухонную мебель. А можете составить по аналогии такую же, только с Вашими любимыми блюдами.

**Соблюдайте очередность приема пищи.** Сначала вода и соки, затем сырые блюда (салаты, овощи, фрукты), затем суп, вареные блюда. Употребляя воду перед едой, вы обеспечите достаточное количество пищеварительных соков в Вашем желудочно-кишечном тракте, а следовательно, пища будет хорошо переварена. Сырые продукты – овощи и фрукты долго не задерживаются в верхних отделах пищеварительной системы, а быстро продвигаются вниз. Если есть их после еды, то они будут задержаны, что вызовет процессы гниения и брожения. При употреблении мясных и рыбных продуктов ешьте их с томатным соком, овощами и зеленью. Обязательно не менее двух раз в день употребляйте сырой салат с нерафинированным маслом, а лучше его есть в каждый прием пищи. Пейте до еды, а не во время или после, чтобы не разбавлять пищеварительные соки.

#### Практика приготовления блюд

##### Каши

Все каши готовятся аналогичным способом. Наливаете нужный объем холодной воды в кастрюльку из нержавеющей стали, закрываете



те крышкой, ставите на сильный огонь. Каша хорошо варится в большом объеме. Легче сварить кашу на семью, чем на одного человека. Секрет заключается в том, что объем кастрюли должен соответствовать объему каши, только тогда она сварится идеально. Когда Вы налили воду, то она должна примерно доходить до середины кастрюли, если нет, то выберите другую посуду. Поставили кастрюлю на плиту, а в это время отмеряете и промываете крупу. Когда вода закипит, можно добавить в кастрюлю сушеные овощные смеси без синтетических добавок, перец черный, душистый, лавровый лист, тмин, семена укропа и др. специи. Аккуратно выложите крупу, быстро размешайте, закройте плотно! крышкой и включите плиту на самый маленький огонь. Помните: каша варится паром! Не надо открывать крышку и перемешивать кашу. Купите кастрюли с прозрачными стеклянными крышками. Когда вода впитается – каша готова. Рабочее время на приготовление каши 5-7 минут, в остальное время варка каши не требует Вашего участия. Вы можете выжать сок или приготовить салат. Аккуратно, не перемешивая, разложите кашу на тарелки, посолите морской солью и полейте любым растительным маслом (подсолнечным, тыквенным, оливковым, кукурузным, кунжутным, грецких или кедровых орехов, арбузным, льняным и т.д.). Насладитесь вкусом настоящей русской каши и полюбите ее навсегда.

## Супы

Все супы готовятся по одному алгоритму. Наливаете в чайник нужное для супа количество воды, нагреваете до 90 градусов, но не до кипения, чтобы не кипятить воду дважды. В это время достаете из холодильника лук, морковь, картофель, свеклу, капусту, зелень (те овощи, которые собираетесь положить в суп), все это моете, чистите. Заранее (при электрических плитах для экономии времени) включаете конфорку и ставите на нее кастрюлю. Когда она нагреется, наливаете нерафинированное растительное масло и ждете минуты две, пока оно нагреется и перекалится. Уменьшаете огонь. В это время нарежете лук, кладете его в одну часть кастрюли. Нарезаете морковь маленькими кубиками и кладете в другую часть кастрюли. Пассеруете отдельно до золотистого цвета лука. В это время нарежете другие



овощи (свеклу, картофель – кубиками, капусту – соломкой) и (или) промываете крупу (если суп крупяной). Добавляете все оставшиеся компоненты (картофель, капусту, крупу) в кастрюлю и заливаете водой из чайника. Добавляете смесь сушеных овощей, перец черный и душистый, лавровый лист (пол листочка на 2 литра воды), семена тмина, семена укропа, соль и закрываете крышку и регулируете огонь так, чтобы содержимое варилось на медленном огне, но не кипело! Оставляете на 10-15 минут и суп готов. Можно оставить суп еще на 10-15 минут на выключенной плите для настаивания – получится вкуснее. Добавляете свежую зелень прямо в тарелки и с удовольствием ешьте свежеприготовленный вкуснейший суп. В результате при достижении определенной сноровки время приготовления супа 15 минут работы, в остальное время Вы можете заняться приготовлением второго блюда или салата.

## Салаты

Время на приготовление салата складывается из времени на мытье и нарезание продуктов. Если подготовить продукты заранее, например, с вечера, то можно значительно ускорить процедуру. В любом случае, не стоит лезть в холодильник за каждым ингредиентом. Надо сразу достать из холодильника требуемые продукты, оптом помыть, почистить и нарезать. Нарезать сначала твердые овощи, а в конце мягкие, чтобы избежать окисления. Свежую капусту лучше посолить сразу и помять руками, тогда она станет мягче и сочнее. Остальные овощи лучше солить прямо перед употреблением, так Вы сохраните больше витаминов. Поливайте салаты разнообразными маслами и добавляйте приправы (базилик, орегано к помидорам, укроп, петрушку к капусте и т.п.)

## Крупяные и овощные котлеты

Если у Вас осталось немного каши с завтрака можно использовать ее для приготовления второго блюда в обед. Для этого надо отварить в кожуре любые овощи (морковь, свеклу, брюссельскую капусту, брокколи) или капусту, натереть на крупной терке, нашинковать капусту,



добавить в кашу, специи, немного ржаной муки, обвалить в муке и прядить (о пряжении см. выше в способах кулинарной обработки).

### Тушеные овощи

Спассеровать лук, добавить нарезанные овощи, специи, соль, немного воды и тушить под плотной крышкой на медленном огне до готовности.

### Блюда из бобовых

Блюда из бобовых готовятся очень быстро, если их предварительно замочить на 3-4 часа или на ночь.

### Мясо

Для обеззараживания надо опустить мясо на 1 минуту в кипящую воду, слить бульон и подвергнуть мясо дальнейшей обработке. Мясо лучше заливать кипятком и отваривать с использованием противопаразитарных специй: имбиря, различных видов перца, лаврового листа, семян тмина и укропа, лука, чеснока, хмели-сунели. Варить длительное время куском до тех пор, пока при прокалывании ножом не перестанет появляться кровь.

### Рыба

Рыба варится очень быстро. Варить ее надо на медленном огне, избегая кипения. Лучше подходит варка на пару или запекание с душистыми травами, специями, имбирем и луком или пряжение в оливковом масле.

### Вино

Замечательный, вкусный, противопаразитарный, согревающий продукт из вина – глинтвейн. Готовится он с применением сухих красных вин, душистых специй, яблок, меда. Это наиболее безопас-



ный и полезный способ употребления алкогольных напитков. Не покупайте безалкогольное вино, шампанское и пиво. Они изготавливаются с помощью добавления синтетических веществ, впрочем, как и дешевое вино.

### Выводы

На мой взгляд, общество сильно потеряло, когда перешло на более быстрый темп жизни, поставив во главу существования выполнение определенного вида трудовой деятельности. Все должно быть гармонично в жизни: и работа, и отдых, и общение. Забывая поесть на работе, хватая пищу на бегу, в суете, не разбираясь, что полезно, что нет, Вы рано или поздно рискуете потерять свое здоровье. Подумайте, нужны ли Вы на работе больным?

Одна из задач этой книги – дать понимание, что приготовление домашней здоровой пищи не такой уж сложный процесс, а доступный даже шестилетнему ребенку. Главное, желание. Мне хотелось показать, что не обязательно руководствоваться кулинарными книгами, чтобы вкусно готовить. Надо научиться простым правилам и следовать им при выборе продуктов, их сочетании и обработке. Натуральная, свежая пища уже вкусна. А подробные рецепты приготовления вкусных и полезных блюд можно найти в книгах Н.А. Семеновой «Кухня раздельного питания», «Детская кухня раздельного питания», «Секреты питания монахов», «Вегетарианская кухня раздельного питания».



## СКОЛЬКО И КОГДА ЕСТЬ

### Соблюдайте меру

Есть нужно в меру. Об опасности чревоугодия писал Авва Леонтий: «Пища излишняя делает тело нагруженным кораблем, который при малом движении волн идет ко дну». Размер желудка не так велик, а он должен быть заполнен не более, чем на 75%, чтобы осталось место для циркуляции пищи и перемешивания ее с желудочным соком.

Следуя правилам раздельного питания Вы избавитесь от чувства тяжести в желудке после еды. Помните, что пища, съеденная раздельно, не дает тяжести, поэтому первое время придется привыкать вставать из-за стола с «ненабитым брюхом». Через 10-15 минут произойдет первое поступление питательных веществ в кровь, и мозг даст сигнал о наступлении сытости. Но, если, питаясь раздельно, вы чувствуете тяжесть в желудке, значит вы переедаете.

### Суточные ритмы организма

Перед едой за 10-15 минут надо выпить стакан или более подсоленной воды (общее количество в день не менее объема, рассчитанного, как масса тела, умноженная на 30 мл), можно со стевией и лимонным соком. Это вода быстро всосется и пойдет на жидкость для пищеварительных соков. Во время и после еды пить нельзя. Фрукты и соки едят ДО еды.

Белковый стол лучше устраивать в середине дня, когда активность пищеварительных ферментов максимальная. Фрукты лучше съесть утром или в полдник. Соки пить с утра.

Не забывайте о суточных ритмах организма. Организм тоже должен иметь время на отдых и очищение. Не загружайте его пищей на ночь. Ужин «отдай врагу». Имеется в виду поздний ужин. Приучайте постепенно свой организм работать в правильном режиме. Плотные завтрак и обед и легкий ранний ужин.



## Праздничный стол

Праздничный стол может быть белковым или углеводным.

**В белковый стол** различные салаты, свежие овощи, квашенные овощи, закуски из отварного мяса, языка, горячие блюда из рыбы, жаркое в горшочках, блюда из фасоли и гороха, тушеные овощи, кабачковая и баклажановая икра, свекла с орехами, грибы, орехи и т.п.

**В углеводный стол** фрукты, различные салаты, свежие овощи, квашенные овощи, винегреты, закуски из круп и овощей, каши, картофель.

В качестве продолжения праздничного стола, после прогулки или 2-3 часового общения можно приготовить конфеты собственного производства, печенье, пряники, пироги с углеводными начинками из муки грубого помола, подать напитки, сухофрукты, мед.

В качестве напитков можно подать компоты, морсы со стевией, ягодные настои с медом, глинтвейн.

Главная опасность на празднике – это переедание. Старайтесь придумать различные развлечения, чтобы отвлечь гостей от чрезмерного злоупотребления пищи. И сделать праздник веселым, чтобы не требовалось достигать нужного расслабленного и непринужденного состояния при помощи употребления спиртных напитков. Поверьте, этого можно добиться и приятной беседой, и незатейливыми развлечениями.

### Приведу примеры белкового и углеводного зимнего стола.

**Углеводный стол** особенно разнообразен в конце лета и осенью, когда много свежих фруктов и овощей. Но и в ноябре можно устроить неплохой углеводный стол. Вот пример углеводного стола, который я готовила на день рождения своей дочери.

Как аперитив подается горячий глинтвейн с медом в красивом бокале и с ломтиком лимона. Уже этот напиток способен создать нужное настроение и подготовить к дружеской беседе. Детям можно подать в этот момент теплый компот из мороженых ягод (вишен, ежевики, клубники) со стевией.

### *В качестве закусок подаются следующие салаты:*

- Салат из сырой свеклы, морковки, яблок с подсолнечным маслом.





- Салат из моркови, яблока и киви с кунжутным маслом (натереть тонкими палочками на специальной терке, как для фри только очень мелкая).

- Морковка по-корейски.
- Салат из морской капусты со свежей морковью и сладким перцем.
- Винегрет.
- Салат из обжаренных с кожицей цуккини, смеси бурого и черного риса (немного), свежего огурца, помидора и зелени.

- Закуска из смеси бурого и черного риса с оливковым маслом в листьях капусты «Сибуки». (Идея взята из японских суши, только использован не белый, а полезный бурый и черный тибетский рис, добавляем оливковое масло. Капуста Сибуки продается в супермаркетах. Берется листик водорослей, на него ложечку риса, 2-3 полосочки свежего огурца или авокадо и заворачиваем трубочкой. Горячий рис размачивает водоросли и рулетик прочно закрепляется. Очень вкусно, и никто не верит, что там нет рыбы).

#### **На горячее:**

- Запеченный в духовке с оливковым маслом, специями и крупной солью до золотистого цвета картофель.

- Квашеную капусту.
- Соленые огурцы, черемшу, чеснок.
- Долму в виноградных листьях с начинкой из пшеничной каши «Артек» (лучше, которая варится в пакетиках), сваренной с душистыми специями, с поджаркой из моркови и лука. (Сварить кашу, добавить поджарку, специи, завернуть в виноградные листья, уложить в кастрюлю, залить кипятком, посолить, нагреть и варить без кипения до готовности листьев. Листья продаются на рынке или в магазине в отделе солений).

- Салат из свежих овощей.
- Оливки и маслины.

#### **На десерт:**

- Фиточай из смеси трав и зеленого чая со стевией.
- Мед.
- Фигурные ржаные пряники.
- «Фруктовый торт». Размороженные клубнику, вишню, ежевику красиво выложила на слой измельченных бананов (для сладости), разложенных на корже из пресного теста с отрубями.



- Печеные яблоки с медом.

*В качестве комментария хочу сказать, что успех стола во многом зависит от времени, когда были приготовлены блюда. Сырые салаты нужно подать непременно свежими, только что нарезанными, а горячие блюда горячими. Поэтому большинство салатов готовилось непосредственно перед подачей на стол. Чтобы все это сделать быстро, надо, чтобы все ингредиенты были готовы: промыты, почищены, оставалось только нарезать и заправить.*

#### **Белковый стол**

Приведу пример белкового ноябрьского стола.

Как аперитив подается горячий глинтвейн со стевией, в красивом бокале и с ломтиком лимона. Уже этот напиток способен создать нужное настроение и подготовить к дружеской беседе. Детям можно подать в этот момент теплый компот из мороженых ягод (вишен, ежевики, клубники) со стевией. Томатный сок.

#### **В качестве закусок подаются следующие салаты:**

- Салат или нарезка из свежих овощей (огурцы, помидоры, перец, зелень).
- Салат из моркови, яблока и апельсина с кунжутным маслом.
- Салат из краснокочанной капусты с редисом и свежим огурцом.
- Рулетики из обжаренных баклажанов с начинкой из пассерованной моркови, лука и грецких орехов.
- Свекла с орехами, чесноком.
- Отваренный со специями, нарезанный язык.
- Нарезанная соленая семга.
- Фаршированные икрой яйца.
- Паштет из яичных желтков с кусочками маслин и измельченной зеленью в половинках помидоров.

#### **На горячее:**

- Запеченную в духовке баранину на косточке. Предварительно замаринованные в оливковом масле, со специями, крупной солью и луком.

- Квашеную капусту.
- Соленые огурцы, черемшу, чеснок.



- Мясные голубцы в капустных листьях.
- Отварную семгу с ломтиками лимона.
- Оливки и маслины.

***На десерт (подавать не ранее, чем через два часа, должен быть легким после мясного стола):***

- Фиточай из смеси трав и зеленого чая со стевией.
- Мед.
- Печеные яблоки с медом.

Это примерный вариант праздничного стола. Ознакомившись с ним, Вы можете спланировать собственный праздничный стол, включив в него любимые Вами блюда. Модернизируйте рецепты смешанного питания, согласно законам экологии питания. И праздник порадует вас не только угощениями, но и легкостью, и здоровьем.

Не голодайте в день праздника. Наоборот, питайтесь полноценно, а на праздничный стол готовьте меньшее количество, чтобы не переедать и не выбрасывать продукты. Обязательно покормите детей. Они плохо себя контролируют и могут съесть много лишнего.

Помните, что целью вашего праздника является собраться вместе, душевно пообщаться, хорошо провести время. И пища призвана в этом помочь: расслабить, насытить, порадовать необычным новым вкусом. Но не надо превращать праздник в сплошной прием пищи с огромных количествах и без учета нормальной физиологии. Иначе придется вспоминать праздник с большой головой, кругами под глазами и печеночными болями.

### Питание детей

В питании детей действуют все те же рекомендации, что и для взрослых. Естественные и натуральные продукты ежедневно. Отдельно хочется отметить, что формировать вкус детей надо с самого раннего возраста. Если ребенок видит, что в семье соблюдаются определенные законы в питании обоими родителями, то это уже достаточный пример для выработки пищевого поведения. Если пищевые предпочтения уже сформировались, то не бойтесь их менять, не идите



на поводу у вредных привычек, а пока ребенок мал, склоните его в сторону здорового питания, тогда в переходный возраст это позволит ему не испытать на себе тяжелых диагнозов различных заболеваний, тяжелых страданий от юношеских прыщей и позволит полноценно расти и развиваться, добиваться успехов и радоваться жизни. Если какое-то время ребенку будет доступна только здоровая пища, то рано или поздно он к ней привыкнет, от голода не умрет. Чаще объясняйте детям, почему вы питаетесь так, а не иначе. Даже 3-4 летний ребенок способен понять какие-то вещи. И будет деловито спрашивать незнакомого дядю: «А вы стевию едите?»

### Питание новорожденного

Пусть я повторю мнение многих специалистов, но скажу, что самый важный этап в питании ребенка – это его первое кормление. После рождения ребенка не спешите отрезать ему пуповину, проводить гигиенические процедуры. Еще до рождения плаценты обнимите Вашу кроху и дайте ему пососать грудь. Это поможет наладить связь с ребенком, он почувствует себя защищеннее, а Вам это придаст сил. Тогда и процесс рождения плаценты пойдет активнее. После того, как он пососал молозиво, можно передать его для общения с папой, а Вам заняться необходимыми процедурами.

Насчет кормления детей первых месяцев жизни я полностью придерживаюсь рекомендаций Всемирной Организации Здравоохранения (их можно найти в интернете). Кормление грудного ребенка должно происходить по требованию, а не по режиму. До появления устойчивого пищевого интереса (примерно до 6 месяцев) ребенок должен находиться исключительно на вскармливании грудным материнским молоком. Если у Вас проблемы со вскармливанием (ребенок не наедается, отказывается от груди, мало молока), то чаще всего эти проблемы надуманны, но обратиться к специалисту надо обязательно, или почитать специальную литературу. В интернете можно найти бесплатные консультации по лактации, или вы можете обратиться за советом ко мне (телефон, e-mail в конце книги). Никакие, даже самые дорогие молочные смеси не заменят грудного материнского молока, а



нежелание вскармливать собственного ребенка приведет не только к различным расстройствам пищеварения, аллергическим проявлениям и снижению иммунитета малыша, но и к маститам у мамы. Помните, природой заложено грудное вскармливание, и мы не в силах что-либо изменить. Наоборот, надо наслаждаться этим процессом, ведь эти моменты не вернешь. Рекомендую всем мамам прочитать книгу американских врачей, родителей семерых детей, Вильяма и Марии Серз «Ваш ребенок. С рождения до 2-х лет» еще до рождения ребенка. Эта книга поможет взглянуть на рождение и воспитание детей по-новому. А также книгу Ж.Ледлофф «Как вырастить ребенка счастливым».

### Питание в первые годы жизни и далее

Примерно в 6 месяцев можно осторожно начинать прикорм. Не нужно готовить для ребенка отдельно. Он должен приучаться есть то, что на столе у родителей. Другой вопрос, что родители должны питаться правильно. Единственное, первое время, пока нет зубов, каши и овощи можно размять вилкой, чтобы ребенок не подавился. Свежевыжатые соки давать до еды, обязательно сильно разбавленными водой, постепенно доводя концентрацию до соотношения 1 часть сока, 1 часть воды. Яблоко можно почистить и дать целиком, малыш сам отгрызет что ему надо. Единственное замечание. Нужно разделять время кормления грудным молоком от времени прикорма. Приучайте ребенка к простой натуральной пище с естественным вкусом из Вашего региона. Перед едой ему также надо попить чистой, некипяченой, структурированной воды. Не кормите ребенка чрезмерно, помните, насколько маленький у него желудок – с его кулачок. Давайте пробовать еду по чуть-чуть. Когда прикормы станут регулярными, можно обратиться к примерному взрослому меню и на его основе разработать собственное раздельное питание для малыша. Предусмотреть моменты кормления грудью и приемы обычной пищи. Стоит начинать прикормы с утра, когда ребенок голоден и готов пробовать новое. Если Вы решили давать мясное или рыбное блюдо, то лучше приготовить его на обед. Когда ребенок подрос (около года, а может быть и раньше), нужно приучать его к режи-



му. Ведь Ваша конечная цель, чтобы он питался со всеми вместе за общим столом. Это позволит сохранить Ваши временные затраты на приготовление пищи, а впоследствии позволит избежать детских пищевых капризов. Более подробно об особенностях детского питания можно прочитать в книге Н. А. Семеновой «Кухня раздельного питания. Детская».

### Еда на работе

На работе, как правило, контролировать свое питание сложнее всего. Иногда вообще не удастся поесть. Главное в этом случае контроль и большое желание питаться правильно. Надо разведать все имеющиеся варианты Вашего питания.

- Если у Вас есть столовая, то попробуйте питаться там. Берите кипяток с лимоном, 2 вида овощных салатов, суп и гарнир.
- Можно готовить еду с собой и хранить ее в специальных контейнерах и термосах.
- Можно заранее заготавливать домашние полуфабрикаты из мясных и рыбных продуктов, котлеты из каш, фаршированные овощи, на работе готовить их в микроволновке. Брать с собой квашенные овощи, морскую капусту.
- Можно использовать замороженные смеси овощей.
- Гречневую крупу в пакетиках или геркулес не надо мыть, просто залить кипятком и настоять, полить маслом и добавить соль, специи.
- Ешьте больше фруктов, сухофруктов, орехов.
- Не забывайте пить воду.

Способ питания на работе следует выбирать, исходя из условий работы и отдыха, организованных на предприятии, в индивидуальном порядке.

Если Вы приходите домой уставшим, не спешите набрасываться на первую попавшуюся еду. Выпейте стакан воды с крупинками соли, съешьте фрукт. Это позволит утолить первый голод. Вскипятите в чайнике воду, поставьте на плиту кастрюлю, налейте кипятка. Опустите пакетики с кашей. Они варятся 15-20 минут. Добавьте масло, соль. Если добавить салат или квашенные овощи, ужин готов.



О каше, которая варится в пакетиках, уже упоминалось выше. Надо покупать каши без различных вкусовых добавок. Крупа уже вымыта, не надо точно отмерять воду, и кастрюля легко моется. Если у Вас мало времени, такие каши могут стать вашими помощниками в организации здорового питания. Наиболее распространены каши фирмы «Увелка», «Просто» и бывают гречневой, пшеничной, пшенной, ячневой, гороховой, чечевичной. Вполне разнообразно, и можно каждый день в течение недели пробовать новый вкус.

### Питание во время острых респираторных заболеваний

Во время болезни организм окисляется, а активность желудочного сока падает. Поэтому при появлении чувства дискомфорта в организме, как только почувствуете первые признаки заболевания, надо тут же отказаться от белковой пищи, а употреблять больше ощелачивающих продуктов: кипяток с лимоном, клюквой, фрукты (яблоки, апельсины, грейпфруты), ягоды, сырые витаминные салаты и каши. Больше, чем обычно, употреблять продуктов-защитников: льняной кисель, лук, чеснок, красный и зеленый острый перец, противопаразитарные масла. Очень много пить: вода, фиточаи, соки, компоты, кисели.

Если не хочется есть – не ешьте, но пить надо. Воду можно слегка подогреть и подкислить.

Хорошо попить травяные сборы, которые найдутся дома (ромашка, солодка, лист малины, брусники, черники, смородины, стевия, календула, мята, липа и т.п.). Добавлять в пищу стевию, мед. Ежедневно варите льняной кисель: 1 ст. ложка семени льна, немного травы стевии, несколько соцветий гвоздики на 1 литр кипящей воды, варить 5 минут, настоять под крышкой 15 минут, периодически встряхивая. Между едой пожевать 2-3 соцветия гвоздики и проглотить. Можно варить медовые сбитни с пряными травами. Хорошими сорбентами вредных веществ Вам послужат пектиновые продукты: печеные яблоки, свекла, пищевая глина. Можно принимать перекись водорода по рекомендациям И.П. Неумывакина: от 3 до 10 капель развести в пол стакана воды, употреблять 3 раза в день за 30 мин. до еды. Активный



кислород перекиси вытесняет бактерии и грибы из клеток организма, повышает иммунитет.

### Важное при переходе на здоровое питание

Здесь особо хочу отметить некоторые рекомендации для момента перехода на здоровое питание.

### Возможные трудности

Почему этот шаг может быть сложным для нас. Прежде всего это связано с общественным мнением и, соответственно, с общественным устройством питания. В столовых, кафе, ресторанах и пунктах быстрого питания чаще всего реализована схема смешанного сочетания продуктов, основным фактором которой является калорийность, а не свежесть, полезность и натуральный вкус пищи. Начиная питаться правильно, нам кажется, что мы выпадаем из жизни, растим неприспособленных к общественной жизни детей. Кажется, что мы стали ущербными. Детей в обществе жалеют («бедняжка, ему не дают даже конфет!»), над женщинами подшучивают (вроде, очередная диета), а если правильно питается мужчина, то это воспринимается особенно плохо. Удивительно, как будто эти вечные труженники, мужчины, держащие семьи, не заслуживают того, чтобы быть здоровыми. Что же делать с выпадением из социума? Я сама прошла через это и могу сказать, что это не легко. Надо источать спокойствие и уверенность в себе. Если Вы понимаете, что ничто не заставит Ваших знакомых изменить свое мнение, то они должны понять – это Ваш выбор. И Вы имеете право питаться так, как считаете нужным. Не стоит оправдываться, акцентировать на этом внимание. Если Вы дадите понять, что Ваше питание – это часть Вашей личной жизни, то разговоры сразу отпадут, или будут выглядеть незтично. В какой-то момент общество, которое недавно насмехалось и не признавало Ваш выбор, станет наблюдать результаты, которых Вам удастся достичь, и тоже начинает тянуться к знаниям и учиться у Вас. Главное, чтобы в голове было



понимание того, что Вы делаете, и уверенность, что идете в правильном направлении. Думаю, что облегчить состояние отчужденности, оторванности от общества могут принести встречи сторонников экологичного образа жизни, взаимная поддержка, обмен опытом.

Еще одна трудность – это желание перекусить. Еда – это процесс. И если Вы сильно голодны, и нет сил готовить, надо выпить стакан подсоленной воды или съесть несколько крупинок соли, запив водой. Сразу почувствуете прилив сил. Можно съесть любые фрукты. Этой энергии вполне хватит, чтобы приготовить полноценную еду.

У мужчин может возникнуть страх, что «останешься голодным». Особенно, когда Вы приходите к решению отказаться от мяса. Тем более, что вокруг все твердят о том, что ты «целыми днями травку жуешь». Тут важна Ваша решительность и уверенность. Также может появиться дискомфорт от отсутствия чувства тяжести, сытости. Надо понимать, что пища, употребленная согласно экологии питания и в физиологичных количествах, не вызывает чувства тяжести и сытости. Вы съели еду и встаете из-за стола, занимаетесь своими делами. Спустя какое-то время Вы привыкнете, что тяжесть отсутствует. Если Вы живы и функционируете, а не лежите «трупом», значит, энергии, полученной с пищей, у Вас вполне достаточно.

Если после принятия адекватного количества еды Вы все же чувствуете дискомфорт (сильное чувство голода, сосание под ложечкой, боли в животе), то Вам стоит провериться на наличие паразитов в Вашем организме на современных приборах «Имедис».

### Переход на правильное питание

Переход на правильное питание – это процесс. Если у Вас хватит желания и мужества, то можно этот процесс ускорить. Очень важно сделать это на фоне очищения организма. Загрязненное паразитами тело просто будет постоянно тянуть вас на «плохое».

Возможно, Вам поначалу покажется сложным запомнить все рекомендации, приведенные в этой книге. Не переживайте. Если Вам удастся хотя бы частично снизить отягощение токсинами, это уже будет хороший результат. Главное, не останавливаться и продолжать.



Если у Вас есть время (Вы не серьезно больны, не находитесь в стадии обострения, «практически здоровы»), то можете сделать переход поэтапным:

- Откажитесь от «вредных» продуктов: заводские полуфабрикаты замените на домашние, колбасные изделия замените мясом, копченую рыбу – свежей, жирную, жареную пищу – вареной, запеченой, приготовленной на пару.

- Затем откажитесь от молока и молочных продуктов, сыров, сахара. Сделать это сложно, но можно. Используйте такой прием. Если Вас тянет на какой-то продукт, покупайте его лучшего качества и по высокой цене, но немного. *Например, Вам хочется купить сыр. Раньше Вы всегда покупали «Российский», а сейчас остановите свой выбор на «Овечьем», или на «Рокфоре», но купите очень мало, на один раз, и съешьте с удовольствием.* Сахар замените на натуральную стевию или мед. Старайтесь питаться правильно, иногда позволяя себе вернуться «к прошлому». Дело в том, что организм, запустив процессы самоочищения, не захочет снова принимать вредную пищу. Вы же научитесь слушать свой организм. Начнете обращать внимание на то, как Ваше тело воспринимает пищу, как Вы себя чувствуете после того или иного продукта. А если будете прислушиваться, то постепенно Вы сами откажетесь от того, что Вам вредит.

- Думаю, что к этому моменту Вы поймете, что надо почистить свой организм от шлаков и паразитов, накопившихся за Вашу прежнюю жизнь. После очищения Вы легко и непринужденно будете питаться по тому примерному меню, что представлено в середине книги.

- Наконец, Вы, возможно, поймете, что не стоит есть мясо, что это неэкологичный продукт, засоряющий организм. Станете вегетарианцем. Так это или нет – время покажет. Но уж точно через год после перехода на экологичное питание и очищение организма Вас абсолютно точно не потянет на сосиски, колбасу или гамбургер. Это особое состояние, когда Вы наслаждаетесь удивительно вкусной, натуральной пищей, организм включил процессы самовосстановления, и постепенно уходят все болезни вместе с диагнозами. Организм начинает работать, как часы. А Вы начинаете ощущать свою Божественную Сущность.





## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, советую оглянуться вокруг и обратить внимание, как сократилась продолжительность жизни, что мало, кто умирает естественной смертью, больше – от запущенных болезней, дети рождаются уже нездоровыми. Не стоит надеяться на врачей – они такие же люди, как и Вы. Человек должен рассчитывать только на себя. Только осознав экологические законы Природы, мы можем рассчитывать на сохранение своего рода. Наша цивилизация создала искусственную природу – природу городов. Здесь мало живого: мало деревьев, нет чистого воздуха, мало натуральной еды, воды. Мы ходим по асфальту, целый день проводим в бетонных джунглях, питаемся нефизиологичной пищей, поголовно заражены гельминтами, грибами, бактериозами и вирусами. К чему мы идем? Самые распространенные заболевания:

- 1 место – сердечно-сосудистые,
- 2 место – рак (30%),
- 3 место – диабет,

далее – инсульт, бронхиальная астма, артрит, рассеянный склероз, псориаз, кариес.

У Вас их еще нет? Подумайте, кто будет заботиться о вас, если Вы заболите? Ваши дети? Разве такую жизнь вы им пророчили? Хватит болеть и глотать ядовитые медикаменты! Хватит без сил проводить вечера у телевизора! Хватит расслабляться с помощью спиртного! Хватит надеяться на врачей! Хватит злиться и раздражаться!

Надо чистить свой организм! Переходить на здоровое питание! Чаще бывать на природе! Проводить свой отпуск на родных просторах! Быть активным и веселым!



## ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ ПО ПИТАНИЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1. В современном мире еду надо «добывать»: среди всего многообразия уметь выбирать полезное.
2. Пить надо чистую воду в количестве 30 мл X массу тела в день с крупинками морской соли.
3. Надо питаться натуральной пищей, тем, что дала нам Природа.
4. Правильно обрабатывать продукты. Растительную пищу готовить надо как можно бережнее: не переваривать, не пережаривать. Животную – хорошо термически обрабатывать для устранения возможности заражения паразитами.
5. Пища должна быть свежей: готовьте на один раз.
6. Пищу надо тщательно пережевывать до исчезновения специфического вкуса.
7. Учитывать физиологию желудочно-кишечного тракта: разделять прием белковой и углеводной пищи, как минимум, двумя часами.
8. Есть в меру.
9. Соблюдайте очередность приема пищи: вода, сок, сырые продукты, суп, варенные продукты.
10. Готовить с «душой». Есть не торопясь, с уважением и благодарностью, в хорошем настроении.



## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Эта брошюра должна стать помощником и проводником для людей, вставших на путь понимания физиологии пищеварения, налаживания здорового питания, исключения попадания в организм вредных веществ, загрязняющих нашу кровь и ткани. Здесь собраны и проверены личным опытом материалы из различных источников: книг народных целителей Н.А. Семеновой, Н.П. Неумывайкина, трудов современных ученых: Свищевой, Болотова, А. Алексеевой, Батманхелиджа, публикаций и заметок в прессе о правильном питании, кулинарных книг.

**На все вопросы, возникшие у Вас при прочтении книги, Вы можете получить ответ:**

- написав письмо по адресу [o-edc@ya.ru](mailto:o-edc@ya.ru),
- посетив сайт Школы Экологии человека и самооздоровления «Логика здоровья» [www.schoollife.ru](http://www.schoollife.ru),
- посетив лекции и индивидуальные консультации по питанию в нашей школе. Запись на сайте или по телефонам 689-72-56 или 8-903-594-75-75.



## ПРИЛОЖЕНИЕ

**Методы самостоятельной диагностики состояния организма***7 этапов загрязнения тела***1. Болезни общего утомления**

Диагностика:

- нажмите на верхнюю часть плеча сбоку слева и справа одновременно. То же самое сделайте вдоль всего позвоночника слева и справа от позвонков. Если почувствуете боль при нажиме, значит тело зашлаковано и одеревенело. Напряжение вдоль спины и плеч делает тело твердым и ведет к постоянной усталости;
- соедините кисти рук и попытайтесь отогнуть большие пальцы под углом 90 градусов к ладони. Если больно или не получается, то первый этап загрязнения наступил;
- попробуйте положить голову на правое плечо, затем – на левое. Если есть боль – начинается остеохондроз.

Утомление – результат застоя энергии в загрязненном и малоподвижном теле. Надо выставить позвоночник и экологично питаться, тогда болезни утомления уйдут.

**2. Болезни утомления с головными болями**

Если кровь, обильно омывающая мозг, недостаточно очищена, она раздражает мозг, ткани мозга расширяются и сдавливают нервы, возникают головные боли.

**3. Болезненные состояния с ненормальными выделениями**

Проявляются как:

- бели у женщин – слизь и жирные выделения из половой системы у женщин;
- энурез – неконтролируемое выделение мочи;



- аллергические болезни (*выделения из носа, кашель, кожные высыпания*).

Если у человека появляется аллергия, значит наступил 3-ий этап загрязнения тела. Обычно ищут природный, бытовой или пищевой фактор, который активизирует реакцию очищения тела: бытовая пыль, пыльца цветов, парашютики цветущего тополя, клубника, цитрусы, полынь, мед, амброзия... Почему же они вызывают аллергию? Потому что очищают наши клетки от запакованных в них шлаков, ощелачивая внутреннюю среду организма, вызывая растворение и выход их в межклеточную жидкость, лимфу и кровь. На самом же деле, аллергическую реакцию может вызвать только чужеродный белок (мясо, рыба, молоко, яйца).

Межтканевая жидкость, лимфа и кровь наводняются слизью – отходами тканевого белкового обмена и самими белками животного происхождения из пищи. Организм отвечает на подобное загрязнение внутренней среды бурной избыточной иммунной реакцией.

Обычно исключают «аллерген»-катализатор, аллергическая реакция утихает, естественный процесс очищения тела останавливается. Переходим к четвертому этапу загрязнения.

#### 4. Болезни с застоями и отложениями

Это болезни загрязнения тела из кишечника. Если человек не принял меры по очищению на первых трех этапах, тогда шлаки уплотняются, формируются в кисту, аденому, камни, слизь заполняет воздушные пазухи и полости в органах.

Диагностика:

- Нажмите на область под скулами в направлении снизу вверх. Если почувствовали боль, значит в носовых пазухах скопилась слизь.
- Нажмите на точку под мочкой уха справа и слева. Если есть боль – скопилась слизь в проходах внутреннего уха.
- Нажмите на область под челюстью. Если на ней много жира, место вздуто, то щитовидная железа не имеет нормальных условий для работы. Жировики под челюстями свидетельствуют о накоплении слизи в легочных альвеолах.



- Если кожа на щеках шероховатая, есть угри, фистулы – в легких накапливается жирная слизь.

- Проверьте ахиллово сухожилие. Натянутое, тонкое, безболезненное при массаже – все в порядке. Если жирное, опухшее, болезненное – значит вокруг половых органов скопилась жирная слизь.

- Глаза рано сигнализируют о накоплении слизи. В верхней части глазного белка образуются темные и коричневые точки – вестники мастопатии. В нижней части глазного яблока есть темные пятна – вестники кисты в яичниках или почках. Под нижним веком в нижней части глазной впадины видно отложение белой и желтоватой слизи – органы малого таза зашлакованы слизью.

Для рассасывания слизи можно использовать чай с имбирем (10-15 мг на стакан чая). Также можно использовать в виде компрессов на места локализации слизи. При правильном питании и соблюдении экологических принципов существования слизь рассасывается и выбрасывается из организма.

#### 5. Болезни напряжения и сверхнапряжения, связанные с деформацией органов

Наиболее выраженные болезни этого этапа загрязнения – это болезни сердечно-сосудистой системы (сердце, артерии, вены, лимфосистема). Существует два вида изменений системы кровообращения, вызывающие сверхнапряжение сердца – это:

- уменьшение просветов сосудов,
- увеличение размеров сердца.

Грязная кровь, которую больше не фильтруют зашлакованные печень и почки, и дефицит кремния в организме, приводящий к кальцикации сосудов, образуют болезни напряжения сердца.

#### 6. Болезни с развитием параличей

Пример: рассеянный склероз, болезнь Бехтерева, болезнь Паркинсона.



## 7. Болезни с разложением клеток и органов

Пример: рак.

**Основными симптомами присутствия паразитов являются:**

- кишечные и желудочные расстройства,
- депрессивные состояния,
- нарушения веса и обмена веществ,
- боли в суставах и мышцах,
- хроническая усталость,
- сбои в работе иммунной системы,
- аллергии,
- анемия,
- проблемная кожа,
- скрежет зубами,
- нарушения сна,
- воспаления, бородавки, гранулемы и др.

### *Тест для определения качества работы печени, почек*

- После употребления свеклы моча не должна окрашиваться.
- Моча должна быть прозрачная, не окрашенная, как вода. Не желтого, а тем более, не оранжевого цвета.
- Цвет кала должен быть зеленого цвета, консистенции слегка сформированного пюре. Не должен оставлять следы на стенках унитаза.



## СХЕМА ПИТАНИЯ ДЛЯ СТОРОННИКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### Завтрак

1. Чистая, структурированная, некипяченая вода (1-2 стакана)
2. «Живые» энергетичные продукты для очищения, питания и омоложения организма, поддержания здоровой микрофлоры.
  - Сок, настой, компот (без сахара), можно со стевией для кислых ягод и фруктов.
  - Свежевыжатый сок из фруктов, разбавленный 1:1, 1:2 водой, овощной сок.
  - Отвар шиповника, настой трав.
  - Компот из сухофруктов, мороженых ягод.
  - Настой из свежих ягод, фруктовый чай, кипяток с лимоном.
- Сырой салат по-сезону:
  - Тертая морковь+яблоко+апельсин+нерафинированное масло (подсолнечное, кунжутное, горчичное).
  - Сочетания огурцов, помидоров, перца, зелени, зеленого салата, китайской капусты.
  - Капуста+яблоки+лимонный сок+ нерафинированное масло.
  - Любые сырые салаты из овощей, фруктов и их сочетаний.
  - Целые овощи и фрукты.
3. Каши на воде (солить морской солью, поливать растительным маслом в тарелке) или на овощном бульоне.
  - Гречневая (отношение крупы к воде 1:2) с льняным, тыквенным, арбузным, кедровым и др. маслами по вкусу.
  - Пшеничная (1:2,5) с тыквенным, арбузным, кедровым, маслом грецкого ореха и др.
  - Пшенная (1:2,5) сладкая с изюмом, курагой, ягодами, семенем льна+горчичное, кедровое + мед или соленая с морковкой, луком, тыквенным маслом.
  - Кукурузная (1:3) с сушеными овощными добавками и тыквенным, арбузным маслом.
  - Овсяная с поджаркой из морковки и лука, или геркулесовая с сухофруктами, мороженными или свежими ягодами (клубникой, черникой, вишней).



- Из бурого риса (1:2,5) с оливковым маслом, из смеси бурого и тибетского риса.

- Перловая или ячневая с поджаркой из морковки и лука, с льняным, тыквенным, подсолнечным, оливковым и т.п. маслами.

### Обед

1. Чистая, структурированная, некипяченая вода (1-2 стакана).
2. Салат (разделяется на салаты к любому (Л), белковому (Б) или углеводному (У) столу):

- (Л) Из белокочанной капусты с яблоками, кислыми ягодами, зеленью укропа, растительными маслами.

- (Л) Из квашеной капусты со свежим или сушеным укропом + подсолнечное масло.

- (Л) Из редиса + краснокочанная капуста + огурец + зелень.

- (Л) Сочетания огурцов, помидоров, перца, зелени, зеленого салата, китайской капусты.

- (Л) Из печеной репы и лука, из любых печеных и вареных овощей.

- (Л) Из кабачков с морковью.

- (У) Из вареной свеклы с яблоками + лимонный сок + растительное масло.

- (Б) Из отварного мороженого горошка, яблок, лука.

- (Б) Из зеленой фасоли с луком и помидорами.

- (Б) Из свеклы с грецким орехом.

- Любые другие салаты из свежих, вареных, печеных овощей с добавлением фруктов, ягод, зелени, масел.

4. Суп (на овощном бульоне, непереваренный, технологию приготовления см. выше.) Различать углеводные и белковые супы. Углеводный суп хорошо кушать с пшеничными или ржаными отрубями.

- (У) Веретарианский борщ.

- (У) Щи со свежей или квашеной капустой.

- (У) Суп из бурого риса с картофелем и брокколи.

- (У) Суп рассольник с перловой крупой и соленым огурцом.

- (У) Суп овощной со шпинатом или щавелем.

- (У) Суп овощной с пшенкой и цветной капустой.

- (У) Суп кукурузный с помидорами.

- (Б – без картофеля) Гороховый суп.



- (Б – без картофеля) Фасолевый суп.

- (Б – без картофеля) Чечевичный с капустой суп.

- (Б – без картофеля) Грибной суп.

- В белковый суп можно добавить по желанию сваренное отдельно мясо.

5. «Второе». При достижении сытости можно отказаться от «второго».

- (У) Котлеты капустные, морковные, свекольные на основе каш или черного хлеба без яиц.

- (У) Отварная кукуруза.

- (Л) Тушеная капуста.

- (Л) Капуста брокколи, тушеный шпинат.

- (Л) Цветная капуста с помидорами.

- (Б) Баклажановая икра.

- (Б) Гороховые котлеты.

- (Б) Перепелиные яйца.

- (Б) Отварная фасоль.

### Полдник

- Фрукты, фруктовый салат.

- Яблоки, печеные с медом, имбирем, корицей.

- Травяной чай, компот, настой, цикорий с сушеными фруктами, финиками, свежими бананами, медом.

- Орехи, тыквенные семечки.

- Домашнее печенье, домашние сладости, домашнее мороженое.

- Кисели на основе льняного семени или овса со стевией.

- Сбитни.

### Ужин

Должен быть не поздним и не плотным. Количество пищи зависит от возраста и режима дня (см. выше).

1. Чистая, структурированная, некипяченая вода (1-2 стакана).

2. Углеводная пища:





- Различные сырые салаты с отрубями.
- Винегрет с кваш. капустой или с соленым огурцом.
- Запеканка из картофеля с черносливом или картофеля и морской капусты.

- Овощные смеси тушеные.
- Овощной или фруктовый плов.
- Отварной картофель (в сезон) с льняным маслом.

**Пояснения к схеме:**

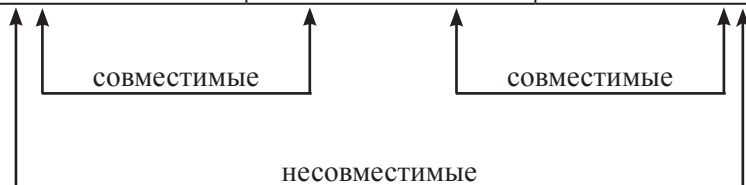
Частота чередования белковых и углеводных дней – по желанию. Хорошо устраивать 2 постных разгрузочных дня в неделю.

У – углеводный, Б – белковый, Л – любой стол.

(1:2) – указаны пропорции крупы и воды при варке каш.

**РИС. 3 СХЕМА РАЗДЕЛЬНО-АДЕКВАТНОГО ПИТАНИЯ**

Белковые продукты	Нейтральные продукты	Углеводные продукты
Яйца	Фрукты	Крупы
Мясо	Сухофрукты	Картофель
Рыба	Овощи (кроме баклажанов и картофеля)	Хлеб, мучные изделия
Баклажаны	Ягоды	Мед
Бобовые	Соки (свежие)	Варенье
Соя, горох	Зелень	Сладкое
Соя, горох	Бахчевые	Стевия
Семечки	Стевия	
Орехи	Жиры	



## Школа Экологии человека и Самооздоровления «Логика здоровья»

тел. (495) 8-903-594-75-75, 689-71-56

[www.schoollife.ru](http://www.schoollife.ru)

- Индивидуальные консультации по очищению и омоложению организма;
- Электронное тестирование параметров жизнеобеспечения по методу Фолля на приборах Центра Имедис;
- Вега-тест на определение видов паразитов (40 видов грибов, простейших, гельминтов, вирусов);
- Способы коррекции и поддержания идеального веса;
- Обучение методике физиологического раздельного питания, правилам сочетаемости продуктов;
- Уроки правильного, оздоравливающего дыхания (техника дыхательной гимнастики по-Стрельниковой);
- Корректирующая гимнастика для позвоночника, «выставление» шеи, профилактика остеохондроза и др. проблем позвоночника;
- Статическая гимнастика (йога);
- Проверка квантового поля человека;
- Висцеральный массаж внутренних органов (по методу А.Огулова);
- Гирудотерапия (лечение пиявками);
- Обучение методам самодиагностики функциональных систем организма;
- Глубокое очищение организма (медовые вытяжки);
- Составление психологического портрета, психологическое тестирование;
- Продажа противопаразитарных продуктов и препаратов для программы «Очистись и живи без паразитов».

### Оздоровительные двухнедельные Программы в Подмоскowie

**Поэтапное очищение организма:**

- 1 этап.** Комплексное очищение от шлаков и паразитов:
  - противопаразитарная программа для взрослых и детей (14 дней).
- 2 этап.** Физиологическое очищение фильтров организма:
  - очищение печени, почек, кожи (7 дней).
- 3 этап.** Комплексное восстановление внутренней экологии организма:
  - очищение сосудов, лимфы, суставов;
  - восстановление психического и духовного здоровья (7 дней).

**Базиян Елена Николаевна**

**ЭКОЛОГИЯ ПИТАНИЯ  
в XXI веке на практике**

ООО «Издательство «Спорт и Культура-2000»  
117292, Москва, ул. Кржижановского, д.1/19.  
Тел.: (495) 125-20-10, факс: (495) 125-20-10,  
www.sport-cultura.ru. e-mail: info@sport-cultura.ru

Директор — А.В. Панурин  
Корректор — Т.А. Осипова  
Дизайн — Базиян Е.Н.  
Верстка — А.А. Коклюхин

Сдано в набор 23.04.08  
Подписано в печать 23.05.08  
Формат 60х84/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Times». Печ. л. 6.  
Тираж 1000 экз.

ISBN 978-5-901682-60-9



Изд. №0818 Заказ №

Отпечатано в соответствии с качеством предоставленного  
оригинал-макета в ФГУП

«Производственно-издательский комбинат ВИНТИ»,  
140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т, д. 403.