

**Геннадий КИБАРДИН, ведущий натуролог России,
практикующий психолог, кандидат наук**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЛЕЧИТ



- **КИШЕЧНИК, ЖЕЛУДОК И СЕРДЦЕ,**
- **СУСТАВЫ И СВЯЗКИ,**
- **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ
ДЕМЕНЦИЮ**



**Эффективные продукты и здоровые порции
ПРОТИВ КОНКРЕТНЫХ БОЛЕЗНЕЙ**

Annotation

Ученые утверждают, что обычный здоровый человек сможет прожить без еды около двух месяцев... Еда нам необходима, чтобы жить, но какая именно? Что не повредит нашему здоровью, а, наоборот, его укрепит? Ведущий натуролог России в своей книге «Правильное питание лечит» расскажет, как правильно выбирать продукты в магазине и как их готовить, какая пища поможет при той или иной конкретной болезни; разъяснит, почему важно слушать свой организм, не путать голод и жажду и получать витамины не из таблеток, а именно из еды. Сердце и давление, кишечник и желудок, суставы и связки – весь наш организм зависит от того, что мы едим. Питайся разумно!

- [Геннадий Михайлович Кибардин](#)
 - [От автора](#)
 - [Разница между едой и питанием](#)
 - [Глава 1. Что мы едим и из чего и как готовим](#)
 - [Функция белков](#)
 - [Незаменимые аминокислоты в продуктах питания](#)
 - [Белки животного происхождения](#)
 - [Растительные белки](#)
 - [Белки в нашей пище](#)
 - [Жиры – польза или вред](#)
 - [Растительные жиры](#)
 - [Животные жиры](#)
 - [Льняное масло](#)

- [Углеводы для здоровья](#)
- [Простые углеводы](#)
- [Сложные углеводы](#)
- [Полезные продукты питания](#)
- [Привычный выбор продуктов и не только](#)
- [Соя и ваше здоровье](#)
- [Глава 2. Способы приготовления пищи и здоровье](#)
 - [Варка пищи](#)
 - [Приготовление пищи на пару](#)
 - [Плюсы и минусы приготовления пищи на пару](#)
 - [Советы для молодых хозяек](#)
 - [Тушение пищи](#)
 - [Запекание пищи](#)
 - [Жарка пищи](#)
 - [Гриль](#)
 - [Пища из микроволновой печи](#)
 - [«Быстрая» еда](#)
 - [Сыроедение](#)
- [Глава 3. Еда для здоровья и против проблем организма](#)
 - [Принципы здорового питания](#)
 - [Биологическая активность и питание](#)
 - [Общие рекомендации по питанию](#)
 - [Примерное меню на день](#)
 - [Ощущение голода](#)
 - [Еда против стресса](#)
 - [Общие правила еды](#)
 - [Определение характера человека по его предпочтениям в еде](#)
- [Глава 4. Питание и лишний вес](#)
 - [Советы по здоровому питанию](#)

- [Сочетайте приятное питание с его пользой](#)
 - [Типовые ошибки на пути к стройной фигуре](#)
 - [Вода и лишний вес](#)
 - [О вреде диет](#)
 - [Кратковременное голодание, польза или вред](#)
 - [Мотивация на похудение](#)
 - [Радостный настрой](#)
 - [Примеры настроев на успех](#)
 - [Глава 5. Питьевая вода](#)
 - [Рекомендации по приему воды](#)
 - [Будьте осторожнее с охлажденными напитками](#)
 - [Шунгитовая вода](#)
 - [Мумие](#)
 - [Заключение](#)
 - [Об авторе](#)
-

**Геннадий Михайлович
Кибардин
Правильное питание лечит**

От автора

Я родился и вырос на Урале в сельской местности, в далекой «глубинке», до ближайшего города было около 75 километров. Небольшой рейсовый автобус уходил только один раз утром и возвращался вечером. В силу различных причин, в том числе и большой удаленности от города, питание и качество жизни полностью зависели от того, какой урожай соберут и что из этого попадет на стол.

Основным питанием для нашей семьи, как и для большинства местных жителей, служили картофель, белокочанная капуста и разная зелень со своего огорода. Все это являлось основой первого и второго блюд. У каждого был небольшой приусадебный участок земли, на котором все это и высаживалось. Тем не менее наше питание в то время было ограниченным и однообразным. Полтора-два месяца мы не видели хлеба, потому что не было денег на его покупку. В это время его полностью заменял вареный картофель. Но ограниченность имела один положительный эффект – среди жителей не было толстых и упитанных людей, все были поджарые и худые.

Именно по причине довольно скудного питания к окончанию учебы в средней школе при росте 185 см мой вес колебался в пределах 62 кг. После я поступил в авиационное училище в городе Выборг. Полноценное питание, жесткий режим дня, активные занятия различными видами спорта (бег, лыжи, гимнастика, тяжелая атлетика и т. п.) кардинально улучшили здоровье и внешний вид. Через два года я весил уже 84 кг и здоровье было отличным.

В дальнейшем, более 20 лет, вес колебался в пределах 86–90 кг. Все эти годы я служил в

авиационных частях, где для офицеров было организовано здоровое трехразовое питание. Возвращаясь в прошлое, вспоминаю, что среди нас опять-таки не было толстых или чрезмерно упитанных. Я связываю это с тем, что питание было простым и достаточно калорийным, а физическая активность повышенная.

Прошло еще 10 лет. Армейская служба осталась позади, так что активность существенно снизилась, а калорийность питания – повысилась. В результате к 50 годам мой вес был примерно 98–103 кг.

Переучившись на социального психолога, кроме всего прочего, я начал активно заниматься вопросами нормализации питания и ведения здорового образа жизни. Через несколько лет вес упал до 95 кг, заодно исчез и живот.

Сегодня я стараюсь соблюдать правила. Это помогает мне не чувствовать свой календарный возраст, а ощущать себя в пределах 40 лет.

Еда для организма играет роль топлива, без которого он не сможет долго жить и успешно работать. Что для вас является самым главным условием счастья? Многие отвечают – здоровье. Увы, мы вспоминаем о нем только тогда, когда начинаем терять. Одна из главных причин в том, что люди живут исключительно для удовольствия, которое готовы получать различными путями. В том числе с помощью еды и горячительных напитков.

Сократ в такой ситуации говорил иначе: «Я ем для того, чтобы жить». И это естественно. Обратите внимание: люди болеют гораздо чаще, чем любое животное, находящееся в естественной среде обитания. Вот у кого надо учиться правильному питанию и ведению здорового образа жизни.

С помощью пищи мы не только восстанавливаем свои силы, но и корректируем настроение и поведение.

Например, существует ряд продуктов, которые помогают справиться с депрессией и плохим настроением. К ним можно отнести шоколад, сладости, различные виды мороженого. Чаще всего этим проверенным способом пользуются женщины.

У каждого человека есть свои гастрономические пристрастия, которые он даже не пытается менять. К примеру, кто-то совершенно не представляет завтрак без сыра, другие в обед не могут обойтись без овощного салата и т. п. Что бы вы ни употребляли в пищу, следует помнить, что это должно быть качественным, свежим и максимально полезным.

Исследования показывают: до 3 лет родители стараются кормить ребенка только качественной и полезной пищей, тогда ребенок растет здоровым и активным. И вот он становится взрослым, постепенно теряет контроль над питанием, переходя на «шаблонное». Уже к 30-35 годам при всей запущенности рациона и поведения у человека дряхлое тело и плохое здоровье. Кого привлекает такая перспектива?

Некоторые говорят, что здоровое питание невкусное. Такое мнение ошибочное. Если люди с лишним весом начнут правильно питаться, примерно 75 % из них смогут похудеть. Конечно, это не произойдет через неделю. Однако, через 2-3 месяца начнут проявляться первые признаки оздоровления. Через 6-8 месяцев ваше радостное повизгивание известит окружающих, что вы похудели. А через год ежедневного соблюдения здорового питания и ведения достойного образа жизни вы станете совсем другим человеком – здоровым, подтянутым и успешным.

На каком бы этапе жизни вы ни находились, всегда есть возможность улучшить здоровье и внешний вид.

В зеркале увидите здоровый цвет лица, без синяков и отеков под глазами, заметите стройного и подтянутого человека, без свисающего живота и жировых складок по бокам. В свободное от работы время будет приятно наслаждаться тишиной парков и скверов, пением птиц, а не постоянным урчанием нездорового кишечника.

Поначалу будет трудно, потребуется много сил и времени. Но положительный результат стоит того. Сделав первый шаг к здоровому и стройному телу, не останавливайтесь, двигайтесь только вперед. Поверьте, с каждым днем будет легче идти по этому пути. Обязательно верьте в себя, в свой успех, и тогда все получится.

Разница между едой и питанием

Мало кто задумывался над разницей между едой и питанием – вроде бы одно и то же. Тем не менее одни учат нас «правильно» питаться, другие ведут разговор о необходимости перехода к регулярному потреблению «здоровой» пищи. Попробуем разобраться.

На самом деле еда – это продукты, которыми мы питаемся, то, что регулярно покупаем в магазине, на рынке или выращиваем на огороде. Кто забыл, могу напомнить, из чего она состоит: различные зерна, макароны, мясо, яйца, всевозможные сладости и т. д. Именно ее мы регулярно приносим из магазина домой, кладем в холодильник, готовим, ставим на стол и едим. А что же тогда представляет собой питание?

Питание – это питательные вещества. То есть то, что организм извлекает из съеденной еды в процессе переваривания. Наиболее важными являются белки, жиры и углеводы, а также витамины, минералы, клетчатка и т. п.

Во время приема пищи организм тут же начинает последовательно разделять еду на составляющие, извлекая питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и др. А из них выстраиваются ткани и органы нашего тела (мышцы, сосуды, кожа, волосы, ногти и т. п.).

Переходим к внешней оценке еды. Интуитивно мы обращаем внимание на вид, запах и ожидаемый вкус. Внешне она может казаться хорошей и сытной. Однако многие и не догадываются, что так – только на столе. После того как вы пережевали, например, бутерброд с сыром и запили его глотком ароматного кофе, все это

превращается в очень неприятное зрелище в виде однородной кашицы вперемешку со слюной.

Но самое познавательное впереди. Когда вы проглотили эту кашу, вкус и аромат уже не имеют значения, ибо вкусовые рецепторы имеются только во рту. К чему я клоню? Когда мы едим, по большому счету, нашему организму абсолютно не важно, как выглядит еда, насколько она вкусна, сладка, аппетитна и т. п.

Организму важно только одно - качество и количество питательных элементов.

Многие неоднократно читали и слышали такое выражение: «Питательная ценность». Оно означает наличие в еде питательных элементов и их количество. Бывает еда большая по объему и в то же время маленькая по питательной ценности. Например, большой арбуз. И разумеется, наоборот: бутерброд с красной икрой.

В магазине мы покупаем много вкусной (на наш взгляд) еды. При этом совершенно не думаем о ее питательной ценности. Мы жуем, организм переваривает, чтобы извлечь что-нибудь ценное, а после еда, большая по объему и весу, но маленькая по питательной ценности, почти целиком уходит в унитаз. Итог печален.

Что же получается, когда мы не думаем должным образом о своем питании? Деньги потрачены, а организм голодный. Если это повторяется каждый день, появляется хронический дефицит строительных материалов для нашего тела, обновление происходит очень плохо. Речь идет о мышцах и сосудах, сердце и почках, печени и селезенке, глазах и суставах, а также об остальных тканях.

При некачественном питании ткани и органы просто-напросто становятся слабыми. Они начинают давать сбои в работе, при повышенных нагрузках

разрушаются. Далее появляется хроническая болячка, а с ней и утка под кроватью.

Так «неожиданно» смерть подбирается совсем близко. А причина достаточно банальна: свои предыдущие 20-30 лет человек ел «пустую» еду (например, макароны, хлеб и картошку), которая не снабжала организм нужным строительным материалом. То есть основная еда была с низкой питательной ценностью. Обидно, ведь всего этого можно было избежать, перейдя на здоровое питание.

Глава 1. Что мы едим и из чего и как готовим

Еда является основным источником энергии нашего организма. В зависимости от возраста и ритма жизни мы принимаем пищу от одного до пяти раз в день. В России, например, основными являются завтрак, обед и ужин. Чтобы как можно дольше сохранять здоровье и силу, умственную и физическую активность, рацион должен быть здоровым, то есть правильным и сбалансированным.

Рассмотрим основные компоненты еды, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Здоровое питание подразумевает наличие в пище белков, жиров и углеводов, которые должны поступать в достаточном количестве. Также важен источник, из которого организм получает все эти вещества.

Например, углеводы в тортах и пирожных нельзя приравнивать к углеводам, которые мы получаем из хлеба и каш. С жирами та же ситуация: некоторые из них очень полезны, другие же приносят организму больше вреда. Как и белки. Чтобы понять эти тонкости питания, познакомимся с каждым элементом.

Функция белков

Самое большое значение имеет белок. Это объясняется тем, что тело человека является белковым организмом. Все органы и ткани тела состоят из белковых структур, при их помощи синтезируются гормоны и ферменты. Важной функцией является участие в регуляторных механизмах, которые управляют работой эндокринных органов, желудочно-кишечного тракта, печени и костного мозга.

В среднем суточная норма потребления белка составляет 30–45 грамм. Ранее ошибочно считалось, что необходимо не менее 150 грамм. Но если белка поступает слишком много, возможна интоксикация. Она является реакцией на отравление веществами, которые выделяются при распаде этого элемента. Белки, в свою очередь, состоят из аминокислотных цепочек. Это кирпичики, из которых организм строит собственные белки.

Незаменимые аминокислоты в продуктах питания

Все аминокислоты содержат в своем составе атом азота. Для нормальной жизнедеятельности организма необходимы 22 аминокислоты, 14 из которых могут синтезироваться им самим. 8 аминокислот – незаменимые. Они могут поступать только из пищи.

Все аминокислоты в продуктах питания являются достойными и безопасными лечебными средствами. Переоценить их важность просто невозможно. Они требуются для всего: от иммунной системы до кончиков волос.

На сегодняшний день изучены достоинства каждой. Сейчас трудно представить, что чуть более 10 лет назад врачи знали о лечебных свойствах лишь нескольких: метионин, глицин, глутаминовая кислота.

При отсутствии одной другие уже не смогут составить правильную цепочку взаимодействий с организмом. Недостаток или отсутствие в организме незаменимых аминокислот опасно для нашего здоровья. Не задумываясь об этом, порой мы едим много «пустой» еды и тем самым подрываем здоровье.

Для взрослого человека это валин, лейцин, изолейцин, треонин, метионин, триптофан и фенилаланин. Для детей еще 2: аргинин и гистидин. Рассмотрим кратко их роль.

Валин. Содержится в зерновых, бобовых, мясе, грибах, молочных продуктах, арахисе. Его роль в организме человека:

- участвует в обмене азота в организме;
- необходим для метаболизма в мышцах;
- восстанавливает поврежденные ткани;
- является источником энергии.

Лейцин. Содержится в мясе, рыбе, буром рисе, чечевице, орехах, большинстве семян. Его роль:

- защищает мышечные ткани;
- восстанавливает кости, кожу и мышцы;
- понижает уровень сахара в крови;
- стимулирует синтез гормона роста;
- является источником энергии.

Изолейцин. Содержится в миндале, кешью, курином мясе, турецком горохе (нут), яйцах, рыбе, чечевице, печени, мясе, ржи, большинстве семян. Его роль:

- необходим для синтеза гемоглобина;
- регулирует уровень сахара в крови;
- восстанавливает мышечную ткань;
- участвует в процессах энергообеспечения;
- увеличивает выносливость.

Треонин. Содержится в молочных продуктах и яйцах, в орехах и бобах. Треонин находится в сердце, центральной нервной системе и скелетной мускулатуре. Его роль:

- участвует в синтезе коллагена и эластина;
- участвует в белковом и жировом обмене;
- помогает работе печени, препятствует отложению в ней жиров;
- стимулирует иммунитет.

Метионин. Содержится в молоке, мясе, рыбе, яйцах, бобах, фасоли, чечевице. Его роль:

- участвует в переработке жиров, предотвращая их отложение в печени и на стенках артерий;
- способствует пищеварению;
- защищает от воздействия радиации;
- полезен при остеопорозе и химической аллергии;
- метионин применяется в комплексной терапии ревматоидного артрита и токсикоза беременности.

Триптофан. Содержится в овсе, бананах, сушеных финиках, арахисе, кунжуте, кедровых орехах, молоке, йогурте, твороге, рыбе, курице, индейке, мясе. Его роль:

- используется для синтеза серотонина, одного из важнейших нейромедиаторов;
- улучшает сон;
- стабилизирует настроение;
- уменьшает аппетит;
- увеличивает выброс гормона роста;
- снижает вредное воздействие никотина.

Лизин. Содержится в рыбе, мясе, молочных продуктах, пшенице, орехах, но больше всего в амаранте. Его роль:

- входит в состав практически всех белков;
- необходим для формирования костей и роста детей;
- способствует усвоению кальция;
- поддерживает обмен азота;
- участвует в синтезе антител, гормонов и ферментов;
- участвует в формировании коллагена и восстановлении тканей;
- увеличивает мышечную силу и выносливость, способствует увеличению объема мышц (анаболик);
- улучшает краткосрочную память;
- повышает женское либидо;
- предотвращает развитие атеросклероза;

- утолщает структуру волос;
- предотвращает развитие остеопороза;
- улучшает эрекцию;
- предотвращает рецидивы генитального герпеса.

Фенилаланин. Содержится в бобовых, орехах, говядине, курином мясе, рыбе, яйцах, твороге, молоке. Также является составной частью синтетического сахарозаменителя – аспартама, активно используемого в пищевой промышленности. В организме может превращаться в другую аминокислоту – тирозин, которая используется в синтезе дофамина и норэпинефрина (двух основных нейромедиаторов). Его роль:

- влияет на настроение;
- уменьшает боль;
- улучшает память и способность к обучению;
- подавляет аппетит.

Аргинин. Содержится в семенах тыквы, свинине, говядине, арахисе, кунжуте, йогурте, швейцарском сыре. Его роль:

- замедляет рост опухолей, в том числе раковых, за счет стимуляции иммунной системы организма;
- способствует дезинтоксикации печени;
- содержится в семенной жидкости;
- способствует повышению потенции;
- содержится в соединительной ткани и в коже;
- участвует в обмене веществ в мышечной ткани;
- расширяет сосуды и усиливает их кровенаполнение;
- снижает кровяное давление;
- способствует снижению уровня холестерина в крови;
- препятствует образованию тромбов;

- стимулирует синтез гормона роста и ускоряет рост у детей и подростков;
- увеличивает массу мышечной ткани и уменьшает массу жировой ткани;
- способствует нормализации состояния соединительной ткани.

Гистидин. Содержится в тунце, лососе, свиной вырезке, говяжьем филе, куриных грудках, арахисе, чечевице. Его роль:

- входит в состав активных центров множества ферментов;
- способствует росту и восстановлению тканей;
- важен для здоровья суставов;
- содержится в гемоглобине;
- недостаток гистидина может вызвать ослабление слуха.

В общем случае недостаток незаменимых аминокислот вызывает следующие проблемы со здоровьем:

- нарушение обмена веществ;
- остановку роста;
- потерю массы тела;
- снижение иммунитета.

При регулярных занятиях спортом недостаток незаменимых аминокислот резко увеличивает риск травм. И конечно, снижает спортивные результаты.

Практически все аминокислоты можно получить из вареного мяса. А еще из растительных продуктов. При этом необходимо сочетать злаки, бобовые, орехи, овощи и фрукты. В любом случае эти продукты являются необходимыми составляющими вашего рациона здорового питания.

Для синтеза белков человеку необходимы все незаменимые аминокислоты, если какой-то одной недостаточно, другие не будут использованы в полной мере.

Чаще всего этим недостающим кирпичиком является метионин, поскольку в растительных продуктах его мало.

Высокий уровень содержания метионина в семенах кунжута, бразильских орехах и злаках.

Белки животного происхождения

Достоинства белков животного происхождения в том, что мясо, молоко, рыба и другие продукты, получаемые от животных, в полном объеме содержат все аминокислоты, которые носят название незаменимых. В этих продуктах они сконцентрированы больше, чем в продуктах растительных.

Тем не менее недостатки, к сожалению, преобладают над достоинствами. Употребляя преимущественно продукты, содержащие животные белки, мы сильно рискуем превысить их необходимое количество. Это ведет к чрезмерной нагрузке на печень и выделительную систему.

Вещества, выделяемые белками при денатурации, могут способствовать хрупкости костей, уменьшая в них количество кальция. Кроме того, животные продукты имеют в составе холестерин и слабо усваивающийся жир. А еще в мясе домашних животных и птиц содержатся антибиотики и гормоны, которые использовались для ускорения их роста и для лечения. Все это попадает в организм.

Растительные белки

Растительные продукты, из которых мы получаем белок, содержат в себе много других полезных веществ. Поэтому они способны обеспечить нам максимально здоровое питание: белки, жиры и углеводы присутствуют в достаточном количестве. Кроме того, они находятся в такой форме, в которой организм легко их усваивает. И тут нет вредных насыщенных жиров, холестерина и прочих «прелестей» животных продуктов.

Но есть и недостатки. Например, соя, содержащая практически все незаменимые аминокислоты, содержит и фитоэстрогены. А они, при употреблении в больших количествах, могут вызвать весьма неприятные последствия.

Для получения из растительной пищи всех незаменимых аминокислот следует внимательно составлять рацион, не забывая об обязательном присутствии бобовых культур и зерновых продуктов. Все остальные растительные продукты вмещают небольшое количество белка, который может сочетаться с жирами, например, в орехах.

Белки в нашей пище

Недостаток белка ведет к замедлению роста новых клеток: хуже растут волосы и ногти, кожа становится неприятной на ощупь. Восполнить его можно нежирным мясом (курица, кролик, индейка) или молочными продуктами.

Для нормализации работы организма очень важно совместить режим питания с ритмом рабочего дня. Все зависит от того, на какие часы приходится пик физической и умственной активности, а на какие – сон.

Пища, богатая белками (мясо, рыба, бобовые), повышает обмен веществ и активизирует нервную систему. При переваривании происходит активное выделение желудочного сока. Поэтому, если вы проводите целый день в офисе, хорошим обедом будет мясо с картофельным гарниром. Но не надейтесь, что это блюдо будет полезно поздним вечером. Близкий сон замедляет активность работы желудка, и съеденный вечером белок будет усваиваться гораздо хуже. Это не касается тех, кто работает в ночную смену. Наедаться на ночь можно и нужно, если организм активен в ночные часы.

С белковыми продуктами всех видов лучше всего сочетаются некрахмалистые продукты и сочные овощи: шпинат, капуста, свежие зеленые бобы, все виды свежих кабачков, лук, сельдерей и т. п.

Плохое сочетание дают следующие овощи: свекла, репа, тыква, морковь, кольраби, брюква, бобы, горох, а также всевозможные крупы. Бобы и горох представляют собой сочетание белка с крахмалами, и их лучше есть как крахмал или как белок в сочетании с зелеными овощами.

Из сказанного следует, что салат должен сопровождать любую белковую или крахмалистую пищу. Салаты должны быть простыми, без подливок или соусов, с небольшим количеством ингредиентов. И еще, не надо их мелко резать.

В условиях средней полосы России основой может стать капуста. Остальное добавляйте по сезону сбора зелени. Например, редис, сельдерей, пастернак, огурцы, помидоры, сладкий перец, петрушка и так далее.

Как лучше потреблять крахмалистую пищу? Известно, что переваривание крахмалов начинается во рту, под действием слюны. Поэтому тщательно все пережевывайте. Хорошее слюнное пищеварение будет продолжаться в вашем желудке на протяжении длительного времени, если есть правильно. Крахмалистую пищу рекомендуется потреблять в дневное время. Она должна быть сухой, каши - круто сваренными. Лучше, если это лишь один вид крахмала, иначе возможно переедание. Следствием будут проблемы с лишним весом. Ферменты и витамины, содержащиеся в слабо крахмалистых овощах, помогут хорошо переварить крахмал.

Как потреблять фрукты? Вместе с орехами, зелеными овощами и корнеплодами - это идеальная пища для человека. Их не стоит есть после приема пищи, иначе можно нарушить процесс пищеварения. То есть они попадают в желудок или тонкий кишечник в то время, когда там идет переваривание предыдущих продуктов. Их лучше есть, например, за 20-30 минут перед основной трапезой. Они успеют пройти в тонкий кишечник и начать перевариваться. При кормлении больных людей фруктами сладкие и кислые давайте в разное время и отдельно. Сахар, мед и другие сладости нежелательно сочетать с грейпфрутом. И не добавляйте к ним сахар.

Весной и летом вкусный салат можно приготовить из сезонных фруктов: слив, абрикосов, вишен, черешни с добавлением салата-латука или сельдерея.

Жиры - польза или вред

Многие считают, что правильное питание - это только углеводы и белки. При этом у женщин есть большие сомнения в необходимости потребления жиров. Исходя из этого, они избегают любое масло, как растительного, так и животного происхождения, полагая, что именно в отказе от жиров и состоит секрет стройности. Действительно, большинство жиров усваиваются легко и надолго остаются в организме. Поэтому старайтесь питаться продуктами с низким содержанием жира. Так вы не только сохраните стройную фигуру на долгие годы, но и поддержите здоровье ваших органов пищеварения, отвечающих за расщепление жиров.

Старайтесь питаться продуктами с низким содержанием жира

Масла и жиры очень калорийны. Например, в 100 граммах сливочного масла содержится примерно 750 ккал, в топленом - 880 ккал, а в свином сале - 840 ккал. Их можно заменить майонезом, но только легким. Массовая доля жира в нем составляет всего 30 % против 67 %, как в классическом.

Однако полным отказом от потребления жиров можно лишь подорвать собственное здоровье. Они важны для нашего организма, поскольку дают ему необходимую энергию. Там содержатся необходимые жирные кислоты, а некоторые витамины (А, К, Е) усваиваются нашим организмом только одновременно с жирами.

Жиры бывают растительными и животными. Оба вида могут приносить как пользу, так и вред.

Растительные жиры

Многим известно, что они легко усваиваются организмом и не нагружают пищеварительную систему. В состав входят ненасыщенные жирные кислоты, а вот холестерин отсутствует полностью. Растительные жиры даже способствуют его выведению из организма, служат профилактикой атеросклероза – отложения холестерина в артериальных сосудах.

Растительные масла нормализуют работу желчного пузыря и улучшают кишечную моторику.

Даже учитывая высокую калорийность, они не вредны во время диеты. Если организму не хватает определенных кислот, это ухудшает состояние кожи, она становится тусклой и вялой. Недостаток жиров приводит и к другим негативным последствиям для здоровья.

Следует помнить, что растительные жиры мы получаем преимущественно из растительных масел. Например, из подсолнечного или льняного, которые используются как приправа к различным салатам и кашам. В некоторых источниках растительные жиры содержатся не в чистом виде, а вместе с углеводами и белками. К таким относятся, к примеру, орехи.

Животные жиры

О жирах животного происхождения прежде всего известно то, что они долго перевариваются в желудке, не подвергаются действию ферментов, не окисляются. Следовательно, выводятся из организма намного медленнее, чем растительные, и тем самым дополнительно нагружают печень. А вот молочные жиры усваиваются легче и они полезнее, чем жиры, получаемые из мяса.

Животных жиров следует употреблять раза в два меньше, чем растительных. Они провоцируют заболевания сердца и сосудов, приводят к возникновению атеросклероза. Чрезмерное употребление может стать предпосылкой к возникновению некоторых онкологических заболеваний.

Есть и незаменимые жиры, которые наш организм не может вырабатывать самостоятельно – они должны поступать с едой. Например, жирные кислоты омега-3 содержатся в таких продуктах, как грецкие орехи, масло из проросших пшеничных зерен и рыбий жир. Безусловно, правильное питание включает в себя углеводы и белки, но и жиры нельзя исключать из этого списка.

Льняное масло

Льняное масло по праву считается одним из самых полезных растительных масел. Оно обладает целебными свойствами, которые использовались в медицине еще в древние времена. Получают его из семян льна путем холодного отжима. В Древнем Египте из него делали различные косметические средства, изготавливали кремы, маски для лица и волос. Великий целитель древности Гиппократ использовал льняное масло для лечения болезней желудка, а также при ожогах и ранениях.

Льняное масло по своей биологической ценности стоит на первом месте среди растительных масел.

В России несколько столетий назад его широко применяли в лечебных целях. Однако в советские времена о нем практически забыли, поскольку производство было экономически невыгодным. И только чуть более двадцати лет назад, благодаря официальной медицине, льняное масло вновь стало набирать популярность.

По содержанию полиненасыщенных жирных кислот во много раз превосходит продукты обычного рациона. Достаточно употреблять 1-2 ложки в день, чтобы удовлетворить суточную потребность организма. Льняное масло уникально, поскольку в нем содержатся полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 (60 %), омега-6 (20 %), омега-9 (10 %) и некоторые другие ненасыщенные жирные кислоты (10 %).

Если омега-6 и омега-9 есть и в других маслах (например, оливковом, рапсовом, подсолнечном), то

высоким содержанием омега-3 может похвастаться только льняное. В таком количестве эта полиненасыщенная жирная кислота содержится еще в рыбьем жире – именно поэтому запахи похожи... Это показатель его натуральности и чистоты. Еще в нем содержится большое количество минеральных веществ (калий, магний, цинк, медь), витамины А, Е, В₁, В₂, В₆, С, органические кислоты и ферменты.

Лечебные свойства. Льняное масло считается полезным для людей, страдающих атеросклерозом. При его регулярном употреблении снижается уровень холестерина в крови за счет снижения уровня триглицеридов и липопротеинов низкой плотности, которые и участвуют в формировании холестериновых бляшек. При этом уровень липопротеинов высокой плотности, так называемого хорошего холестерина, повышается.

Кроме того, снижается вероятность образования тромбов в сосудах, поэтому употребление льняного масла полезно для профилактики инфарктов и инсультов, в том числе и повторных.

Льняное масло снимает воспаление кишечника и восстанавливает деятельность желудка.

Благодаря высокому содержанию клетчатки облегчает протекание дивертикулярной болезни, способствуя очищению желудочных мешочков и предотвращению появления инфекции. Помогает при геморрое и запорах.

Вещества, содержащиеся в льняном масле, защищают нервные клетки и улучшают коммуникацию между нервными окончаниями. Доказано, что дефицит омега-3 жирных кислот повышает риск возникновения шизофрении, депрессии, синдрома дефицита внимания

и возрастных нарушений мозговой деятельности. Люди, в рационе которых постоянно присутствует масло семян льна, отмечают улучшение памяти, внимания и мозговой активности.

Оно снижает болевые ощущения и припухлость суставов при подагре. Доказано также противоопухольевое действие, рекомендуется употреблять для профилактики онкологических заболеваний.

Льняное масло полезно для мужского здоровья, поскольку помогает предотвратить развитие опухолей предстательной железы.

Для женщин этот продукт особенно важен. Иногда врачи включают его в питание беременных женщин, что облегчает протекание самой беременности, а также родов. Льняное масло способствует лучшему развитию головного мозга будущего малыша. Также облегчает менструальные боли, симптомы при менопаузе, помогает при женском бесплодии, способствует нормализации гормонального фона, при нарушении которого повышается риск возникновения рака груди.

При сахарном диабете влияет на снижение уровня глюкозы в крови. Рекомендуется употреблять при хронических заболеваниях кожи, особенно экземе и псориазе. Масло льна содержит естественный антиоксидант тиопролин, который поглощает и выводит нитриты и нитрозамины (производные нитратов) из организма. Поэтому его советуют добавлять в пищу, особенно в салаты и другие овощные блюда, которые могут содержать в себе нитраты.

Многие диетологи сходятся во мнении, что льняное масло способствует избавлению от лишнего веса. Это происходит благодаря улучшению моторики кишечника, очищению организма от шлаков и

ускорению жирового обмена. При коррекции веса схема потребления выглядит так: принимается на голодный желудок утром и перед последним употреблением пищи вечером. Всегда по одной чайной ложечке. Делать это необходимо ежедневно. Такая методика является самой щадящей, хотя и медленной. Подходит для людей, стремящихся похудеть наверняка, но ничего для этого не делающих.

В косметологии применяют в составе масок для сухой кожи лица и тонких сухих волос, при себорее. Его можно найти в составе средств после загара. Оно способствует улучшению состояния обветренной кожи, можно смазывать небольшие ранки, ожоги, ведь средство обладает регенерирующим и противовоспалительным действием. Масло льна укрепляет ломкие ногти, снижает их расслоение.

Выбор и хранение масла. Льняное масло лучше покупать в аптеках, там оно наиболее качественное. Выбирайте бутылки из темного стекла. Такая упаковка лучше сохранит полезные свойства и защитит от губительного воздействия солнечных лучей. Важно осмотреть крышку на целостность, а бутылку на свет – масло должно быть прозрачным и равномерной консистенции без примесей и осадка. Необходимо внимательно прочитать информацию, указанную на этикетке: изготовлено должно быть путем холодного отжима.

Натуральное льняное масло прозрачное, имеет золотисто-коричневый цвет, оттенки могут быть различные (это зависит от степени очистки продукта), приятный специфический аромат, немного напоминающий запах рыбьего жира. Не должно горчить.

Срок хранения невелик, поэтому не стоит его приобретать с истекающим сроком годности и в бутылках большого объема. После вскрытия упаковки

следует обязательно использовать масло в течение месяца. Нельзя хранить при доступе воздуха, солнечных лучей, не стоит его нагревать во избежание образования вредных канцерогенов. Бутылочку после каждого использования нужно плотно закрывать. В домашних условиях лучше всего хранить его в холодильнике, при плюсовой температуре от 4 до 10 °С.

Прием льняного масла. Чтобы восполнить в организме необходимый уровень ненасыщенных жирных кислот, достаточно употреблять не более 1-2 столовых ложек масла в день. Лично я ежедневно принимаю во время завтрака (овсяная каша, приготовленная на воде) одну столовую ложку.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы рекомендуется принимать вечером, за 1-2 часа до ужина по одной чайной ложке.

При атеросклерозе лучше употреблять масло курсами по 1-1,5 месяца с перерывами между ними 3-4 недели: 2 раза в день по одной столовой ложке во время еды (можно добавить в салаты или другие негорячие блюда).

При запорах по одной столовой ложке перед едой 1-2 раза в день. Наилучший эффект будет, если принимать масло утром и вечером.

При заболеваниях суставов можно делать массаж со слегка подогретым льняным маслом, а при отсутствии противопоказаний еще и принимать внутрь по 1-2 столовой ложке в день.

Для лечения воспалительных процессов в полости рта нужно взять небольшое количество масла в рот и рассасывать (но не глотать) в течение 3-5 минут, а затем выплюнуть. Напоминаю, глотать не следует. Данную процедуру можно выполнять несколько раз в день. К плохо заживающим язвам и ранам на коже можно прикладывать марлевую салфетку, пропитанную льняным маслом, и оставлять на несколько часов. При

лечении незаживающих трофических язв и ожогов перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.

Добавляя в питание льняное масло, нужно уменьшить потребление других жиров.

Детям льняное масло можно давать только по согласованию с врачом-педиатром. Для малышей с одного года до трех максимальная доза – половина чайной ложки в сутки, до семи лет можно давать по целой чайной ложке, а в возрасте до 14 лет – одна десертная ложка. Самым маленьким масло можно давать как с ложки, так и на корочке хлеба или вместе с кашей.

Его можно добавлять в различные холодные салаты, смешивать с медом, йогуртом или кефиром. Также хорошо сочетается с отварным картофелем, квашеной капустой и кашами. А если подмешать в выпечку, то она приобретет интересный, приятный аромат и аппетитный оранжевый оттенок.

Помните, льняное масло не надо подвергать термической обработке. Только в холодном состоянии оно сохраняет полезные лечебные свойства.

Противопоказания. Не забывайте, что в любом случае в первую очередь стоит обратиться к врачу!

Не рекомендуется принимать льняное масло людям, страдающим заболеваниями крови, принимающим противодиабетические лекарства, а также имеющим предрасположенность к аллергическим реакциям. При обнаружении сыпи, очаговых высыпаний или легкой отечности прием продукта следует прекратить и обратиться к врачу. Льняное масло может негативно сказаться на здоровье в сочетании с анальгетиками, усиливая болевой синдром. Также не следует принимать масло без предварительного согласования с

врачом при одновременном приеме препаратов, разжижающих кровь или воздействующих на холестерин.

Противопоказано при остром панкреатите, желчнокаменной болезни, холецистите, язве желудка, хроническом гастрите, гепатите, заболеваниях печени и репродуктивной системы.

На начальных этапах может наблюдаться тошнота и легкая диарея. При превышении рекомендуемой дозировки симптомы будут иметь более выраженный характер. В отдельных случаях может наблюдаться метеоризм, который проходит самостоятельно на третий-четвертый день.

Углеводы для здоровья

Углеводы дают нашему организму энергию, помогают активно жить. Однако энергия, выделяемая ими, часто превышает количество, которое тратится организмом. То есть человек поедает гораздо больше углеводов, чем может потратить. В результате лишняя энергия успешно откладывается про запас, в виде жировых складок.

Вы хотите похудеть? Тогда, чтобы не потреблять слишком много углеводов, следует отказаться от ежедневного приема сдобы, заменить белый хлеб пшеничным или даже ржаным. С любимыми макаронами лучше попрощаться и перейти на каши. Следует также меньше есть и пить сладкого, так как углеводы обычно содержатся во всех сладких продуктах.

Бывают случаи, когда очень хочется сладенького. Лучше уступить и не истязать себя. Это связано с тем, что мозгу для работы необходима глюкоза. Именно он любит сладкое. Долька горького шоколада полностью утолит сиюминутную тягу и даст необходимую энергию.

Углеводы – это не только сахар, постоянно находящийся в сахарнице. Они есть в злаках, хлебе и в овощах. Именно эти органические вещества необходимы для полной, правильной и здоровой работы мышц нашего тела.

Некоторые выступают в роли клеточных рецепторов. Расщепляя глюкозу, один из важнейших углеводов, наш организм получает энергию. Углеводы обеспечивают человека витаминами группы В, поставляют в кровь антиоксиданты и минералы.

Если же поступает избыточное их количество, тогда в крови может резко подняться уровень глюкозы. Она, в свою очередь, перерабатывается в жир, что и приводит к излишнему его накоплению на талии, бедрах и животе. Несмотря на это, пользы гораздо больше, чем вреда. А вот их нехватка в организме может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

При недостатке углеводов в печени уменьшается количество гликогена, а это ведет к накоплению в ней жира и чревато жировым перерождением самой печени.

Такое состояние называется жировым гепатозом и в запущенном состоянии способно вызвать цирроз и гепатит. Если при недостатке углеводов нарушится еще и белковый обмен, то организм начнет получать энергию в основном из жиров. В результате накапливаются вещества, образующиеся при их распаде, и может возникнуть ацидотический криз. При этом вы будете чувствовать слабость, может кружиться или болеть голова, появится тошнота и неприятный запах ацетона изо рта. При нехватке глюкозы человек может испытывать сонливость и даже потерять сознание – если дефицит слишком велик.

Чтобы организм получал оптимальное количество углеводов, нужно питаться несколько раз в день, но при этом порции должны быть небольшими по объему.

Планируя рацион питания, выбирайте прежде всего пищу, содержащую сложные углеводы: это блюда из овощей, различных цельнозерновых продуктов. Простые же (конфеты, пирожные, сладкая выпечка) не так полезны, а порой даже вредны. Далее кратко остановимся на видах углеводов. Известно, что они делятся на простые и сложные.

Простые углеводы

Простые представляют собой дисахариды и моносахариды.

К **моносахаридам** относятся следующие:

1. Глюкоза – главный энергетический источник для нашего тела. Она содержится во многих фруктах, входит в состав меда.

2. Фруктоза – самый сладкий из всех, ее называют также фруктовым сахаром. Полезна для диабетиков, поскольку для усвоения не нужен инсулин. Содержится во многих сладких фруктах и в меде.

3. Галактоза – углевод, не существующий в чистом виде. Является одной из составных частей лактозы.

Переходим к **дисахаридам**:

1. Сахароза – включает в себя два отдельных моносахарида – фруктозу и глюкозу. Способствует выделению в кровь инсулина.

2. Мальтоза – в состав входят две молекулы углевода глюкозы. Попадая в организм, она расщепляется на простые составляющие, то есть по сути становится глюкозой.

3. Лактоза – это молочный сахар, в состав которого входят галактоза и глюкоза. Ее наш организм может получить из молока, сыра, творога.

Сложные углеводы

Сложные углеводы, называемые полисахаридами, дают организму не только калории, но и питательные вещества. Они медленнее перерабатываются, и, следовательно, выброс сахара в кровь происходит постепенно, а не резко – как в случае с простыми. Сложные дают нам полезную энергию и практически не оставляют запасов жира. К **полисахаридам** относятся следующие углеводы:

1. Крахмал – источник энергии. Он содержится в картофеле, в различных злаках и бобовых. Несмотря на то, что крахмал может стать причиной ожирения, его недостаток приводит к мышечной атрофии.

2. Гликоген – это запас мышечной энергии, к которому организм может получить быстрый и легкий доступ.

3. Инсулин – в состав входят молекулы моносахарида фруктозы. Участвует практически во всех обменных процессах.

4. Целлюлоза – полисахарид, поступающий из зеленых овощей, таких, как салатные листья, капуста, огурцы. Она нужна для нормализации процесса пищеварения.

Полезные продукты питания

Вот мы и добрались до полезных продуктов питания. Именно они обязательно должны присутствовать в рационе питания.

1. Начнем с самого простого и полезного - с жидкости. Жидкие продукты усваиваются быстро. Самыми полезными являются свежевыжатые соки фруктов и овощей. Далее идут кисломолочная сыворотка и структурированная вода. Кстати, в старые добрые времена в России молочную сыворотку пили регулярно. Что касается структурированной воды, то ее можно приготовить дома путем замораживания и размораживания по определенной технологии, доступной каждому желающему. Так же не проходите мимо «шунгитовой» воды. О ее полезных свойствах и способах приготовления можно почитать в разделе «Шунгитовая вода».

Другие напитки требуют от организма больших затрат энергии на их структуризацию. К таким относятся все газированные, магазинные соки в пакетах, обыкновенная вода из родника или из крана (в том числе кипяченая).

Головной мозг примерно на 95 % состоит из воды, поэтому необходимо тщательно следить за количеством и качеством, которую мы потребляем.

Регулярное потребление живой, структурированной воды позволяет сохранять состояние молодости и здоровья на многие годы.

2. Проростки зерновых и бобовых. Они прочно занимают второе место среди продуктов здорового

питания. Пророщенные семена многократно превосходят по основным показателям любые другие продукты питания. Давно известно, что они дают большое количество жизненной энергии. В ростках пшеницы, фасоли, овса, ржи, чечевицы, мака содержится огромное количество витаминов и практически вся таблица Менделеева. Не зря мудрецы говорят: «Напиток бессмертия готовится из сока пророщенных зерен».

3. Семена. Важное место занимают семена льна, кунжута, мака, тыквы и подсолнечника. В них заложен богатый комплекс полезных веществ. И это не случайно, ведь из семян вырастает куст и даже целое дерево. По содержанию кальция мак, лен и кунжут превышают молоко примерно в десять раз. Не зря опытные врачи прописывают их людям для быстрого срастания переломов костей, а также для их укрепления в других случаях.

4. Травы и корни. Давно известно, что йоги, которые питаются травами и корнями, доживают до 100 лет и более. Из зелени для нас более ценными и полезными являются: укроп и петрушка, сельдерей и базилик, мята и зверобой, а также девясил и тысячелетник.

5. Морская капуста. Одним из самых полезных продуктов считается морская капуста. По своей природе она создана идеально, сбалансированно и комплексно. Морская капуста содержит в себе около 40 микро- и макроэлементов, которые соединяются с органическими веществами. Японцы регулярно употребляют ее, что в совокупности с умеренным питанием (не передают) и активным образом жизни позволяет им жить в среднем до 83 лет. Кроме того, в Японии большое количество долгожителей, которые перешагнули рубеж 100 лет.

6. Продукты пчеловодства. Это высококачественный природный продукт, который существует на земле буквально от начала сотворения мира. Врачи издавна использовали их для лечения тяжелых заболеваний. Наиболее полезными являются: мед, прополис и пыльца. По своим энергетическим ценностям пчелиные продукты существенно превосходят мясо и рыбу, как и любые искусственные продукты, вроде макарон, консервов, хлеба.

7. Фрукты и ягоды. Любые фрукты и ягоды содержат в себе структурированную воду и натуральные сахара. С их помощью можно утолить жажду и заодно пообедать. У каждого есть свой сбалансированный комплекс витаминов. Делая сок, можно добавить туда немного петрушки, которая сочетается с любыми продуктами.

8. Свежие овощи. Огурцы, морковь, свекла, редиска, репа, капуста, на эти овощи велик спрос среди долгожителей.

9. Орехи. К употреблению орехов нужно подходить осторожно - не более 100-150 грамм в сутки. Кстати, при их наличии исключите из рациона бобовые и мясо. В орехах содержится достаточно жиров и белков. Обратите внимание на грецкий орех, ему нет равных по количеству и качеству белка и жирных кислот. Он считался пищей богатырей. Десятки лет назад многие олимпийские чемпионы с помощью грецких орехов и бобовых, получали основной белок, необходимый организму, который испытывает повышенные физические и эмоциональные нагрузки.

Обратите внимание на грецкий орех, ему нет равных по количеству и качеству белка и жирных кислот.

Швейцарский врач и пионер в области диетологических исследований Максимилиан Оскар Бирхер-Беннер считал грецкие орехи самой полезной пищей для человека: «Это природная живая пища, насыщенная энергией солнца. Можно питаться одними орехами в принципе».

Американский врач Д. Гейл утверждал, что достаточно пять грецких орехов в сутки, чтобы обезопасить себя от радиации.

Гиппократ настойчиво советовал употреблять их при заболеваниях желудка, сердца, мозга, почек, печени.

Известный психолог Владимир Леви называл грецкий орех «праздником для мозга»: регулярное его потребление улучшает мозговую активность и память.

Ученый Иван Владимирович Мичурин назвал его «хлебом будущего».

10. Нешлифованный рис, гречка и овсянка.

Привычный выбор продуктов и не только

В выборе продуктов питания чаще всего нами движет мотив получения удовольствия. Придя в магазин или в кафе, мы покупаем то, что кажется вкусненьким, особо не задумываясь о пользе. И это вполне закономерно. Увы, еда у современного человека является одним из самых массовых и наиболее доступных способов получения удовольствия.

Печальная расплата за такой ежедневный вкусовой выбор неминуема. Сначала она приходит в виде лишнего веса и потребности замены гардероба. Затем как-то «неожиданно» появляются различные болезни. Все это сопровождается посещением врачей, фармацевтов, психологов и бесчисленных продавцов пищевых добавок и «уникальных» трав и настоев. В итоге все довольны, кроме нас, все при деле:

- врачи безуспешно лечат нас от различных болезней, которые легко уходят сами собой со сменой режима питания и потерей лишних килограммов;
- аптеки снабжают килограммами лекарств;
- неугомонные сетевики различных компаний навязывают и продают нам десятки биодобавок, «исцеляющих» все болезни;
- продавцы с радостью предлагают разнообразный ассортимент одежды, скрывающей изъяны фигуры.

Теряя здоровье из-за «привычных» продуктов питания, мы все время находимся в поиске чуда и постоянно чем-то заняты. То ищем хороших врачей, то бежим на презентацию очередных панацей от всех проблем, то записываемся в спортзал с бассейном, то торопимся на прием к косметологу и массажисту, даже не пытаемся понять простую истину: «Болезнь – это

сигнал нашему сознанию о необходимости смены неправильного образа жизни и потребительского режима питания в оптимальную сторону».

Зачастую некогда понять, что пришло время менять пищевые привычки и пересматривать рацион - все время не до этого. Нас постоянно тянет на вкусненькое. Пусть недолго, всего лишь десять или пятнадцать минут, но мы будем получать удовольствие, пока едим.

Давайте подумаем, а стоит ли минутное удовольствие длительных негативных последствий и раннего ухода из жизни. Остановитесь и осознайте неутешительные факты: в России более 60 % людей после 65 лет умирают от болезней, связанных с нарушением деятельности сердечно-сосудистой системы, а около трети - от раковых заболеваний.

Эти и многие другие диагнозы можно в большинстве случаев легко предотвратить простым и своевременным изменением рациона питания. Именно оно является основной причиной возникновения онкологических болезней и сердечно-мозговых проблем.

Еще Гиппократ говорил, что практически все болезни приходят к человеку через рот. И только полость рта, увы, испытывает при этом весьма кратковременное и зачастую спорное удовольствие от вкуса еды. Так стоит ли оно того?

Сегодня жители городов и поселков покупают продукты преимущественно в магазинах, где продается пища, изготовленная промышленным способом. Чтобы понять, что входит в состав каждого продукта, нужно внимательно изучить этикетку. Многие слова будут для вас абсолютно не знакомы, даже если производитель указывает функциональную особенность того или иного компонента.

Современная пища содержит огромное число добавок, которые применяются для продления ее «жизни», для обогащения вкуса, создания текстуры,

цвета и запаха. Производители делают все, чтобы она была внешне привлекательной и казалась вкусной.

Кстати, для этих целей американский центр здоровья утвердил к применению 2800 видов различных пищевых добавок. В Европе разрешены (так называемые E-номера) от 300 до 400 видов.

Сегодня в России в производстве пищевых продуктов используется около 250 видов добавок (также допускается их присутствие и в импортных). Подсчитано, что каждый человек в среднем совокупно употребляет 13-15 грамм всех добавок в день. И мы практически не задумываемся, что любая из них может быть вредна для нашего здоровья.

С точки зрения производителя химических продуктов питания многие добавки выполняют важные функции, но как-то скромно умалчивается о синтетических соединениях и канцерогенных свойствах.

Что покупать - решать вам. Постарайтесь с сегодняшнего дня обращать внимание на информацию, указанную для потребителя на этикетке или упаковке. Правда для этого вам потребуются увеличительное стекло, так как все они напечатаны микроскопическим шрифтом.

Соя и ваше здоровье

Сегодня в России все активнее ведется пропаганда восточной сои как ценного продукта питания, позволяющего заменить пшеницу, рожь и другие зерновые, которыми питались наши предки сотни лет. Производители уверенно добавляют ее во многие мясные блюда, в фарш, колбасы и сосиски. Соя, добавленная в фарш, даже если ее доля составляет до 30 % всей массы, совершенно не меняет ни цвет, ни вкус, зато делает стоимость дешевле на 30 %. Многие рачительные хозяйки предлагают мужьям и детям котлетки из сои, полагая, что таким образом они заботятся о здоровье семьи.

Давайте посмотрим на сою глазами современных ученых и медиков.

Она весьма негативно действует на щитовидную железу. Об этом знали еще древние китайцы. Они заметили, что ее употребление приводит к замедлению мышления, упадку сил, замедлению пульса, сухой коже, запорам и т. п. Древние китайцы поступили очень мудро – объявили соевые бобы священной культурой и запретили их употребление. Там сою использовали только в сельском хозяйстве как удобрение, бросая ее в землю, чтобы восполнить азот в почве.

Сегодня ученым известно, что она содержит изофлавоны – химические соединения, блокирующие перевод гормонов щитовидной железы из одной формы в другую. **Другими словами, соя тормозит ферментные реакции в щитовидной железе и замедляет ее работу, что нарушает обменные процессы во всем организме и ведет к полноте.**

Известно, что употребление большого ее количества в Японии и некоторых других азиатских странах

является причиной номер один высокого числа заболеваний зобом и гипотиреозом.

Еще в 50-х годах прошлого века американский комитет по вопросам продовольствия и медикаментов выпустил ряд статей в педиатрических журналах о том, что соя, содержащаяся в детском питании, приводит к возникновению расстройств щитовидной железы у детей. После этого в США перестали добавлять соевое молоко в детское питание.

Исследование, проведенное в Великобритании среди женщин климактерического возраста, показало, что ежедневный прием 60 грамм сои (1-1,5 чашки соевого молока) в течение месяца ведет к нарушению менструального цикла на протяжении трех месяцев после прекращения приема.

Невольный прием изофлавонов ведет к бесплодию, как у женщин, так и у животных. Например, животноводы знают, что корова, поевшая сено с большим количеством красного клевера (он тоже содержит изофлавоны), может остаться бесплодной или у нее будут случаться выкидыши, что свидетельствует о нарушении работы яичников.

Прием большого количества продуктов из сои (например, сосисок и колбас) является важным и часто не замечаемым виновником неудачных попыток сбросить лишний вес.

Неплохо бы эту информацию запомнить молодым российским женщинам, желающим забеременеть и благополучно выносить ребенка.

Замедление работы щитовидной железы ведет к наращиванию массы женского тела.

Это особенно заметно у жителей США и некоторых стран Европы, где соевые бобы широко используются в повседневном питании.

Они содержат и большое количество фитата – химического соединения, препятствующего поглощению из пищи важнейших минералов: кальция, магния, железа и цинка. Поэтому люди испытывают дефицит этих самых необходимых для жизни минералов и приобретают проблемы со здоровьем.

По вышеперечисленным причинам рекомендую избегать потребления сои и любых соевых продуктов.

Кроме увеличения веса тела и появления проблем со здоровьем, она вам больше ничего не принесет.

Глава 2. Способы приготовления пищи и здоровье

Стремясь сохранить здоровье и красоту на долгие годы, мы выбираем только самые полезные и натуральные продукты. Если первобытные люди были вынуждены по началу потреблять практически все в сыром виде, то сегодня человечество старается провести тепловую обработку даже овощей. Однако это не значит, что все продукты, которые мы употребляем, становятся из-за этого менее полезными.

Высокие температуры позволяют увеличить процесс усвояемости пищи и понизить нагрузку на систему пищеварения. Придя на кухню, мы, как правило, действуем по привычной схеме и почти не задумываемся над тем, как процесс приготовления повлияет на полезные свойства продуктов. Хотя многим известно, что при активной термической обработке в них теряется значительная часть полезных веществ. Кроме того, есть продукты, которые вообще не рекомендуется нагревать. Рассмотрим основные способы приготовления пищи и их влияние на качество ее усвоения.

Варка пищи

Преимущество вареной пищи в том, что она получается более полезной и легкой для пищеварения. Кроме того, в процессе варки не надо стоять над плитой. А значит, есть свободное время для себя.

Но есть и минусы. В углеводосодержащих продуктах (овощи, корнеплоды) увеличивается количество глюкозы. Это не подходит для тех, кто худеет. Чтобы сделать вареную пищу полезнее, в частности овощи, лучше варить их в небольшом количестве воды, накрыв крышкой, на медленном огне до полуготовности. Так сохранится больше витаминов. И овощи лучше не варить до мягкости, пусть они чуть хрустят.

Кстати, если важен бульон, кидайте продукты в холодную воду, если важен вкус самого продукта – в кипяток.

Внимание, не оставляйте «первый бульон», особенно при варке мяса животных и птицы. Хоть он и самый наваристый, но собирает все вредные для организма человека вещества (ускорители роста, антибиотики и т. п.). Довели мясо до кипения, затем слили первый бульон, промыли мясо, залили его новой водой и варим дальше.

Сегодня становится модным использовать *мультиварку*. Многие хозяйки уже наслаждаются ею на своих кухнях. Есть и те, кто думает, стоит ли ее покупать. Оценим плюсы и минусы.

К плюсам можно отнести разнообразие блюд, которые можно в ней приготовить: от молочной каши до йогуртов и выпечки. Их количество зависит от модели мультиварки и от ваших желаний. Во время готовки за этим помощником не надо следить, еда не пригорит.

Важный плюс - в ней сможет готовить каждый, если даже до этого не умел. Есть функция отсрочки приготовления, благодаря чему вы легко, заложив вечером продукты, утром получите горячий и свежий завтрак. Пища эта диетическая, так как готовится без масла и жира, в собственном соку и в достаточной мере сохраняет витамины и микроэлементы.

Из минусов можно назвать размеры: она занимает на кухне много места. Кроме того, в некоторых нет обратного отсчета времени.

Еда готовится дольше, чем при классическом способе приготовления. К тому же никогда не приготовишь хрустящую корочку, а для кого-то это принципиально и важно. И еще один недостаток: с кастрюлей мультиварки следует обращаться очень бережно - если поцарапали, то необходимо менять.

Приготовление пищи на пару

Приготовление на пару входит в число древнейших технологий. Жители районов земли, где раньше имелись природные источники горячего пара, размягчали на нем съедобные корни, фрукты, овощи и рыбу. Для этого достаточно было просто сложить продукты на камни возле источника. Такая технология широко использовалась у восточных народов (среди китайцев и японцев) и явно способствовала их долгожительству.

В России этот способ используется преимущественно в детском рационе или при наличии соответствующего диетического предписания врача. Он является более полезной альтернативой отварным продуктам. Приготовленные таким образом овощи, рыба и мясо в большей мере сохраняют исходные витамины и минералы. Именно этот вариант выбирают приверженцы здорового питания и образа жизни.

Однако если вы редко готовите на пару, вкус блюд может быть непривычным. Тем не менее не надо отказываться: помочь могут различные пряности и травы.

По мнению диетологов, приготовление пищи на пару является самым здоровым способом тепловой обработки:

- продукты сохраняют максимум полезных витаминов и микроэлементов;
- за счет того, что все готовится без масла, а жир, содержащийся в самих продуктах, выпаривается, блюда получаются легкими и низкокалорийными;
- не образуются канцерогены;
- еда сочная, так как пар «запечатывает» внешний слой продукта, оставляя сок внутри.

При такой термообработке в коричневом рисе и ряде других крупяных изделий сохраняются витамины В-группы, тогда как при простой варке они исчезают.

Технология приготовления одинаково применима к крупам, овощам и фруктам, мясу и рыбе. На пару легко приготовить не только первичное сырье, но и полуфабрикаты, например, вареники, пельмени, манты, котлеты, пирожки и др. Еще можно готовить яйца и морепродукты. Удивительно, но есть возможность «испечь» торт, кекс, запеканку или другой вкусный десерт.

Вместе с тем для отдельных продуктов обработка паром не подходит, например:

- макаронные изделия, в частности лапша, теряют форму;

- грибы, особенно лесные, содержат вредные вещества, избавиться от которых можно только при длительном вымачивании, вываривании или жарке;

- подпорченные растительные продукты с «дефектом», который в процессе приготовления может прогрессировать и испортить вкусовые качества.

Чтобы облегчить процесс приготовления, производители бытовых приборов разработали немало специальных кухонных приспособлений. Их различают по функциональности, по объемам или количеству емкостей для одномоментного приготовления различных продуктов. Какой бы вы ни выбрали, у всех будет одинаковый принцип работы: в резервуаре у основания должна находиться жидкость (которая в процессе готовки интенсивно кипит), а поверх этой емкости размещаются специальные корзины с отверстиями, через которые пар будет воздействовать на пищу до полной ее готовности.

Продукты доходят до «кондиции» при приготовлении на пару немного быстрее, чем при термической обработке в жиру или в воде. Это простой

и легкий способ готовки. Вам не придется постоянно помешивать, следить, чтобы продукты не прилипали к посуде, не разваливались или еще что-то подобное, кусочки не нужно переворачивать, а пар сможет проникнуть везде. Так что готовить таким способом не утомительно.

Твердые продукты готовятся очень долго и не всегда получаются вкусными. Хотя вкус можно придать с помощью различных соусов. Таким способом лучше готовить молодые овощи и рыбу – быстро и вкусно.

У способа приготовления пищи на пару есть и свои недостатки, например, не всем нравится пресный вкус. Кроме того, продукты, которые в пароварке нужно варить долго (картофель, корнеплоды, красное мясо), получаются куда менее вкусными, чем хотелось бы. Овощи не будут казаться пресными, если их подавать на стол с соусами, а не просто солить-перчить после приготовления.

Плюсы и минусы приготовления пищи на пару

Диетологи говорят об огромной пользе употребления в пищу продуктов, приготовленных на пару. Это и неудивительно: отсутствие лишнего жира, канцерогенов и углеводов, хорошая усвояемость организмом, сохранение многих питательных веществ, которые при варке или жарке просто пропадают. Для людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, пароварка является настоящим спасением.

Еще раз уточним главные плюсы и минусы приготовления пищи на пару:

1. Паровые блюда – основа любого диетического меню. Употребление пищи без добавления жиров рекомендовано при заболеваниях органов пищеварения. Такая диета уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и является прекрасным способом похудеть. Очень подходит для детей, беременных женщин и пожилых людей.

2. В продуктах, приготовленных на пару, сохраняется максимум питательных веществ. Пароварка считается оптимальной для приготовления рыбы, изделий из рубленого мяса, овощей, суфле и пудингов.

Приготовление на пару не годится для продуктов, которые требуют длительной тепловой обработки (например, крупные куски мяса), а также продуктов, которые необходимо варить в интенсивно кипящей воде (например, некоторые сорта макарон и грибов).

Подпорченные и мятые овощи и фрукты приобретут неприятный запах и вкус, а если вырезать дефекты – потеряют форму. Поэтому для приготовления на пару все овощи и фрукты должны быть свежими и высокого качества.

3. Приготовление на пару исключает такие неприятности, как пересыхание или подгорание, поэтому пароварка незаменима для разогрева и размораживания мяса, рыбы и овощей. По этой же причине мытье пароварки не вызывает особых затруднений.

4. Продукты сохраняют не только натуральный цвет, запах, форму и вкус, но и большую часть микроэлементов и витаминов, потому что они не соприкасаются с воздухом и не нагреваются выше +100 °С. Им не требуется масла и бульона, поэтому водорастворимые витамины и минералы не теряются, а еда не насыщается жирами.

5. Многие продукты полезны только при паровой обработке, например, коричневый рис, который при варке полностью теряет витамин В₁. Необходимо значительно меньше времени для приготовления овощей, чем для жарки и варки. Приготовленные на пару блюда получаются сочными и полезными, потому что пар, испаряющийся даже из жесткой и хлорированной воды, не содержит примесей металлов.

6. Кроме пользы для здоровья, экономится время и облегчается жизнь домохозяек, ведь блюдо никогда не подгорит, приготовится равномерно и не потребует помешивания и переворачивания. Кухонную утварь не нужно очищать от жира, а мебель – от жирной пленки, которая образуется при жарке на масле. На разных ярусах можно готовить сразу несколько блюд, поместив продукты с меньшим сроком приготовления на верхний.

7. При регулярном питании блюдами, которые были приготовлены на пару, улучшается состояние кожи, волос и ногтей, укрепляется иммунитет и поднимается общий тонус. Оно способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний у людей старше 40 лет. При недосыпании, стрессах и повышенной физической нагрузке обеспечит организм витаминами и поможет пережить трудный период жизни без ущерба для здоровья. Продукты, несомненно, понравятся детям, которые еще не успели привыкнуть к жирной пище. Все выглядит ярким и аппетитным, что повышает шанс быть съеденным ребенком.

Советы для молодых хозяек

Каждая хозяйка выбирает наиболее подходящий для нее вариант приготовления пищи на пару. Рассмотрим несколько простых советов.

Совет 1. Отсутствие пароварки на вашей кухне можно компенсировать смекалкой. С этой целью возьмите обычную кастрюлю. Налейте в нее воду до половины объема. Затем поместите в посудину дуршлаг. Он должен быть немногим больше обода вашей кастрюли, чтобы не проваливался. Накройте полученную конструкцию крышкой – и самодельная пароварка готова.

Этот вариант можно использовать, когда блюда на пару не присутствуют в ежедневном рационе питания. Он самый экономичный – не придется тратить на приобретение пароварки.

Совет 2. Обычная пароварка, которую можно купить в магазине, будет аналогом вашего «домашнего» варианта. Это та же кастрюля, только в комплекте с ней идет специальная вставка с отверстиями. Крышки в них разработаны, чтобы как можно плотнее прилегали к краю кастрюли (иногда они даже имеют защелку для сохранения герметичности). В пароварке хорошо сохраняются температура и давление, необходимые для «поспевания» блюда.

Совет 3. Электрическая пароварка – самый распространенный вид посуды для приготовления пищи на пару. В магазинах бытовой техники вам предложат как монопароварку, так и пароварку с несколькими отделениями (чтобы готовить одновременно разные блюда). Вы также сможете выбрать подходящий объем. Например, в многоблочных за полчаса можно приготовить сразу и рыбу, и гарнир, и десерт. Не

переживайте, что вода выкипит и устройство сломается. Разработчики предусмотрели возможность самовыключения, если внутри нет жидкости.

Это многофункциональное устройство, в котором готовят, разогревают и стерилизуют. При необходимости можно запрограммировать в режим отсрочки приготовления. Функциональность зависит от модели и цены.

Совет 4. В последнее время очень популярны мультиварки. Это очень удобные многофункциональные устройства для приготовления пищи самыми разными способами. Практически все их модели снабжены приспособлениями для готовки на пару.

Примечание. При соблюдении всех правил технологии приготовления блюд вы не получите никакого вреда от ваших продуктов. Единственное, что отмечают гурманы, – это отсутствие красок вкуса, с непривычки кажется пресным. Устранить такой недостаток легко. В конце приготовления приправьте блюдо специями, пряностями или соусом.

Тушение пищи

Тушение, как процесс приготовления пищи, не требует длительного присутствия на кухне. Продукты получаются более «здоровыми», так как не нужен жир. Вкус блюд просто замечательный благодаря использованию специй и длительному воздействию умеренной температуры.

Потеря полезных веществ при тушении меньше, чем при варке, еда получается низкокалорийной, канцерогены не образуются.

Особенно если выбрать посуду с антипригарным покрытием и обойтись без масла.

Однако, например, не стоит тушить овощи до полной готовности. Чем меньше длится тепловая обработка, тем больше сохранится полезных составляющих. Поэтому снимите блюдо с огня минут на 5-10 раньше, чем привыкли, и оставьте его «доходить» в теплом месте под крышкой.

В качестве минуса следует отметить, что овощи теряют больше витаминов и становятся калорийнее, чем при приготовлении на пару. Кроме того, мясо, рыба и птица многим больше нравится в жареном виде.

Примечание. Можно тушить рыбу или мясо в овощном бульоне с добавлением пряностей, чеснока, имбиря, лемонграсса (ароматическая трава, которая относится к семейству злаковых) и немного сухого вина – получится вкусный и полезный соус.

Запекание пищи

Пожалуй, это один из самых неоднозначных способов приготовления. Он незаменим для большого куска мяса. В таких блюдах сохраняются практически все полезные свойства, а калорийность не увеличивается. При запекании блюдо часто выделяет «сок», в котором много полезных веществ. Его можно обратно подливать в мясо, не забывая убирать жир.

С одной стороны, в духовке есть возможность готовить либо совсем без добавления масла, либо с минимальным его количеством. Но длительное воздействие высоких температур негативно влияет на химический состав ряда продуктов. И еще, при запекании окисляются жиры, соответственно увеличивается количество свободных радикалов.

Чем дольше блюдо тушится, тем выше будет гликемический индекс – это показатель, который отражает, с какой скоростью тот или иной продукт расщепляется в организме и преобразуется в глюкозу. Чем он выше, тем резче повышается уровень сахара в крови, поджелудочная железа начинает интенсивно вырабатывать гормон инсулин. В связи с этим лучше запекать продукты в фольге при более низкой температуре.

Не стоит смазывать мясо или рыбу майонезом перед тем, как отправить в духовку. Или поливать жиром в процессе готовки. Аппетитная корочка, получившаяся в итоге, не совместима со здоровым питанием.

Оптимальный вариант: запекайте в духовке различные овощи, слегка сбрызнув их оливковым маслом, и рыбу в фольге. А вот от постоянного использования духовки для приготовления мяса лучше все-таки отказаться.

Плюсы. Очень удобный способ, особенно для продуктов с толстой шкуркой или большого размера – например, тыквы. Удобно готовить сразу много порций.

Минусы. В процессе запекания жиры окисляются, и в блюде прибавляется свободных радикалов. Чем дольше будет готовиться блюдо, тем оно вреднее для вашего здоровья. Бесполезны продукты, которые готовятся при очень высокой температуре: они теряют полезные свойства и обретает много вредных химических элементов.

Примечание. Хорошо запекать пищу без масла, например, картофель, нежирное мясо и рыбу в фольге или на тонком кусочке хлеба, некоторые используют для этого армянский лаваш.

Жарка пищи

Любое блюдо, приготовленное с помощью жарки, получается привычным и вкусным, но не особо полезным. Дело в том, что в процессе жиры окисляются, и увеличивается число свободных радикалов. Поэтому используйте приправы. Имбирь и тмин снижают уровень канцерогенов на 40 %, розмарин – почти на 70 %. Жарьте с минимумом масла, на антипригарной сковороде. Не стоит сильно нагревать масло. Чем больше оно чадит, тем выше уровень канцерогенов. Никогда не используйте масло дважды. И не дожидайтесь, пока образуется коричневая корочка.

Еще один недостаток жареных продуктов – углеводы переходят в легко усваиваемую форму, а это означает, что они превращаются в лишние сантиметры на ваших бедрах.

Примечание. Лучше использовать сливочное масло (насыщенные жиры) или оливковое (мононенасыщенные), и избегать полиненасыщенных – подсолнечного и кукурузного, так как при жарке они окисляются. Их лучше не нагревать, а добавлять в салаты.

Гриль

Современный гриль и сковорода с антипригарным покрытием являются достаточно новым способом приготовления пищи. Кроме того, это удобно для приготовления большого количества порций. Главный плюс в том, что при готовке можно не использовать масло или жир. Это значительно снижает конечную калорийность блюда.

Открытый огонь хорошо прожаривает продукты, не убивая полезных веществ и не образуя канцерогенов. Мясо теряет на 15 % меньше сока и жира, чем при других способах жарки. Перед тем, как подать на стол такое блюдо, промокните его обычной салфеткой – это снимет лишний жир.

Но есть и минусы. Например, на тефлоновой сковороде вы никогда не получите заветной корочки, которую многие любят.

Не стоит держать продукты на огне до «загорелой корочки». Чем она темнее, тем больше в ней свободных радикалов.

Примечание. Таким способом лучше всего готовить жирное мясо и сочные овощи: баклажаны, томаты и т. п.

Пицца из микроволновой печи

Микроволновые печи становятся неотъемлемой частью жизни все большего числа россиян и поэтому заслуживают особого внимания как со стороны населения, так и со стороны ученых. Одни специалисты говорят, что они занимают в рейтинге опасных бытовых приборов первое место и несут реальную угрозу нашему здоровью. Другие утверждают, что это чудо современной техники абсолютно безопасное и даже полезное. Попробуем разобраться в этой противоречивой информации о роли микроволновых печей в жизни современного человека.

Если подойти к микроволновым печам, используя рекомендации и инструкции производителей и поставщиков, то вы узнаете, что они оборудованы хорошей защитой, которая не дает электромагнитному полю вырываться за пределы рабочего объема. В проспектах изготовителей говорится: «Приготовление пищи с помощью микроволн имеет ряд определенных преимуществ. Современный уровень требует использования кухонной техники такого рода. Самым привлекательным преимуществом является сокращение продолжительности готовки. Наряду с этим есть еще целый ряд преимуществ: сохранность витаминов и аромата. Овощные блюда сохраняют свой натуральный вид. Даже в подогретом состоянии они выглядят, как свежеприготовленные».

Микроволновая печь вошла буквально в каждый дом, в каждое кафе, несмотря на некоторые опасения по поводу наличия повышенного электромагнитного излучения.

Современные микроволновые печи на расстоянии 30 см создают магнитное поле 0,3–8 мкТл (при норме 0,2–0,3 мкТл). Однако их конструкция обеспечивает защиту от воздействия электромагнитного поля высокой частоты на владельца печи. И хотя часть может проникать, в этом нет ничего страшного. Вы включаете микроволновую печь ненадолго, не пользуетесь ей сутки напролет. Для большей уверенности в безопасности можно отходить от включенной печи на расстояние полутора метров – негативного воздействия уже не будет.

Другое дело, если человек постоянно работает с микроволновой печью, например, в кафе и весь день разогревает пищу для посетителей. В этом случае просто необходимо как можно чаще держаться от нее на расстоянии полутора метров, иначе могут появиться проблемы со здоровьем. По разным причинам часть электромагнитного поля, предназначенного, скажем, для курицы, все-таки просачивается наружу. Особенно интенсивно в районе правого нижнего угла дверцы. А со временем на печке появляются микрощели в уплотнении дверцы, и степень защиты постепенно снижается. Это происходит как из-за попадания грязи, так и из-за механических повреждений. Поэтому не хлопайте дверцей, как это вы делаете со старым автомобилем соседа. Обращайтесь аккуратно и тщательно ухаживайте за ней. Периодически приглашайте специалистов для проверки величины электромагнитного излучения.

На этом для большинства россиян информация исчерпана, а сами микроволновые печи становятся вполне безопасными и даже привлекательными.

Давайте заглянем немного дальше рекламного проспекта.

Для полноты информации о влиянии на здоровье человека микроволновых печей

рассмотрим более подробно принцип их работы

Микроволновая печь названа в соответствии с принципом ее работы. Нагрев пищи происходит вследствие воздействия микроволнового излучения на разогреваемый продукт. Это одна из форм электромагнитной энергии, как и световые волны или радиоволны. Это очень короткие электромагнитные волны, которые перемещаются со скоростью света (299,79 км в секунду). В современной технике микроволны используются как в микроволновой печи, так и для междугородной и международной телефонной связи через спутники, для сотовых телефонов, для передачи цифрового телевидения, для работы Интернета и т. п. Такое многоцелевое применение обуславливается их высокой частотой и, как следствие, высокой скоростью передачи необходимой информации.

Каждая микроволновая печь содержит источник энергии – магнетрон, который преобразует электрическую энергию в сверхвысокочастотное электрическое поле частотой 2,45 Гигагерц – оно-то и взаимодействует с молекулами воды в пище.

Микроволны печи буквально «бомбят» молекулы воды в пище, заставляя их вращаться и колебаться с частотой миллионы раз в секунду, создавая сильное трение. Именно оно очень быстро нагревает еду.

Организм человека не способен в полной мере перерабатывать и усваивать продукты, прошедшие тепловую обработку в микроволновых печах. Именно они подрывают наше здоровье, являясь инициаторами многих патологических процессов в организме, включая онкологические заболевания.

Рассмотрим более подробно техногенные воздействия на пищу микроволновой печи.

Эти последствия делятся на две категории:

- канцерогенное;
- прямое техногенное влияние на человека, оказываемое электромагнитным излучением.

Также представляю вашему вниманию некоторые результаты научных исследований по влиянию процесса разогрева пищи в микроволновой печи на ее качество.

1. В сравнительном исследовании «Приготовление пищи в микроволновой печи», опубликованном в 1992 году в США, говорится: «С медицинской точки зрения считается, что введение в человеческий организм молекул, подвергшихся воздействию микроволн, имеет гораздо больше шансов причинить вред, чем пользу. Пища из микроволновой печи содержит микроволновую энергию в молекулах, которая не присутствует в пищевых продуктах, приготовленных традиционным путем».

2. Доктор Ханс Ульрих Хертел (Швейцария) была первым европейским ученым, которая осуществила клиническое исследование по воздействию пищи из микроволновой печи на кровь и физиологию человеческого организма. Это исследование выявило дегенеративные силы, возникающие в микроволновых печах и продуктах питания, обработанных в них.

Научные исследования показали, что приготовление пищи в микроволновой печи изменяет питательный состав веществ в пище.

Это исследование было проведено вместе с доктором Бернардом Х. Бланом из Швейцарского федерального института технологий и Института биохимии.

3. В резюме российских исследований, опубликованных в «Atlantis Raising Educational Centers» в Портленде (штат Орегон), указывается, что в результате обработки в микроволновых печах белки

мясопродуктов, молока и зерновых трансформируются в канцерогенные вещества. Даже кратковременное воздействие микроволнового излучения на свежие или замороженные овощи и фрукты преобразует их алкалоиды в канцерогены. Отмечается также значительная потеря пищевой ценности всех продуктов питания, прошедших обработку в микроволновых печах, в частности разрушение витаминов В, С, Е, минералов, и значительное ускорение процесса структурного распада (порчи) продуктов питания.

Анализ исследований результатов воздействия микроволновых печей на продукты питания, проведенных учеными многих стран мира, сводится к следующему неутешительному выводу:

1. Ценность продуктов питания, прошедших обработку в микроволновых печах, уменьшается на 60–90 %, так как исчезает биологическая активность многих витаминов и минералов, разрушаются ценные для здоровья белки с образованием канцерогенных и токсичных химических соединений.

2. Обработанная в микроволновых печах пища способствует повышению давления крови, возникают головные боли, головокружение и боль в глазах с образованием катаракты, раздражительность и нервозность, боли в желудке от нарушения усвоения пищи, потеря волос, бессонница, рак и репродуктивные проблемы.

Учитывая неутешительные выводы многочисленных научных исследований о существующей опасности для здоровья людей, использующих микроволновую печь как комфортную деталь своего быта, возникают вопросы: «Так ли жизненно необходима вам микроволновая печь?»

Хорошо налаженный многомиллионный бизнес производства и сбыта современных микроволновых

печей для приготовления пищи является результатом неосведомленности огромной массы людей о негативных последствиях для их здоровья. Только от вас зависит, продолжать ли использовать их для обработки пищи, подрывая здоровье. В конечном счете, ваше здоровье – это ваш выбор.

Кстати, микроволновую печь можно успешно использовать для дезинфекции неметаллических кухонных предметов – посуды, мочалок, щеток и т. п., помещая их внутрь примерно на 50 секунд.

«Быстрая» еда

В наши дни существует много видов заведений быстрого питания: пирожковые, пиццерии, гриль-бары, шашлычные, блинные. Здесь все направлено на сокращение времени ожидания заказа. В некоторых есть даже специальные подъездные дорожки для автомобилей, окошко для обслуживания и кнопка вызова официанта, которыми можно воспользоваться, не выходя из машины.

Конечно же, все это экономит массу времени. Однако не стоит забывать, что во всем мире множество экспертов говорит о том, что постоянное употребление блюд из фастфудов вредно, и особенно сладких газированных напитков, которыми обычно пища запивается.

В первую очередь это может привести к появлению лишнего веса или даже к ожирению. Сегодня в тех странах, где данный способ питания наиболее распространен, например, в Канаде и США, проблема стоит очень остро. В Соединенных Штатах, как причина преждевременной смертности, она вышла на второе место после курения, а в Канаде показатели у детей утроились за последние годы.

Клубничный коктейль содержит около пяти десятков искусственных ингредиентов, которые делают вкус «натурально-клубничным», но не приносят пользы здоровью.

Все это связано с употреблением быстро приготовленной пищи, перегруженной сахаром, жирами, солью, искусственными ароматизаторами и усилителями вкуса, а также напитков.

Гастроэнтерологи считают, что фастфуд может способствовать перерастанию острого заболевания в хроническое, а при наличии хронического вызвать обострение. Кроме того, «быстрая» еда не сможет обеспечить вас нужным количеством витаминов А, С, D и Е, минеральных веществ и клетчатки. Свежие овощи и фрукты – довольно редкий гость в меню ресторанов быстрого питания. Грешат они и практикой применения специальных соусов, вызывающих жажду. Причем далеко не все производители считают нужным проинформировать об этом покупателя.

Американские диетологи грустно шутят, что до появления «Макдоналдса» американцев представляли в образе худощавых подвижных ковбоев. Сейчас типичный житель – улыбчивый толстяк.

Всемирная организация здравоохранения прогнозирует в ближайшие 20 лет удвоение числа смертности, связанной с ожирением. Не будем забывать, что в теплые дни повышается вероятность пищевых отравлений, в том числе и едой, приготовленной навынос.

К фастфуду можно отнести не только всевозможные заведения, но и лапшу в пластиковых стаканчиках, и бутерброд, который вы берете на работу.

Стандартизация меню – это один из самых существенных недостатков современного быстрого питания. Еда, поставленная на поток, производится в огромных количествах, поэтому она никогда не сможет сравниться по качеству с единичными продуктами. Так что в данном случае о каких-либо особых кулинарных изысках стоит просто забыть.

А если учесть, что разнообразие – это не просто ваша прихоть, а физиологическая потребность,

становится очевидным, что со стандартизацией далеко не уедешь. Кроме того, еда должна быть настолько аппетитной, чтобы организм вырабатывал большое количество слюны и желудочного сока. Только в этом случае еда пойдет во благо.

Обратите внимание! Не стоит запивать привычный фастфуд газированной водой. Иначе это приведет к развитию целого ряда серьезных заболеваний органов и систем желудочно-кишечного тракта, в том числе холецистита, язвы желудка, панкреатита.

В состав большинства блюд входят прежде всего консерванты, что объясняет постоянную свежесть салатов и других продуктов, которые вам предлагают. Главный принцип их действия – подавление деятельности бактерий в продуктах питания. Однако, попав с едой в ваше тело, эти же самые консерванты начинают подавлять жизнедеятельность клеток вашего организма.

Пищевые добавки – еще один бич современного питания. К ним относятся различные усилители вкуса, красители, стабилизаторы, регуляторы кислотности и другие синтетические вещества. В заведениях быстрого питания они присутствуют в большом количестве во всех кондитерских изделиях, колбасах, сосисках и кетчупах.

Подводя краткий итог, следует отметить, что постоянное питание фастфудом крайне нежелательно, как из-за однообразности меню, так и из-за существенного вреда для вашего здоровья.

Сыроедение

Рассмотрев все возможные варианты приготовления пищи в домашних условиях, пора вспомнить, что большинство овощей, фруктов и ягод не нуждается в термической обработке и может использоваться в пищу в сыром виде. На этом базируются разгрузочные дни и сыроедение.

Совсем не обязательно переходить на строгое сыроедение, но похрустеть морковкой или сделать салат из сырой свеклы не помешает. В такой еде не только сохраняются в первозданном виде витамины и микроэлементы, но и укрепляются зубы (если они у вас еще остались), а полезные вещества усваиваются лучше и быстрее. Фрукты, коренья, овощи и орешки в сыром виде – хорошее средство для восполнения ваших жизненных сил. Поэтому в своем рационе не забывайте оставлять в тарелке место для них.

Сырую пищу можно использовать в качестве лекарств при некоторых заболеваниях. К примеру, разгрузочный день на овощах и фруктах станет для вас хорошим лекарством при гипертонии и сердечно-сосудистом заболевании. Сырая диета помогает также при запоре, при коликах в почках и печени, подагре, сахарном диабете. Такая еда способствует также выведению из организма шлаков и токсинов. Разумеется, после посещения врача.

Специалисты рекомендуют есть овощи не только сырыми, но и слабо термически обработанными.

Например, доктор медицинских наук Макс Герзон в тяжелом случае туберкулеза назначал пациентам диету

в виде питания сырыми овощами и фруктами сроком на две недели. В тяжелых случаях рекомендовались овощи, приготовленные на пару. Спустя две недели можно добавить белковую пищу, а потом и отварную.

Знаменитый доктор Шелтон Герберт рекомендовал утро начинать со стакана свежесжатого сока или с салата из свежих фруктов. Если такой возможности нет, можно употреблять и сушеные. Помимо этого он советовал делать салат из кресс-салата, листового салата, сельдерея или петрушки, капусты и огурцов, помидора, редиса и т. п.

В наше время человек ушел настолько далеко от диких предков, что сыроедения, как лекарство, для многих людей просто не существует.

Поэтому, прежде чем начинать, проконсультируйтесь с врачом. И помните, во всем должна быть мера! Сыроедение не должно быть постоянным образом жизни. Только в этом случае вы сможете отвести от себя большую угрозу для здоровья. Например, сырые яйца часто бывают заражены сальмонеллой, а отварной белок намного лучше усваивается организмом. К тому же в отварной пище минимальный риск заразиться инфекцией.

В наши дни есть продукты в сыром виде иногда опасно. Высокий урожай получается, когда культуры и землю обрабатывают пестицидами (ядами) и различными удобрениями. Поэтому сыроеды, которые готовы грызть в сыром виде даже картофель, подвергают себя большому риску. К тому же есть и такие овощи, которыми легко отравиться, к примеру, баклажан. Хотя в отварном или тушеном виде у него хороший вкус.

Такая термическая обработка, как тушение, варка, запекание или же приготовление на пару, не только повышает усвояемость продукта, но и сохраняет витамины и ферменты, и самое главное, выводит из продуктов нитраты.

Если вас привлекает сыроедение, лучше использовать этот метод только для похудения, например, съедая в день несколько порций салата из сырых овощей и фруктов.

Глава 3. Еда для здоровья и против проблем организма

Говоря о здоровом питании, следует понимать, что насыщение энергией является не единственной функцией пищи. Человек должен получать более широкие возможности, в том числе:

- энергию;
- незаменимые питательные вещества;
- удовлетворение.

Выбор продуктов питания мы стараемся производить осознанно: полезно – не полезно. А наши подсознательные порывы стараемся частично игнорировать.

Когда организм кричит: «Хочу мясо», значит, это ему нужно. Часто для удовлетворения своего «хочу» требуется минимум продукта. Например, у беременной женщины подчас возникают непонятные пищевые желания, для удовлетворения которых надо совсем немного.

Рассмотрим другой пример. Молодой женщине очень хочется пирожное, а она всячески себя останавливает, так как боится располнеть. Если у нее достаточно силы воли, она себя отговорит. Однако вместо этого может получить невроз или депрессию. А если съест – опять получит невроз. На этот раз из-за несдержанности. Получается, что круг негативной реакции на сладкое замкнулся. Куда ни посмотри, все плохо. А что же надо сделать, чтобы вкусно поесть и не переживать по этому поводу?

Когда организм кричит: «Хочу мясо», значит, это ему нужно.

Отвечаю. Наши внутренние запреты на вкусную еду уменьшают удовлетворенность жизнью, а значит, не могут быть полезными. Поймите это и не мучайте себя. Тем более что иногда мы не в состоянии понять причины возникшей потребности что-то съесть. Лучше удовлетворить их. Многочисленные попытки большинства людей жестко следовать некому абстрактному «здоровому» питанию чаще всего заканчиваются срывами во всех смыслах.

Есть и физиологическая составляющая в этом деле. Резко преодолев свои запреты и, буквально сорвавшись, женщина начинает поглощать запрещенные продукты в количествах, значительно превышающих норму. Это может привести не только к элементарному несварению и проблемам с желудком, но и к обострению имеющихся заболеваний и резкому набору веса.

Принципы здорового питания

Здоровое питание начинается с эпохи палеолита, когда древние люди ели мясо, добытое на охоте. К нему добавлялись корни и плоды. Вместе с развитием цивилизации все начало меняться. Сегодня разобраться в принципах здорового питания и составить себе правильное меню не представляет собой особой трудности. Но не стоит смешивать древнюю эпоху с жизнью в современном мире.

В развитых странах, в том числе и в России, есть люди, которые постоянно хотят есть. Днем и ночью их мучает голод, даже когда у них полный живот. Уточним, почему так происходит?

Все банально просто. Они едят не ту еду: объемную, но с низкой питательной ценностью. Эксперты индустрии здорового образа жизни утверждают, что семь из десяти обращений к врачам происходит, потому что человек не то ел. В такой ситуации нужно поменять состав холодильника. Для начала выкиньте все «пустое», а затем заполните его едой с высокой питательной ценностью.

В основе лежит оптимальная пропорция белков, жиров и углеводов. Сколько их должно содержаться в пище, зависит от того, чем вы занимаетесь.

Люди умственного труда мало двигаются, но их мозг поглощает много энергии, поэтому в рационе должно быть 100-110 граммов белка, 80-90 граммов жиров и 300-350 граммов углеводов в день.

У людей, занятых физическим трудом, больше энергии затрачивают мышцы тела. Поэтому им необходимо ежедневно потреблять примерно 115-120 граммов белка, 80-90 граммов жиров и 400 граммов углеводов.

Каждый должен ежедневно получать витамины и клетчатку.

На случай скорой помощи мозгам держите в ящике стола шоколадку. В сочетании с кофе – это неплохой двойной стимулятор, который гораздо безопаснее сигареты и лучше таблетки для повышения мозговой активности. Шоколад быстро снимает головную боль и позволяет справиться с вялостью и утомлением. Это эффективно для тех, кому необходимо быстро мобилизоваться. К тому же в качестве закуски «всухомятку» это гораздо полезнее, чем различные булочки.

Итак, здоровое питание не должно быть запрещающим, что очень важно для психики. Безусловно, продуктов в пище должно быть много и разнообразных. То, что можно назвать не очень полезным, но очень желанным, лучше съесть в конце трапезы. Тогда и удовольствие получите и съедите не много. Это относится к различным сладостям типа торта, пирожного и т. п.

А самое главное, что здоровое питание не может быть универсальным для всех. В первую очередь оно должно соответствовать вашим индивидуальным особенностям и целям. Есть питание для снижения веса, для беременной, существует даже сезонное здоровое питание.

Как элемент правильного образа жизни его можно рассматривать отдельно. Однако умеренные физические нагрузки и регулярное посещение врача, безусловно, помогут скорректировать рацион, чтобы он стал более полезным и правильным именно для вас.

Биологическая активность и питание

Волнообразное изменение биологической активности в течение суток присуще всему живому на Земле. Утром у людей наблюдается высокая биологическая активность организма. Поэтому желателен плотный завтрак. Он должен задать положительный тонус на весь рабочий день.

К обеденному перерыву активность достигает пика. Поэтому в обеденный перерыв объем пищи и ее насыщенность углеводами должны быть наибольшими. В вечернее время она резко снижается, как и физическая активность, поэтому, что вполне закономерно, пища, съеденная в это время, усваивается крайне медленно. Лучше ужинать не позднее 19 часов вечера.

Следует запомнить, что именно эта еда является одним из основных источников отложения жировых запасов в женском теле. Обратите на это внимание. Перестаньте потреблять на ночь сытные белки и жиры. В противном случае, кроме ожирения, появятся и другие неприятности. Например, сон станет нервным, что не позволит выспаться и отдохнуть, могут сниться кошмары.

Если вы много работаете и домой возвращаетесь поздно, знайте, что после 19-20 часов вечера, конечно же, можно есть. Однако это должны быть легкие перекусы: салатки, фрукты, овощи, ягоды, сухофрукты и т. п. Можно съесть небольшую порцию чего-то сладкого, например, чай с медом, с вареньем или с долькой шоколада. Тем, кому в первое время будет тяжело отказаться от объемных порций после 19-20 часов, рекомендуется вести оптимальный прием

жидкости, причем лучше чистой воды. Это поможет снять явные приступы аппетита. Для общего расслабления сознания и тела можно вести 5–10 минут счет продолжительности каждого вдоха и выдоха – внимание переключается на другие темы.

Потребление на ночь небольшого количества сладкого сделает и ваш сон «сладким».

Потребление на ночь небольшого количества сладкого и ваш сон сделает «сладким». Это не метафора. Как известно, во сне происходит восстановление потраченных за день сил. В мышцах тела происходит накопление глюкозы в виде гликогена. Для восстановления клеток требуется высокоуглеводное питание, которое и ведет к появлению глюкозы в крови. Если сахаров в организме хватает для нормализации протекания биохимических процессов и даже немного остается, то утром во рту может возникать ощущение сладости, женщина просыпается свежей и выспавшейся. Обратите внимание, что все должно быть в меру. Не нужно выходить за суточную калорийность питания сладким в 1000 ккал. В любом случае закончить прием пищи желательно не позднее, чем за три часа до сна, иначе ночь будет беспокойной.

Если работа не позволяет правильно питаться, задумайтесь над тем, как поменять ее график, а может, и место работы или саму работу. Но это уже ваш выбор, что на первом месте: стройная фигура и здоровье или высокооплачиваемая работа, не позволяющая в полной мере ухаживать за организмом.

Общие рекомендации по питанию

Относитесь к питанию как к основе здоровой и успешной жизни. Данный процесс имеет свои тонкости. Кратко рассмотрим их.

1. Концентрация внимания на пище: на том, что жуешь, и на получении наслаждения от вкусового ощущения каждого кусочка.

Это, безусловно, потребует тщательного пережевывания перед каждым глотанием. Многие люди могут возмутиться, аргументировав это таким образом: «Еда превратится в кашу, ее невозможно жевать долго!» А вы когда-нибудь пробовали получать именно эстетическое наслаждение? Вряд ли.

В реальной жизни трудно наслаждаться каждым кусочком. Это наша общая привычка и вместе с тем большая проблема для здоровья и внешнего вида. Над нами постоянно что-то тяготеет, у нас много обязательств, требований и отвлекающих факторов. Так что позволить себе полностью сосредоточиться на чем-то одном удается редко. Даже занимаясь одним делом, мы придумываем другое. Пагубная привычка постоянно спешить проявляется себя ощущением беспокойства, наличием навязчивых мыслей. Все это неизбежно влияет на все сферы жизни и снижает ее качество. Результат проявляется во всем: в ухудшении внешнего вида (прогрессирующая сутулость, излишняя полнота, ранняя седина и морщины) и отсутствии желаемых достижений от повседневного труда.

Найдите время и внимательно понаблюдайте за тем, как едят окружающие, особенно в обеденный перерыв. Вы с удивлением заметите, что многие буквально забрасывают в рот куски пищи, не успев

как следует пережевать и проглотить предыдущие.

Люди даже не замечают, что происходит урезание естественного наслаждения от вкуса. Если провести аналогию с процессом дыхания, то подобное пищевое поведение похоже на новый вдох, когда полный выдох еще не завершен.

Наша привычка глотать слабо пережеванную пищу берет истоки в далеком детстве. Именно тогда родители старались дать ложку с едой, прежде чем ребенок успеет прожевать и проглотить предыдущую порцию. Маленькие дети едят медленно и постоянно отвлекаются. А у родителей не хватает времени ждать.

С возрастом мы продолжаем машинально запихивать пищу в рот. И, не пережевав ее, торопливо глотаем, чтобы освободить место для нового куска. Тем самым ежедневно лишаем себя шанса извлечь из еды максимальное удовольствие и пользу. Наш желудок постоянно забит едой, а внешний вид явно выпирающего наружу живота и пышных бедер начинает угнетать все больше.

Известно, что мысли о еде, ее вид и запах стимулируют выделение желудочной секреции, а процесс переваривания начинается во рту. Слюна химически преобразует пищу в энергию, усваиваемую организмом, например, способствует разложению крахмалов на сахара. Зубы перетирают пищу в массу, похожую на пюре. Это максимально увеличивает площадь поверхности пищи, соприкасающейся с пищеварительной секрецией. Однако, если вы, словно голодный волк, ежедневно проглатываете ее, не пережевывая должным образом, она попадает в желудок крупными кусками, слабо поддающимися обработке желудочным соком. Крахмалы же не проходят необходимую стадию предварительного расщепления. При этом стенки клеток растительной

пищи остаются целыми, находящиеся в них питательные вещества становятся недостижимыми.

Мысли о еде, ее заказ стимулируют выделение желудочной секреции, процесс переваривания уже запущен во рту.

Попробуйте раскрыть полный вкус тех продуктов, что лежат на вашей тарелке: медленно, отрезая по одному кусочку, не спеша пережевывайте, старайтесь ощутить всю прелесть вкуса. Вы не поверите, но такой подход является самым здоровым из всех существующих. В этом случае у вас есть все: и правильное питание, и вкус продуктов.

Еще раз повторяю, для эффективного усвоения пищи, а значит, и меньшего ее потребления, еду следует тщательно пережевывать, старайтесь сосредоточиться на своих ощущениях, почувствуйте настоящую радость от происходящего.

Также обратите внимание на аромат до того, как еда попадет в рот. Далее, в процессе пережевывания проследите за вкусовыми ощущениями. Почувствуйте на языке сочетание вкусов. Возможно, вы обнаружите, что различные отделы языка и ротовой полости реагируют на разные оттенки вкуса. Начиная с этих ощущений, насладитесь вкусом или же отметьте неприятные привкусы и запахи. Возможно, вы обнаружите, что они меняются по мере пережевывания пищи. К примеру, крахмалы становятся сладковатыми. На самом деле вкус представляет собой многомерные впечатления, которые продолжают ощущаться даже после еды.

Второй тонкостью здорового питания является перевод процесса тщательного пережевывания пищи из цели (когда может ошибочно вестись

механический счет каждому жевку) в удовольствие, в радость повседневного бытия.

Поставив перед собой цель - тщательно пережевывать пищу, например, сорок раз каждый кусочек, вы автоматически превращаете питание в некую повинность, дисциплинарную меру, которая вводится в действие за счет вашей силы воли. И если не перенести этот процесс в подсознательное ощущение приятного и естественного действия, то через короткое время в вашем сознании появится нарастающий протест, отторгающий насильственное ведение счета каждого жевка потребляемой пищи. В итоге новое дело здорового питания будет успешно завалено за полным отрицанием и ненадобностью со стороны сознания.

Поэтому ни в коем случае не делайте так. Учитесь получать удовольствие, и не более того.

Следите за реакцией организма. В процессе глотания постарайтесь образно представить, как пережеванная пища плавно движется по пищеводу и как реагирует на это ваш организм.

Эти тонкие ощущения начнут проявлять себя постепенно, по мере усвоения первых двух рекомендаций.

Приятная атмосфера питания.

Пока вы едите, организм настроен на потребление энергии как из пищи, так и из окружающей среды одновременно. Физические и эмоциональные обстоятельства процесса питания вносят в эту атмосферу существенный вклад, который влияет на сознание питающегося человека, а значит, и на его психологическое состояние.

Наилучшими условиями приема пищи является тишина, которая создает чувство единения со всем миром, а прием пищи превращается в таинство для присутствующих. Помимо эстетического наслаждения, вы будете держать себя в хорошей форме. К тому же

просто-напросто не сможете переесть, поскольку, пока будете раскрывать вкусы, пройдет около двадцати минут. Медиками доказано, что этого достаточно, чтобы мозг получил сигнал: «Я насытился». В итоге вы не переедаете, а в качестве бонуса получаете гораздо большее удовольствие, чем раньше. Еще одна радость появится в вашей жизни – здоровое питание и все, что с ним связано. Разве это не прекрасно?

Со временем все четыре тонкости начнут сливаться в единое целое. Один только вид, цвет и запах привычной для вас пищи будут вызывать приятные ощущения во всем теле. В процессе тщательного пережевывания они будут усиливаться и наполняться дополнительными гаммами тонких вкусовых оттенков, присущих талантливому повару, когда процесс приготовления дополняется положительной энергией доброжелательности и мудрости.

Вместе с тем высокая вкусовая и эмоциональная чувствительность к потребляемой пище, которая развивается в процессе здорового питания, позволит заранее выявлять при помощи вкусовых и эмоциональных ощущений некачественную или испорченную еду. Что греха таить, порой нам предлагают на рынках, в пунктах быстрого питания, а то и в магазинах некачественные продукты, которые могут не только подорвать здоровье, но и укоротить саму жизнь.

Примерное меню на день

Завтрак. Является важной частью вашего питания. Но в то же время именно им многие пренебрегают. Почему? Причина тому – поздние ужины, которые стали пагубной привычкой. Знаете, почему мы не испытываем утром чувство голода? После сытного ужина остается неизрасходованная за ночь глюкоза, которая накапливается в печени. Утром кровь насыщена ею, откуда и появляется ощущение сытости.

Между тем полноценный завтрак делает большой вклад, чем сытный обед. Ведь он практически полностью перерабатывается и усваивается ко времени наступления обеда. Чтобы этот прием пищи был в радость, откажитесь от обильных ночных ужинов. Организм не успевает их переварить, поэтому нарушается обмен веществ, начинается отложение жиров и растет вес. У людей, которые регулярно и хорошо завтракают, более интенсивный метаболизм. В связи с этим они меньше поправляются и обладают более стройной фигурой.

Регулярный завтрак приводит к снижению уровня холестерина, а значит, снижен риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, включая инфаркты, инсульты и тромбозы.

Посмотрим на состав завтрака. Он должен быть сытным, но не перестарайтесь. Лучше всего утром есть овсяную кашу, приготовленную на воде, или другую крупу. Можно сыр, свежие фрукты и сухофрукты. Полезны и кисломолочные продукты. Они помогут естественной микрофлоре пищеварительного тракта

успешно переварить съеденную пищу. Зеленый чай – прекрасное его завершение.

Обед. Здесь все зависит от личных предпочтений. Тем более что пищеварение в обед максимально активно. Можно есть практически любую полезную для вас пищу в достаточно большом объеме.

Лучше всего начинать с легкого салата, например, огурцы с помидорами и т. п. Далее можно продолжить супом. Завершать рекомендуется «вторым» блюдом. Например, мясо или рыба с любым гарниром. Если не любите мясо, съешьте гарнир с зеленью. Кстати, во время обеда не забывайте использовать приправы. Они оказывают сильное влияние не только на вкус, но и на активность процесса пищеварения. Одни его активируют, например, молотый имбирь или перец, другие успокаивают.

Полдник. Можно съесть обычный творог, смешивая его со сметаной, или выпить стакан кефира или йогурта. Некоторые предпочитают съесть орехи или сухофрукты.

Ужин. О времени ужина вы уже знаете. В нем не должно быть никаких острых специй, тяжело перевариваемых блюд и т. д. На вечер подойдет «мягкая» и успокаивающая пища. Например, тушеные овощи. Это идеальный ужин. Можно обойтись фруктовым салатом.

Ощущение голода

Различные эмоции, как и просто отсутствие еды, сознанием может восприниматься как желудочный голод. Естественно, его удовлетворение является самым легкодоступным действием. Очень часто ощущение легкого голода появляется у женщины, когда нет положительных эмоций или нет ощущения стабильности и комфорта в конкретной ситуации, а также при отсутствии интересного дела (на уровне информации).

В подобных ситуациях организм сигнализирует о своем голоде на всех уровнях сразу. В силу комплекса физиологических и психических процессов женщина в первую очередь ощущает свой желудок, скорее всего потому что привыкла его слушать. Импульс к действиям – дать ему требуемое, так что рука сама тянется к холодильнику. Полученное ощущение сытости и удовольствия только убеждает вас в правильности выбора. На самом же деле, потребности в положительных эмоциях, в общении и т. п. всего лишь успешно приглушены. Иногда определенный вид пищи ассоциируется с комфортом и безопасностью, что связано с приливом крови к желудку и, соответственно, отливом от мозга и понижением уровня его возбуждения.

Какие же состояния женщины чаще всего трактуются ею как голод?

Это может быть нервное состояние по причине ожидания дурных вестей или их предчувствия, от неопределенности сложившейся жизненной ситуации.

Одиночество, тоска и безделье. Голод провоцирует пассивное ожидание положительных эмоций, лучшей жизни, возможности разрешения проблем, нового

знакомства и т. п. Ограниченность или примитивность общения со своим окружением, отсутствие положительных эмоций и низкая самооценка – любые деструктивные эмоции провоцируют появление чувства голода.

Все эти состояния можно отнести к разряду «голода ума» и «голода действий».

Еда как признак комфорта (состояние сытости успокаивает) может уменьшить дискомфорт во многих ситуациях, например в гостях.

Совместное принятие пищи вообще сближает, не говоря уже о напитках. В такой ситуации, чтобы не переедать, можно уделить больше внимания окружающим людям, нарядам, поведению, немного пофлиртовать и только после этого что-нибудь съесть, если захочется.

Мы часто считаем, что когда желудок пуст, то человек голоден. Но ведь и люди без желудка (удаленного в процессе сложных операций) испытывают чувство голода. Решение о том, когда нужно поесть, в первую очередь принимает мозг, который постоянно контролирует содержание глюкозы и жира в крови. Когда содержание снижается, он посылает сознанию сигналы о том, что пора поесть. Желудок «отвечает» мозгу (однако его сигналы вторичны), когда пища уходит в кишечник.

Еда против стресса

Бывает так, что стрессы становятся постоянным и негативным спутником человека на определенных этапах его жизни. Чтобы успешно выжить в такой ситуации, воспользуйтесь следующими полезными советами.

1. Основное количество пищи (до 40 % от суточного объема) старайтесь употребить утром. Это даст вам силы и энергию, которые помогут успешно справиться с проблемами, возникающими в течение дня. Если вы привыкли есть по утрам основательно или не успеваете перекусить до обеда, то не отказывайте себе в плотном завтраке. А вот ужин должен быть легким (около 15 % от суточного объема пищи). По возможности используйте 4-5-разовое питание в день.

2. Откажитесь от жирной, высококалорийной и острой пищи. В состоянии стресса она может спровоцировать обострение хронических заболеваний органов пищеварения (хронические панкреатит, холецистит, гастрит, энтерит) или способствовать появлению ожирения и даже диабета.

3. Отдавайте предпочтение нежирным белковым продуктам животного происхождения. Это могут быть рыба, птица, телятина, творог, яйца. Не забывайте о пище растительного происхождения: горох и фасоль. Кушайте большое количество свежих овощей и фруктов, орехов и зерновых.

4. При стрессах ограничьте потребление черного чая, кофе и шоколада. Если вам нужен кофе, чтобы взбодриться, значит, кончаются адаптационные ресурсы, вы вступаете в стадию истощения. По этому поводу известный британский психолог и гомеопат Ксандрия Вильямс сказал: «По медицинским

стандартам кофе – это наркотик, стимулятор, вызывающий привыкание и изменение поведения. Кофе не приносит реальной пользы. Замените его настоем из трав или кофейным напитком из корней цикория (он способствует выведению токсинов из организма). Крепкий черный чай по содержанию кофеина не уступает чашке хорошего кофе».

Черный чай лучше замените зеленым. Помимо тонизирующего действия он укрепляет стенки кровеносных сосудов и оказывает анти-оксидантный эффект на ткани организма.

Использование шоколада для снятия стресса может принести только временное облегчение.

Однако регулярное его потребление будет подавлять аппетит и вытеснит из рациона питания более полезные продукты, что ведет к недостатку витаминов и клетчатки.

5. Умеренно используйте настои антистрессовых трав, к которым относятся: валериана, пустырник, ромашка. Эти травы обладают легким снотворным эффектом, успокаивающим и расслабляющим действием на нервную систему, нормализуют работу сердца, снимают напряжение мышц, устраняют спазмы кишечника.

Общие правила еды

Завершим главу о здоровом питании общими правилами еды. Необходимо стремиться к рациональным действиям, придерживаясь принципа: «Все хорошо в меру». Это в полной мере распространяется и на процесс питания, если вы хотите быть здоровым и успешным человеком.

1. Лучше есть чаще, но меньше. У людей, которые делят свою пищу на 4–5 приемов в сутки, масса тела в среднем на 15 % меньше по сравнению с теми, кто съедает такое же количество, но в 2 приема. Это связано с тем, что небольшие порции (300–350 грамм) почти на 100 % расходуются на энергетические, строительные и другие процессы жизнедеятельности. Большие же превышают текущие потребности организма, поэтому лишние питательные вещества тут же откладываются в жировой ткани. Кроме того, при редком, но обильном питании процессы пищеварения и усвоения требуют большого количества энергии, и поэтому, питаясь часто, мы повышаем ее общий расход.

2. Поменяйте обычные домашние тарелки на маленькие. Пойдите на эту небольшую, но очень действенную хитрость, и тогда порции станут значительно меньше.

3. Не ешьте на ночь. К вечеру у подавляющего большинства людей интенсивность основных процессов жизнедеятельности и, соответственно, потребность в энергии значительно снижаются. В это время в соответствии с биоритмами организма наступает период отдыха и восстановления всего организма. Поэтому большая часть пищи, которая съедается вами после 7–8 часов вечера, остается неиспользованной и откладывается в виде жира.

4. Ограничьте употребление жиров. Из всей вашей пищи жиры обладают самой высокой калорийностью. Рекомендуется ограничить их потребление до 30 грамм в сутки (3 столовые ложки растительного масла). Вот несколько советов:

- старайтесь есть меньше жареной пищи;
- ограничьте количество съедаемого хлеба, это поможет сократить потребление сливочного масла, сыра и колбасных изделий (без хлеба их много не съесть), которые очень богаты жирами;
- вместо кондитерских изделий ешьте свежие ягоды и фрукты.

5. Углеводы - прекрасный источник энергии. Получать их лучше всего из цельного зерна или крупы. Это хлеб из муки грубого помола, овсяная, гречневая, ржаная и пшеничная каши. Не забывайте, что манная, пшенная и рисовая не считаются цельнозерновыми.

6. Не забывайте про клетчатку. Она имеет непосредственное отношение к калорийности пищи. Этот элемент обладает способностью связывать жиры и углеводы и тем самым замедляет процесс их усвоения. Кроме того, является источником витаминов, регулирующих жировой и углеводный обмен.

7. Перед каждым приемом пищи съедайте порцию овощей или зелени например в виде свежих салатов. Они оказывают тройную пользу. Во-первых, частично заполняют желудок и тем самым ограничивают объем принимаемой пищи. Во-вторых, это лучший источник витаминов и минералов. В-третьих, это источник клетчатки.

8. Старайтесь употреблять меньше приправ. Соль, майонез, кетчуп и другие приправы добавляют вкус. В результате вы, сами того не замечая, легко съедаете в 1,5 раза больше, чем смогли бы съесть без них. Исключение составляет красный перец, прием которого в больших количествах вызывает быстрое

насыщение и активизирует энергетический баланс в организме.

9. Для утоления жажды используйте питьевую воду и свежий зеленый чай. Пиво, лимонад и фруктовые соки обладают высокой калорийностью (50–60 ккал на 100 грамм). Поэтому, утоляя ими жажду в жаркое время, вы сами, того не замечая, можете получить до 500–1500 лишних килокалорий в день.

10. Не отказывайтесь от сладкого. Лакомства являются настоящими витаминами для вашего сознания. Существуют определенные правила, соблюдая которые вы не нанесете вреда своему организму:

- ешьте сладкое только тогда, когда вы уже сыты, удовлетворяйте потребность в удовольствии, а не в еде;
- ешьте медленно, чтобы распробовать вкус;
- ни в коем случае не ругайте себя за сладкое;
- старайтесь есть самое вкусное, действуйте по принципу – «лучше меньше да лучше».

11. Стимулируйте себя визуально. Чаще делайте цифровые фото своего худеющего тела (сегодня это не проблема) и рассматривайте его. Награждайте себя за достигнутые успехи – подарком, походом в театр, любимой шоколадкой.

12. Ограничьте до минимума употребление алкогольных напитков. Спирт сам по себе обладает достаточно высокой калорийностью. Однако главной проблемой является даже не это. Алкогольные напитки способствуют повышению аппетита и традиционно заедаются высококалорийными закусками. В итоге за один хороший вечер с пивом в кругу друзей и подруг можно добавить 1500 ккал из пива и еще 1500 ккал от закусок.

13. Самое главное – никогда не сомневайтесь в том, что у вас все получится, представляйте себя

таким человеком, каким вы хотите стать, и любите себя
таким, каковы вы есть сегодня, сейчас!

Определение характера человека по его предпочтениям в еде

У каждого из нас есть свои вкусовые предпочтения. Кто-то не может жить без сладкого и сдобного, других тянет к соленому. Некоторые любят острое, другие не переносят его ни в каком виде. Вы не задумывались, в чем дело? Психологи считают, что одной из причин вкусовых предпочтений являются черты характера человека. А значит, по вкусовым предпочтениям можно определить ваш характер или характер ваших знакомых.

Любители мяса предпочитают активные действия, не любят долго размышлять. Им не мешают эмоции, поэтому они прямолинейны и хорошо разбираются в людях. Умеют ставить цели и достигают их, часто рискуют. Семья для них на первом месте. Если любитель мяса – мужчина, то его жене нужно уметь создавать нужную атмосферу в доме. Негативная атмосфера быстро забирает силы у ее мужа. Позитивная атмосфера в доме, напротив, быстро их восстанавливает.

Любители рыбы – скрытные люди, они прячут свои эмоции. Однако это надежные и внимательные друзья, но лишь с проверенными людьми. Каждое решение у них взвешенное, обдуманное.

Люди, предпочитающие молоко и молочные продукты, доброжелательны. Ценят дружбу и любят общаться. Следят за своим здоровьем. Любят интересную, полную впечатлений жизнь. Стремятся быть в центре внимания. Обычно максималисты по натуре: все или ничего.

Любителям сладкого в детстве часто запрещалось проявлять свои эмоции. Их родители

считали, что детей должно быть видно, но не слышно. И что у них не должно быть своих желаний: родители лучше знают, что нужно детям. В общем, просто подавляли. И дети научились «заедать» эмоции чем-то вкусным. Став взрослыми, они не могут избавиться от этой пагубной привычки. Это люди не злые, но «недолюбленные».

Любители фруктов стараются упрощать жизнь. Они не будут общаться с неинтересными людьми, не будут работать на неинтересной работе. Такие люди обладают легким и нестандартным мышлением, любят творчество.

Любители овощей являются серьезными людьми. Любят кропотливую работу, эгоцентричны, и для них важно, чтобы окружающие чаще хвалили их.

Любители острого, пряного или кислого, любители специй. Это натуры, которые ищут приключений, эмоциональной встряски, психологических игр. Вы можете понаблюдать за собой. Если захотелось каких-либо пряных блюд, значит, вы засиделись на месте, пора сменить обстановку.

Разные сухарики, чипсы, сушеные кальмары в пакетиках. Любители такой вредной пищи чаще всего «задержались» в подростковом возрасте. Они все время куда-то спешат, стараются жить с наименьшими усилиями. Такой образ жизни впоследствии оборачивается против них. Но они, как и подростки, стараются этого не замечать.

Глава 4. Питание и лишний вес

Не секрет, что в большинстве случаев проблема с лишним весом у женщин возникает по причине так называемого нарушения «пищевого поведения».

Обычно оно проявляется сразу по нескольким признакам:

- прием пищи без чувства голода;
- прием пищи во время волнения и стрессов;
- обильный прием пищи в вечернее время.

Если все это кратко суммировать, то женщина, страдающая от лишнего веса, ест не только тогда, когда голодна, но и когда вполне сыта. То есть она ест не чтобы насытить организм питательными веществами и утолить естественный голод, а для получения положительных эмоций.

Ученые доказали, что прием пищи вызывает выделение эндогенных опиатов – гормонов радости. Это приводит к улучшению настроения, снижению уровня стрессового состояния и повышению эмоционального фона. То есть ослабляется действие симпатического отдела нервной системы (отвечающего за напряжение) и усиливается действие парасимпатического (отвечающего за отдых и пищеварение). Как итог, женщина расслабляется, ей становится хорошо. Из этого следует важный вывод – надо научиться успокаиваться без помощи еды. В этом случае нарушений будет гораздо меньше и снизится возможность появления лишнего веса. Другими словами, как только женщина приведет в порядок нервы, она перестанет переедать.

Советы по здоровому питанию

Предположим, что вы решили с ближайшего понедельника переходить на здоровую пищу, которая поможет улучшить состояние здоровья и избавиться от лишнего веса. Мечтать, конечно, не вредно. Однако уже к середине недели станет тяжело. Почему же многих людей так тянет на запретные продукты? Почему так тяжело убрать из меню быстрые углеводы, сахар и перейти на низкокалорийные продукты? Ответ прост. Чтобы это сделать, надо научиться любить ту еду, которую вы регулярно едите. Только тогда будет легко придерживаться здорового питания. С этой целью переходим к советам, которые помогут поправить здоровье и похудеть.

1. Завести дневник питания. Его следует всегда держать под рукой. Записывайте все, что съедаете или выпиваете за день. Это позволит быстро и эффективно разобраться с питанием. Люди, которые начинали вести такой дневник, восстанавливали здоровье и сбрасывали лишний вес быстрее.

2. Забудьте о предыдущих неудачах и начните все заново. Ваша жизнь и здоровье улучшатся, а талия станет тоньше и привлекательнее.

3. Распишите на неделю здоровый режим питания. Не забывайте, что оно включает в себя фрукты, овощи и цельные зерна. И еще. В свой еженедельный план питания можно включить один или два небольших, но «сладких» перекуса. Это необходимо, чтобы вы не чувствовали себя на диете. Например, небольшой пудинг или порцию любимого мороженого.

4. Взвешивайтесь не слишком часто, не пугайте себя. Достаточно один раз в неделю. Здесь работает

психология. Изменив режим питания в течение дня и не получив должного эффекта, вы можете расстроиться и запаниковать, после чего начнете есть гораздо больше, чем до этого. Если же будете становиться на весы только раз в неделю, не ощутите дневных колебаний. Исследования подтверждают, что люди, которые взвешиваются с такой периодичностью, теряют в весе больше.

5. Берите с собой только здоровые перекусы.

Если вы вынуждены периодически питаться вне дома, можно перейти на здоровые перекусы, такие как яблоки, овощи или обезжиренный сыр. Это поможет вам придерживаться своего плана здорового питания.

6. Проведите ревизию в холодильнике. Там всегда должны находиться продукты для здорового питания. Избавьтесь от сомнительных, сделайте необходимый запас здоровых.

7. Уточните, что такое одна порция вашей еды.

Национальные исследования США показывают, что за последние 20 лет порции значительно увеличились. Это распространяется на все страны и на разные предприятия питания. Например, гамбургеры увеличились в объеме на 23 %; сладкие газированные напитки – на 52 %; а чипсы и сухарики – на 60 %.

В России исследований по этому вопросу не проводилось. Но на бытовом уровне рекомендуется уменьшить порции примерно наполовину. Попробуйте с завтрашнего дня за ужином есть меньше. И это будет не отмена, а именно уменьшение объема. Исследования показывают, что при сокращении порции на 16 % вы даже не почувствуете этого. А уснете, не будучи голодным, и спокойно проспите до утра.

Из-за переедания и употребления «мусорной» пищи в Америке за последние 40 лет количество людей с избыточным весом

возросло с 45 % до почти 70 % от общей численности населения страны.

8. По возможности ешьте дома. Это правило можно считать девизом похудения.

Во-первых, это позволит сделать здоровое питание основой вашего рациона. Кроме того, вы сможете готовить наиболее полезные для вас блюда.

Во-вторых, снижается уровень потребления сахара и насыщенных жиров. Именно их избыточное количество содержится в пище из ресторанов быстрого питания, где предпочитает обедать большинство людей. Исследования показывают, что еда дома позволяет снизить калорийность всего рациона до 10 %.

В-третьих, дома вы едите реже. Если нет возможности взять домашнюю еду на работу, используйте легкие продукты, например, фрукты и небольшое количество орешков.

В-четвертых, после большого перерыва между приемами пищи старайтесь много не есть. Главное, не сорваться и не переесть.

В-пятых, приготовление еды дома помогает сэкономить финансы.

9. Принимайте пищу в тишине. Это вполне возможно, если вы находитесь дома или на даче. На время еды выключите телевизор и компьютер.

Во-первых, не отвлекайтесь на постороннюю информацию.

Во-вторых, в телевизоре часто встречаются картинки и передачи про еду. В этих случаях может разыгаться аппетит.

Попробуйте, и у вас обязательно получится.

10. Отмечайте даже маленькие победы. Вознаградите себя походом в парикмахерскую, сделайте маникюр или педикюр. Даже если вы немного свернули с правильного пути, не бросайте начатое, а

возвращайтесь и продолжайте двигаться по новому пути к здоровой и успешной жизни.

11. Стойко преодолевайте трудности в восприятии вами нового питания. Поначалу изменение привычного питания и самого образа жизни может показаться очень трудным, но оно того стоит. Держите выше голову, не кланяйтесь трудностям и думайте только о хорошем. Верьте, что, перейдя на здоровое питание, вы обязательно улучшите состояние здоровья и расстанетесь с лишним весом.

Эти простые рекомендации обязательно помогут вам изменить жизнь в лучшую сторону. Воспользуйтесь рекомендациями прямо сейчас. Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня!

Сочетайте приятное питание с его пользой

На моих лекциях и тренингах женщины часто спрашивают: «Как сделать так, чтобы после еды ощутить чувство сытости и одновременно с этим сохранить стройную фигуру». Попробуем кратко разобраться с этими противоречивыми желаниями.

1. Снизьте калорийность пищи. Постарайтесь сделать так, чтобы объем был больше, а калорий меньше. Для этого еда должна включать в себя много овощей и фруктов, воды и клетчатки. Помогут в этом деле молочно-фруктовый коктейль или овощной суп.

Воспользуйтесь маленькой хитростью. Когда видите перед собой большую тарелку, полную аппетитной еды, появляется уверенность, что вы не останетесь голодными. Не зря говорят, что большому куску и рот радуется. Как это реально сделать? Раньше вы готовили любимый салат, который включал в себя огурцы, фасоль, кусочки курицы, листья зеленого салата и т. п. Затем вы накладывали немного салата на тарелку с хорошей порцией тушеного мяса и картошки. Начните поступать несколько иначе. Приготовьте тот же самый салат как самостоятельное блюдо. Затем красиво выложите его на большую обеденную тарелку, чтобы создать ощущение обилия еды, а сбоку добавьте немного тушеного мяса и картошки.

2. Подавайте любимые блюда по-новому. Не нужно отказываться от своих излюбленных кушаний. Возможно, вы привыкли ежедневно съесть чизбургер – это разновидность гамбургера. Не стоит приобретать его в ближайшем павильоне питания. Там он точно не добавит здоровья, зато будет способствовать увеличению веса. Другое дело, если вы приготовите его

сами. Для этого добавьте к мясному фаршу тушеные овощи, специи и немного отварной крупы, например, гречки. Сделайте из этой смеси котлеты и обжарьте их на растительном масле. Положите готовый гамбургер на разрезанную пополам булочку с отрубями, сверху ломтик сыра, нарезанные кружками помидоры, лук и листья салата. Вы получите такое же удовольствие, как и от обычного, но жирного гамбургера. Однако в приготовленном вами калорий будет значительно меньше.

3. Измените состав еды. Ваш желудок не так разборчив, как вкусовые рецепторы во рту, а потому ему не важно, чем вы его сегодня накормите: низко- или высококалорийной пищей. Главное, чтобы по объему ее было столько же, сколько обычно. Рецепторы желудка реагируют на его растяжение, что напрямую связано с объемом потребленной вами пищи, и сообщают об этом мозгу. Учтите это и, сохраняя объем, поменяйте ее качественно. Например, вы обычно отваривали стакан любимых вами рожков и добавляли туда немного специй, соуса и большое количество тертого сыра. Теперь поступите иначе. Отварите полстакана рожков и добавьте около двух стаканов свежих или тушеных овощей. Все это посыпьте одной столовой ложкой тертого сыра. Вы получите хороший результат – вкус и объем будут практически прежними, однако калорийность значительно понизится.

4. Не забывайте о регулярных физических нагрузках. Физическая активность является хорошим способом сохранить мышечную массу при меньшем внешнем объеме. Кроме того, после нагрузок, даже находясь в состоянии покоя, организм еще около 12 часов будет продолжать сжигать большое количество калорий. Регулярно тренируясь, можно худеть, даже если при этом поглощаешь щедрые порции полезной и

вкусной еды. А еще занятия спортом повышают самооценку.

5. Избегайте переедания. Вы едите не потому, что этого просит ваше тело, а потому что этого требуют привычки, точнее, психологическое состояние. Независимо от того, сколько вы съели за обедом, часто хочется побаловать себя любимым десертом. Чтобы избежать этого, старайтесь внимательнее прислушиваться к организму. Научитесь отличать истинное чувство голода от ложного. Не ешьте только потому, что наступило время обеда. Если у вас плохое настроение, не стоит «заедать» его порцией сосисок или сыра, не говоря уж о любимых сладостях. Лучше пойти прогуляться, чем искать в холодильнике «что-нибудь пожевать».

Ешьте столько, чтобы к следующему приему пищи вы вновь были голодны. Забудьте о ежедневных пирожных с кремом. Замените их, например, корзиночками из теста со свежими или консервированными фруктами. У вас получится прекрасный легкий десерт.

6. Уходите от диет к здоровому низкокалорийному питанию. Некоторые белковые диеты кажутся очень привлекательными, потому что не требуют ограничивать количество еды. Кроме того, их приверженцы получают огромное психологическое удовлетворение от того, что им можно есть «запретные» продукты, например, яичницу с ветчиной, сыром и майонезом и при этом худеть. Правда в том, что это удовольствие не может быть вечным, поскольку даже ветчина через какое-то время надоедает и захочется простого хлеба. Но как только вы выйдете из диеты и опять начнете поглощать углеводы, потерянные килограммы быстро вернуться, да еще с прибавкой.

Делайте любимые блюда менее калорийными, чтобы избежать этого. Добавляйте в них больше «здоровых» продуктов, например, фруктов и овощей, у которых очень низкая энергетическая ценность. В постной белковой пище: рыбе, птице, бобовых, обезжиренных молочных продуктах – тоже мало калорий. Можно есть вволю (по объему), но при этом отдавать предпочтение продуктам с низкой энергетической ценностью.

Примечания:

1. Не налегайте на крахмалистые овощи (картофель, тыкву, кукурузу). Они, конечно, питательны, но в них больше калорий, чем в некрахмалистых овощах. Без белка и клетчатки вы быстро проголодаетесь снова.

2. Не увлекайтесь сыром. Чтобы насладиться его вкусом, достаточно съесть несколько маленьких кусочков или посыпать им макароны, пиццу, салат или суп.

3. Будьте осторожны с шоколадом, орехами и другими лакомствами, в которых высокая концентрация жира и калорий.

4. Не отказывайте себе в том, что вы действительно любите. Хочется шоколада? Растопите несколько кусочков и обмакните туда дольки яблока или других фруктов. Хотите орешков? Добавьте немного арахиса к жареной курице или в овощное рагу.

5. Не потребляйте много сахара. В нем нет жира, но много калорий. А если хочется сладкого – ешьте фрукты. Например, молочный коктейль можно подсластить, добавив в него бананы, а в кексы и другую выпечку – яблочное или абрикосовое пюре.

Типовые ошибки на пути к стройной фигуре

Если вы всерьез заняты формированием стройной фигуры, постарайтесь не совершать типовых ошибок и не лишать себя важнейших питательных элементов.

1. Не закливайтесь на калориях. Нельзя построить длительную программу похудения на жестком ограничении числа калорий. При этом замедляется обмен веществ и организму вскоре потребуется гораздо меньше еды для поддержания веса тела. Резервные жиры перестают сжигаться. Вы теряете 5–6 кг, затем вес стабилизируется, но зато тонус падает до нуля. В итоге, сократив размер порций, вы не избавитесь от жировых запасов.

2. Не сидите подолгу на продуктах с низкой питательной ценностью. Отсутствие жира или сахара не превращает автоматически любое блюдо в диетическое и полезное. Популярные диетические продукты, например, рис – не насытят организм и не «поставят» достаточного количества энергии, нужной для работы и занятий спортом. Если вы резко сокращаете количество потребляемых калорий, то рискуете подорвать здоровье. Основными ориентирами должны стать питательная ценность продуктов, их вкус и чувство насыщения. Пища невкусная, не удовлетворяющая чувство голода, приведет к тому, что вы можете сорваться со здорового питания и вернуться к перееданию и нездоровому образу жизни.

3. Не надейтесь на клетчатку, как на панацею от полноты. Если вам не терпится избавиться от лишних килограммов, но вы не привыкли есть много продуктов, богатых клетчаткой, то увеличивайте количество овощей, фруктов и круп в рационе

постепенно. Усвоение клетчатки – это своеобразная «гимнастика» для желудка. Надо помнить, что противопоказанием являются заболевания желудочно-кишечного тракта. Если не обращать внимания на его индивидуальную «тренированность», то со временем могут появиться проблемы с пищеварением или даже диарея. После возникнет опасность обезвоживания организма с потерей питательных веществ.

Поэтому не спешите. Каждую неделю добавляйте в рацион по одной порции фасоли, круп, свежих овощей и фруктов. Ваша цель – съедать ежедневно три порции круп и три порции овощей и фруктов.

4. Не доверяйте диете, которой не сможете придерживаться. Выбирая свой «самый верный и сбалансированный» рацион, помните: если диета слишком суровая (нужно есть только один продукт или целиком исключить какие-либо группы продуктов), сложная (требует сочетания многих редких продуктов) или ее трудно соблюдать (потому что вы постоянно хотите есть), то не мучайте себя, откажитесь от нее прямо сейчас.

Вода и лишний вес

Примерно 60 % женщин и 50 % мужчин в России имеют избыточный вес. Статистика свидетельствует, что тучные люди живут на 15-20 лет меньше. **Ожирение - это болезнь. К сожалению, не все люди это понимают.** Многие наивно полагают, что это лишь внешние дефекты, с которыми можно смириться. Однако избыточный вес негативно сказывается на работе всех органов и систем организма, начиная от элементарных неудобств, испытываемых при движении, и заканчивая тяжелейшими хроническими заболеваниями сердца, печени, почек, суставов и системы кровообращения.

От накопления излишков жира можно избавиться с помощью уменьшения количества еды, съедаемой каждый день, а также путем нормализации потребления чистой питьевой воды и пищевой морской соли.

Наше сознание с возрастом все чаще путает ощущения жажды с чувством голода, потому что они оба проявляются почти одинаково. Ваш организм требует воды, но это требование часто толкуется сознанием неверно, и человек начинает усиленно есть.

После того, как человек «наелся», уже явная жажда проявляется в виде сухости во рту, которую мы традиционно считаем единственным симптомом нехватки воды в организме. Хотя на деле этот сигнал является «аварийным».

Небольшое количество воды или чая после еды не удовлетворяет потребность организма, он сразу расходует ее на первоочередные

нужды, часто оставляя большинство клеток тела на сухом пайке.

При таком распорядке дефицит воды становится хроническим состоянием. Зато твердая пища потребляется в избытке, что и является одной из причин ожирения.

Следует знать, что содержащийся в еде сахар является не менее важным поставщиком энергии для клеток мозга, чем пища. При этом ежедневное его потребление (не только в чистом виде, но и в составе других продуктов), как правило, существенно выше, чем это нужно мозгу. Получается, что большая часть отправляется с кровью не в мозг, а в другие части тела (живот, бедра, ягодицы), где и оседает в виде жировых отложений.

Чем больше вы едите, тем больше сахара проходит мимо цели – вашего мозга. А другой, чистый и безвредный источник жизненной энергии – вода – просто игнорируется.

Сам по себе механизм естественного похудения с помощью питьевой воды достаточно прост – за полчаса перед едой (до завтрака, обеда и ужина) выпивать 1-2 стакана чистой питьевой воды, столько же – через час-два после еды. Такой подход присущ животному миру, который интуитивно это ощущает и выполняет. Это поможет отличить голод от жажды и избежать поглощения излишней, с точки зрения физиологии тела, пищи. Вместе с этим изменится и качественный состав. При нормальном водоснабжении захочется потреблять больше белков, чем углеводов. Со временем появится равнодушие к сладкому – существенному источнику лишнего веса.

Остановив процесс набора лишних килограммов, можно подумать и об избавлении от уже имеющихся жировых запасов. Рецепт тот же. Постепенно увеличиваем прием чистой воды. Однако этого нельзя делать, не принимая при этом достаточное количество соли. Общий суточный прием (с пищей) составляет 3-4 г ($\frac{1}{2}$ чайной ложки) в день.

Без соли вода просто не будет задерживаться в вашем теле в виде межклеточной жидкости, так как осмотический эффект (удержание воды) будет не велик. Если вы заботитесь о здоровье и весе, тогда ни в коем случае не переходите на бессолевую диету!

Выпив $\frac{3}{4}$ очередного стакана воды, положите на кончик языка (4-5 раз в день) несколько крупинок морской соли и, медленно допивая $\frac{1}{4}$ воды, позвольте соли полностью раствориться. Это позволит активнее снижать избыточный вес, снимать болевые ощущения в теле, быстрее засыпать и просто расслабиться. Знайте, что во время приема пищи (особенно сухой) можно без ограничений (по потребности) пить чистую воду. Это будет гораздо полезнее для вашего организма, чем отзывать межклеточную жидкость и создавать условия обезвоживания тела. Но не забывайте консультироваться с врачом!

Среднее количество выпиваемой вами воды в сутки определяется как произведение вашего веса на 30. Например, ваш вес 70 кг. В этом случае среднее суточное потребление воды составляет $70 \times 30 = 2,1$ литра.

Прекрасным дополнением к уже описанным мерам станет дополнительная физическая нагрузка, например, обыкновенная ежедневная ходьба на 4-6 километров. Движение, как и вода, повышает выработку гормонов физической активности, в частности адреналина, а значит, способствует

производству липазы – фермента, который расщепляет уже сформировавшийся в вашем теле жир. Согласно результатам научных исследований ферменты, чувствительные к гормонам, сжигающим жир, активизируются после первого часа ходьбы и далее остаются активными в течение примерно 12 часов.

Хотите похудеть без лишних хлопот и финансовых расходов, тогда регулярно пейте чистую воду, не забывайте про морскую пищевую соль и больше ходите пешком.

О вреде диет

Все диеты преследует одну цель – снизить калорийность вашего привычного питания, поэтому единственное, на чем должен основываться выбор той или иной диеты, – ваши вкусовые пристрастия плюс возможность их материальной реализации. Самыми распространенными заблуждениями являются: «чтобы похудеть, нужно считать калории»; «от макарон и картофеля полнеют»; «чтобы сбавить вес, нужно употреблять специальные препараты»; «правильное питание очень дорого»; «чтобы похудеть, нужно много заниматься спортом» и т. д.

На самом деле, чтобы похудеть, нужно прежде всего сократить объем потребляемой пищи. Далее следуют доступные вам физические упражнения. Они дают положительный эффект: вместо жировых отложений появляются мускулы. И хотя вес в этом случае не уменьшается, зато сокращается объем. Замечательно, если вы займетесь теннисом, плаванием, пробежками по утрам. Один из самых приятных видов физических нагрузок – танцы. Независимо от того, какой вы предпочитаете – вальс или рок-н-ролл, потеря калорий и хорошее настроение обеспечены. Активная ходьба является доступным и естественным видом физических нагрузок для организма человека.

Если ваша голова все время забита мыслями о снижении веса, иногда бывает нелишне задать себе такой вопрос: «Может быть, не стоит этим заниматься?» Ведь вместе с килограммами вы потеряете часть своего обаяния, неповторимого образа. Если мужчины любят вас именно такой, какая вы есть, значит, вместе со своими «лишними» килограммами вы нравитесь им больше, чем девочки с размерами 90–60–90.

На сегодняшний день в мире применяется более 28 000 диет. А всего разработано около 200 тысяч. Ими наполнена вся литература, предназначенная для женщин: журналы, газеты, брошюры, женские детективы и даже любовные романы.

Примерно $\frac{2}{3}$ населения в любой высокоразвитой стране раз в год начинают применять новую. Спрос на похудение при помощи диет рождает предложение, их становится все больше и больше. Возникает резонный вопрос, а есть ли толк? Увы, ответ на него звучит четко и однозначно – нет!

Следует отметить, что в данном случае речь идет не о лечебных диетах, специально разработанных и рекомендованных для медицинской практики, а о так называемых «модных» диетах, которые обещают вам за месяц обрести идеальную фигуру. Перечислим некоторые: белковая, овощная, сырная, винная, голливудская, балетная и т. п. Особенность всех заключается в том, что они рассчитаны на короткий промежуток времени, то есть это «короткие диеты».

Многочисленные научные исследования показывают, что только изменение режима и рациона питания на всю жизнь является единственно надежным способом сохранить стройную фигуру до глубокой старости.

Огромный минус коротких диет в том, что они построены на резком ограничении в отдельных видах продуктов на короткий период времени.

Только женщина с большой силой воли способна выдержать очередную «модную» диету до конца и после не сорваться. В подавляющем большинстве ограничения и связанные с ними муки практически всегда заканчиваются безрезультатно.

Почему это происходит? Потому что они прежде всего выводят из организма воду. Женщина действительно быстро теряет вес и радуется, думая,

что избавляется от жира. Но это не так. Жир уходит медленно, но очень быстро набирается после окончания диеты. Причем, как правило, вес становится больше, чем был до этого. Такой результат является общей закономерностью для всех коротких диет, как бы они ни назывались и что бы ни включали в состав.

Диета выводит из организма воду, килограммы вернутся и, скорее всего, преумножатся.

Ваш организм перестраивается на жесткий режим питания, процесс обмена веществ замедляется на 10-30 %, калории начинают расходоваться медленнее. Отсидев на диете положенное время и скинув некоторый вес, женщина возвращается к прежним жизненным привычкам. Но организм не успевает быстро перестроиться на новый лад и продолжает все так же медленно сжигать калории от принимаемой уже в значительно большем объеме пищи. А это ведет к резкому увеличению массы тела.

Что же делать? Советую воспользоваться следующей информацией. Датские ученые в журнале *European Journal of Endocrinology* опубликовали интересную информацию о своих исследованиях. Оказывается, чтобы устойчиво снизить вес тела с помощью диеты, необходимо находиться на диете не менее одного года. Именно после этого начинают происходить устойчивые биохимические изменения, начинает вырабатываться меньше «гормона голода» грелина и организм повышает выработку подавляющих аппетит гормонов GLP-1 и PYY. На практике это означает, что люди, находящиеся на устойчивой диете более года, начинают меньше мучиться от голода и быстрее насыщаться во время еды. То есть за год соблюдения устойчивой диеты организм человека

успешно адаптируется и преодолевает «механизм выживания», направленный на сопротивление потере веса.

Короче говоря, стоит только вам преодолеть некую критическую отметку, длиной в один год, и становится гораздо легче поддерживать процесс избавления от лишних килограммов. Организм перестает работать против вас (вызывая чувство голода) и начинает работать вместе с вами, подавляя позывы голода.

Нужно четко усвоить, диета - это билет в один конец. Если решаете сесть на диету, то помните, что это на всю жизнь.

Поэтому хорошо подумайте и выбирайте такую диету, которой можно и нужно следовать в течение жизни. Но это уже будет не диета, а изменение привычек в питании. А тех, кто садится на короткую диету, а потом ее бросает, подстерегает еще один неприятный факт, который доказали врачи лондонского Королевского колледжа. Профессор Т. Сондерс отмечает: «Если вы снова и снова садитесь на короткую диету, а затем бросаете ее, то распределение жира меняется. Вновь набранный откладывается прежде всего в брюшной полости, возле внутренних органов, а не между мышцами и кожей на боках и бедрах».

Такое его накопление очень опасно. Он легче попадает в печень и в кровоток, вызывая резкое повышение уровня липопротеидов низкой плотности в крови. А это, как мы знаем, прямой путь к атеросклерозу, инфарктам и инсультам.

В мире бизнеса сегодня есть много девушек, которые готовы пойти на все ради стройной, красивой фигуры, которая позволяет им получать солидные финансовые вознаграждения. Это относится в первую очередь к манекенщицам, артистам кино, певцам и т. п. Они садятся на жесткую низкокалорийную диету. Например, один красный помидор и стакан

минеральной воды на обед. Увы, такие девушки действительно идут до самого конца. Только в 1999 году от анорексии, вызванной жесткими диетами, из жизни ушло более 18 тысяч молодых англичанок в возрасте от 16 до 35 лет. Для тех, кто не знаком с понятием «анорексия», поясню, что медицина считает это психическим заболеванием, при котором наблюдается патологическое желание потери веса, сопровождающееся сильным страхом ожирения. Такие люди добиваются потери веса двумя путями:

1. Через ограничения, что дает потерю веса путем жестких диет со снижением количества принимаемой еды с каждым днем и чрезмерное занятие спортом.

2. Через очищение организма, то есть путем всевозможных процедур: промывание желудка, клизмы, искусственно спровоцированная рвота после принятия пищи.

Эти женщины отрицают поддержание любого весового минимума, каким бы низким он ни был. Они испытывают постоянное ощущение полноты в определенных частях тела. Как следствие могут возникнуть определенные нарушения на физиологическом уровне: бледность кожи, ощущение холода, нарушение менструального цикла, аритмия, постоянная слабость, мышечные спазмы, повышенная раздражительность, необоснованный гнев, обида. Власти Англии не стали смотреть сквозь пальцы на массовое проявление анорексии и поставили под контроль показ по телевидению худых тел моделей. На законодательном уровне вышло постановление, что соотношение тощих и полных девушек на экранах телевидения должно быть не менее 50/50. Или больше, в пользу полных. Правительство нашло способ воздействия на средства массовой информации и, как следствие, на неокрепшие умы юных леди – худых тел стали показывать по TV значительно меньше.

Есть еще один важный фактор не в пользу коротких жестких диет.

Глюкоза является основным источником питания для мозга человека. Поэтому у женщин, сидящих на жестких диетах, происходит нарушение мыслительных процессов.

Из результатов исследований директора американской клиники питания из города Хьюстон, доктора Дж. Форейт, следует: «Модные диеты, полностью исключая углеводы или основанные на одном виде пищи, например, грейпфрутах или арбузах, уже на третьи сутки могут стать причиной нарушения концентрации внимания и способности человека ясно мыслить». Мозг, лишенный подпитки в виде глюкозы, может начать давать сбои. У такого человека могут появиться нервно-психические расстройства.

Английские психологи протестировали 60 абсолютно здоровых женщин на внимание, запоминание и скорость реакции. Было проведено два теста. Первый тест провели с группой после непродолжительной, но жесткой диеты. Второй – с той же группой после обильного застолья. Результаты после жесткой диеты показали, что внимание, запоминание и скорость реакции на 20–30 % ниже, чем после застолья. Это позволило сделать вывод, что организм женщины воспринимает диету как стресс.

Но к этому женский организм умеет приспособливаться и с каждым разом сопротивляется все сильнее и сильнее. Именно поэтому те, кто неоднократно «садился» на диету, чтобы сбросить лишний вес, замечают, что со временем с помощью одной и той же диеты становится все труднее похудеть.

Итого: не стоит надеяться на самые чудесные диеты, с их помощью вы не улучшите ситуацию с

избыточным весом, а только ухудшите. Пора забыть модные и одновременно коварные слова «пищевая диета». Внесите в ежедневный рацион питания только те необходимые изменения (здоровое питание), которых вы сможете придерживаться всю жизнь.

Кратковременное голодание, польза или вред

Зачем нужно кратковременное голодание? Чего больше: пользы или вреда? Многие женщины задают себе эти вопросы. Обратимся к живой природе. В свои детские годы я жил в деревне, на природе, и видел, что при любом заболевании весь животный мир голодает, что помогает быстрее восстановить здоровье.

Каждый из вас мог наблюдать, как домашние животные и человек (особенно это заметно на детях) в момент болезни начинают меньше есть, у них пропадает аппетит. Это проявляется настолько явно, что его возвращение считается верным признаком выздоровления. Кратковременное голодание, только в лечебных целях, полезно для здоровья. Не понимая этого, отступая от изначальной природы, взрослый человек во время болезни может обильно питаться, обрекает себя на затягивание заболевания или даже порой рискует превратить его в хроническую форму.

Вспомните, что испытывает наевшийся до отвала человек. Кроме приятной тяжести в животе – никаких мыслей и эмоций, ни говорить, ни двигаться не хочется. Даже вздох, и тот тяжелеет. Все оттого, что кровь ушла к желудку.

Феномен добровольного голодания заключается в следующем. Питаясь во время болезни, ваш организм должен делать одновременно два дела – бороться с болезнью и переваривать пищу. То есть за ресурс крови будут конкурировать две системы: иммунная и пищеварительная. Организм животных и детей на интуитивном уровне отдает все силы своей крови иммунной системе, отключая желудок.

Таким образом, если вы решили голодать, то четко скажите себе, какова цель. Например, с целью ускоренной борьбы с воспалительным процессом или иной болезнью. Либо желаете ускорить мыслительную, творческую деятельность (инженеру или математику нужно решить сложную задачу, поэту сочинить стихи, музыканту «услышать» музыку, художнику написать картину и т. п.). Голодать просто так, не определяя цель, – это бессмысленно. И еще – обязательно потребляйте чистую питьевую воду. Она выводит из организма погибшие клетки, как иммунные, так и чужеродных бактерий, а также повышает лечебные свойства крови.

Обратите особое внимание, что речь идет о кратковременных голоданиях, сроком до 3 суток, и только с разрешения врача!

При более длительных – начинают действовать совсем другие механизмы адаптации, и организм начинает бороться за физическое выживание.

Сухие голодания (без воды) с точки зрения физиологии являются для организма настоящим кошмаром.

Постоянно выводя воду из организма и не пополняя ее запасы, женщина тем самым уменьшает лечебные возможности крови и не позволяет другим органам воспользоваться временным оттоком крови от желудка.

Кратковременное голодание с приемом питьевой воды перезапускает иммунную систему и восстанавливает организм, способствует очищению организма и быстрой потере веса, плюс происходит естественное обновление клеток.

Когда вы голодаете, организм пытается экономить энергию. Одним из способов является «переработка» множества иммунных клеток, в которых он на данный

момент не нуждается. В особенности «под раздачу» попадают поврежденные клетки иммунной системы. После 2-3 дней голодания система кроветворения уничтожает более старые и поврежденные и образует новые.

Ученые считают, что кратковременное голодание полезно не только для иммунной системы, но и для других систем и органов. Оно заставляет организм запасаться сахарами, жирами и кетонами и разрушать значительное количество белых кровяных телец. Кетоны вырабатываются, когда организм превращает жир в энергию, они являются основными игроками в процессе снижения веса.

Голодание помогает ускорить обмен веществ и улучшить кишечную перистальтику, дав пищеварительной системе передохнуть.

Такой перерыв способствует более эффективному сжиганию калорий, как бы напоминая организму о правильном пищеварительном процессе.

Это похоже на кнопку перезапуска. Голодание создает здоровую среду, в которой высвобождаются регулируемые гормоны, чтобы научиться распознавать реальный голод. Освободив организм от процесса пищеварения на сутки и более, вы даете ему возможность сфокусироваться на регенерации других систем.

Также кратковременное голодание способствует выведению токсинов из организма и регуляции работы «фильтрующих» органов – печени и почек.

Примечание. Период голодания не должен превышать 3-4 дня, при этом на протяжении всего периода необходимо увеличить объем потребляемой чистой питьевой воды.

С каждым новым «сеансом» происходит «переключение» организма, которое делает возможным формирование новых клеток и приводит к замедлению процесса старения, останавливается рост опухолей и понижается риск развития рака.

Короткие однодневные голодания рекомендуются многим людям. Голодаете день - отдыхает желудочно-кишечный тракт. Голодаете 2-3 дня - организм приходит в норму после хирургических операций и респираторных инфекционных заболеваний. Однако приучать себя нужно постепенно. Сначала проведите 3-4 однодневных голодания, раз в неделю. Если вы только начали данную практику, то можете сначала испытывать дискомфорт. Появляется слабость, плохой запах и сухость во рту, головокружение.

Перед голоданием любой продолжительности желательно подготовить организм. За день исключите из рациона мясо, яйца, молоко, творог, сыр, все мучное и жирное. Лучше всего для питания подойдут овощи и фрукты. Нужно обязательно пить чистую воду, столько, сколько вам хочется.

Уже в процессе человек испытывает чувство голода только первые два дня, затем оно притупляется.

Очень важно правильно выйти из голодания. Первый день начните с овощного салата и исключите из меню продукты животного происхождения, мучное и сладкое. Помните, очень важно соблюдать меру, не набрасываться сразу на все, что обнаружится в холодильнике. Иначе весь эффект пойдет насмарку, плюс возникнут неприятные последствия.

Кстати, голодание подходит далеко не всем. Его не стоит практиковать при туберкулезе, злокачественных заболеваниях, циррозе, заболеваниях нервной системы и паразитарных болезнях. Во время процедуры стоит забыть о вредных привычках - пить и курить запрещается категорически.

В идеале, лечение голодом должно проходить в стационаре под наблюдением врачей. Однако можно организовать себе необходимые условия и в домашних условиях. Главное: голодайте с умом и не бросайтесь в крайности. Тогда ваш организм непременно оздоровится и начнет уходить лишний вес.

Мотивация на похудение

Правильно подобранная мотивация позволит найти кратчайший путь к достижению желанной цели, например, сбросить лишний вес. Давайте разберемся, что вам мешает. Часто это случается, когда нет силы воли и лень вообще чем-нибудь заниматься.

Если вы отказываетесь от занятий спортом, предпочитаете прогулке на свежем воздухе сытный ужин с родными или подругами, а вместо покупки абонемента в спортзал берете сладости, можете забыть про стройное и красивое тело.

Казалось бы, в современном обществе есть все необходимое, чтобы вы были здоровым и счастливым. Почему же тогда люди не достигают намеченной цели? Ответ до банальности прост. У них нет сильной мотивации. Главная неудача связана с тем, что многие не знают четкого и конкретного ответа на простой вопрос: «Почему именно я, с моей индивидуальностью хочу этого достичь?» Вопрос на самом деле достаточно глубокий, и требуется хорошо подумать над ответом.

Рассмотрим ситуацию на примере женщины, которая решила похудеть. Она говорит себе и окружению примерно следующее: «Хочу похудеть, чтобы быть еще красивее, стройнее и привлекательнее». Увы, это не сработает. А знаете почему? Она должна преследовать только одну очень важную для нее цель, без которой стремление будет скучным и практически бесполезным делом. Поймите эту мысль правильно.

Похудение никогда не будет успешным, если у вас нет сильного, четкого и конкретного мотива.

Если мотивация будет слабой, то вы просто не станете предпринимать конкретных усилий для

получения нужного результата. И даже если вы добьетесь результата и похудеете, то надолго удержать его не получится, ибо на уровне сознания нет четкого и однозначного понимания, зачем это надо.

Посмотрите со стороны более внимательно на некоторые аспекты женской мечты похудеть. В летние сезоны мотивацией обычно является желание продемонстрировать «прелести» своего тела, слегка прикрытого легкой летней одеждой.

Но эти мысли не годятся. Почему? Очень просто: с такой установкой женщина действительно худеет, в лучшем случае на летний сезон, а осенью и зимой эта затея перестает ее зажигать. Ибо поставленная задача – похудеть на очередной летний сезон – уже выполнена и цель достигнута.

Похорошевшая за весну и лето дама наступившей осенью и тем более зимой перестает соблюдать элементарные правила здорового образа жизни и умеренного питания, ибо период наглядной демонстрации тела благополучно завершился.

Женщина начинает обходить за километры спортзал, нарушает баланс потребления и расхода калорий, сбивает с ритма обменные процессы. Как результат – с трудом сброшенные килограммы начинают быстро возвращаться на привычные и уютные места на животе и бедрах.

А что же делать в долгосрочном плане, чтобы надолго сохранить стройную фигуру и красивую осанку? Для правильной мотивации к похудению необходимо, чтобы постановка вопроса «Почему я хочу похудеть» была более конкретной и перспективной.

Для этого следует хорошо подумать и ответить себе на следующие вопросы: «Какие перемены обязательно произойдут в моей жизни, если я похудею? Что хорошего для себя я приобрету от этого?»

Чтобы выработать устойчивую и сильную мотивацию, женщина должна буквально видеть перед собой четкий сценарий ожидаемых положительных перемен, которые, без сомнения, произойдут в ее жизни. В сознании должен постоянно сопровождать и мотивировать к решительным действиям ожидаемый конечный результат ее усилий.

Оказывается, очень важно концентрироваться не на самом процессе, что вызывает переживания и борьбу с собой, со своими привычками и образом жизни, а на конечном результате.

И это – принципиально! Ибо, концентрируясь только на процессе, вы будете настраивать себя на долгую, болезненную и упорную борьбу, что явно не будет доставлять удовольствия сознанию и может привести к эмоциональному краху.

По-умному обойдите это препятствие. В сознании буквально перелетайте через него на крыльях ярко представляемого конечного результата, и увидите, как все начнет быстро меняться в лучшую сторону. Сосредоточьте внимание только на ожидаемом положительном результате. Тогда сам процесс перейдет в разряд промежуточных действий, второстепенных переживаний и тем самым перестанет тяготить ваше сознание.

Уточним еще раз, какие аспекты жизни изменятся в лучшую сторону, если женщина сделает этот необходимый, сложный, но важный для нее шаг. Наиболее востребованными являются желания перемен в личной жизни, с повышением своего бренда на работе, с желанием улучшить состояние здоровья.

Перемены к лучшему в личной жизни являются хорошей мотивацией. Подумайте над тем, что ваша красивая фигура может положительно повлиять на отношения с близкими людьми. Не забудьте, что необходимо четко и ясно представить, как выглядят эти

перемены, мысленно «увидеть» позитивные изменения, которые произойдут в личной жизни по мере похудения. Подумайте, действительно ли это для вас настолько важно, чтобы стать мощным мотивом к решительным действиям и сделать похудение легким и успешным.

Перемены, связанные с профессиональной деятельностью, с бизнесом. Например, красивая женская фигура может стать неотъемлемой частью вашего бренда. Возможно, клиенты и партнеры будут снисходительнее к вам, появится возможность легче устанавливать деловые контакты с людьми, и вы будете более успешным человеком.

Подумайте, возможно, в своей «новой» фигуре вы сможете чувствовать себя увереннее, общаясь с коллегами по работе или начальством. А может быть, перемены смогут повлиять и на продвижение по службе, карьере. Вам вдруг «неожиданно» поступят предложения по новому, перспективному виду профессиональной деятельности.

Помните, такие перемены обязательно приведут к существенному изменению вашего привычного образа жизни. Возможно, придется гораздо больше работать, буквально «крутиться» там. А вы готовы, или лучше полежать в свободное время возле телевизора или «повисеть» несколько часов в Интернете?

Жизненные перемены, связанные со здоровьем. И это неудивительно, на кону стоит качество вашей жизни или сама жизнь.

Помните, все мы индивидуальны, у каждого должен быть свой, личный мотив – своя конечная цель. И это очень важно понимать и принимать.

Подводя краткий итог в обсуждении мотивации к похудению, следует еще раз напомнить, что **само по себе похудение не годится в качестве основной цели.** В данном случае вырисовывается следующий сценарий. Ну, скинула «лишние» килограммы, и что

дальше? Через неделю станет скучно, вечером ноги сами поведут к холодильнику, и вы начнете «заедать» серую повседневность бытия. А про спортзал и говорить не хочется. Вы уже стройная, зачем вам эти физические нагрузки?

А если стройная фигура является инструментом для реализации дальнейших, важных для вас планов, тогда картина в сознании начнет кардинально меняться. Вот здесь-то и будут происходить потрясающие воображение положительные метаморфозы.

Подумайте, что вас будет сильно зажигать и мотивировать постоянно ходить в спортзал, регулярно соблюдать режим дня и правильно питаться. Что поможет превратить все это в привычку? Что изменится в вашей жизни, когда вы станете обладательницей стройной фигуры?

Самое главное, с чего следует начать, - подготовить себя к этому «марафону» длиной в целую жизнь. Ибо реальное и устойчивое похудение - это действительно марафон, который тянется много лет.

Все остальное - временное и промежуточное, которое надо перетерпеть и преодолеть ради прекрасной конечной цели.

Примечание. Мощным стимулом для придания вашей фигуре еще большей женственности, пикантности и привлекательности является правильно подобранная одежда, как повседневная, так и нарядная. Это неисчерпаемый пласт преображения внешности женщины в большинстве случаев применяется сегодня далеко не профессионально. Найдите опытного модельера или стилиста, пообщайтесь с ним. Наверняка после этого ваша внешность начнет преображаться в лучшую сторону безо всяких утомительных попыток «сбросить лишний вес».

Радостный настрой

Для тех, кто хочет достичь очередной цели, мало найти сильную мотивацию к решительным действиям и настроиться на конечный результат. Очень важно, представляя себе конечный результат, от души испытывать море восторга и радости. Иначе, как только организм заподозрит, что предстоящие положительные изменения не вызывают в сознании чувства радости, мозг заблокирует положительные перемены через депрессию и начнет все возвращать.

Подсознание очень недоверчиво к сознанию, на что есть весомые причины. Это закон, о который споткнулось множество людей, и приходилось все начинать сначала. Неудачи возникают только по одной причине – люди не верят, что для сознания и здоровья человека радость имеет колоссальное значение. На самом деле – это фундамент подлинного здоровья и успеха в любом деле.

Первым пунктом на пути продвижения к своей цели всегда должна быть только радость от ожидания успеха. Не сила духа или физического тела, не упрямство или настойчивость, не упорный труд с утра до вечера, не ум, а обыкновенная, самая простая, человеческая радость. Нужно доказать сознанию: начавшиеся изменения приносят радость и удовольствие. Это чувство должно перекрывать собой все.

Не завидуйте счастливым людям, радуйтесь за них, и тогда ваши дела будут идти гораздо лучше. Учитесь ощущать радость в своем сердце. Если не получается сделать это естественно, включите ощущение радости искусственно, поначалу навяжите его себе. Буквально притяните за уши и удерживайте.

Это важнейшее условие успеха во многих делах и очень серьезная работа над собой.

Взрастив радость, вы выращиваете на ее основе целительный настрой на достижение поставленной цели. И здесь уже надо настраиваться на повседневную тяжелую работу, на свой ум, на свою силу, на непоколебимость и упрямство. Но главное – это радость, она правит работой сознания и тела, на ней устойчиво стоит все хорошее: здоровье, успех и счастье.

Ощущение радости не зазорно и в процессе проведения любых действий и занятий по достижению цели. Пусть она переходит в непосредственный восторг малолетнего ребенка. Позвольте себе периодически быть беспечным и даже чуточку безрассудным. Это очень помогает избавиться от напряжения сознание и тело.

Поначалу будет трудно придать большое значение чувству своей радости, когда кругом столько нерешенных проблем и настоящих бед. Тем не менее на собственном положительном примере вы сможете показать себе и окружающим огромное значение чувства радости для улучшения здоровья и самой жизни. Дерзайте, и у вас все получится.

Примеры настроения на успех

Предположим, прямо сейчас вы желаете стать стройной и красивой женщиной. Прекрасно. Однако, если в вашем подсознании укоренился эмоционально окрашенный образ слишком полного женского тела, если вы не верите, что похудение для вас вообще возможно, то можете не сомневаться, что ничего не получится.

Простое желание сознания - ничто по сравнению с древнейшей силой подсознания.

В данном случае вы пока не смогли перетянуть ее на свою сторону. А что надо сделать? Совсем чуть-чуть: нужно создать себе яркий, эмоционально окрашенный образ. Рассмотрим пример того, как это реально меняет женскую фигуру.

Создатель одной из самых эффективных систем оздоровления, японский ученый, профессор Кацудзо Ниши в своей книге «Искусство омоложения» приводит пример того, как сильное желание может все изменить: «Молодая девушка Аямэ унаследовала от родителей маленький рост и округлую фигуру. Испробовав все известные ей методы улучшения внешности и не добившись нужного результата, она стала представлять себя другой - выше, стройнее, с более благозвучным голосом. Стимул к изменению был очень силен - Аямэ нравился сосед, а он не обращал на нее внимания.

Девушка постепенно вжилась в свое новое, виртуальное тело. Люди стали воспринимать ее по-новому, в соответствии с ее ощущениями. Сосед обратил на нее внимание, и они поженились. Каково же было удивление Аямэ, когда при покупке свадебного платья выяснилось, что за год работы со своим виртуальным образом она выросла вверх на шесть

сантиметров и похудела. Самое главное - она не принимала никаких средств и не сидела на диете, а просто мысленно, но очень ярко сформировала свой желаемый внешний вид».

Увидеть себя похудевшей, стройной женщиной, реально ощутить, как жир буквально растворяется и исчезает с тела, можете и вы. Что требуется сделать для этого?

Работа с образом стройного тела. Вначале представьте реальный образ своего тела, можно без одежды. Для этого потренируйтесь перед большим зеркалом. Зеркальное отображение реального зрительного образа будет воспринято сознанием наиболее четко. Далее произносите утверждение: «Я, (имя) запускаю механизм освобождения моего тела от избыточного веса, от избыточных жировых отложений. Я четко вижу, как избыточные жировые отложения прямо сейчас стекают с моего тела и навсегда покидают меня. Я вижу, как избыточный жир тает, словно снег под лучами яркого солнца, и стекает с моего тела, с моего живота и с моих бедер. Избыточный жир стекает как вода. Остатки испаряются как вода со стекла в жаркий день. Мое тело становится стройным и похудевшим, здесь и сейчас. Ясно вижу свое стройное и похудевшее тело».

С неукоснительной верой в успех повторяйте это внушение несколько раз каждый день, по 3-5 минут, набирая за день до 15-20 минут. Делайте это в течение 8-9 месяцев и обязательно достигнете поразительных результатов.

В течение дня как можно чаще творчески создавайте себе яркий образ стекания жира с располневших частей вашего тела. Это особенно полезно во время проведения физических тренировок (если вы занимаетесь). Эффективность возрастет в несколько раз.

Если хорошо развито воображение, можно пойти дальше. Почаще представляйте себе, что избыточный жир постоянно испаряется, особенно с тех мест, которыми вы недовольны больше всего. Вы ясно видите, как тело уже достигло нужных вам пропорций. В обязательном порядке подкрепляйте образ ярко выраженными положительными эмоциями. Вызывайте в себе восторг и радость: «Ура, я похудела! Моя фигура стала стройная и красивая! Здесь и сейчас! Ура!»

Каждый день мысленно создавайте себе желаемый образ стройной и красивой фигуры и «держите» его в сознании 3-5 минут, насыщая яркими красками и положительными эмоциями.

Далее представьте ярче, что вы стройная и красивая женщина. Мысленно встаете утром с кровати, потягиваетесь, делаете зарядку, обливаетесь водой, идете по улице, видите в витрине свое сногсшибательное отражение и улыбаетесь ему. На вас с восхищением смотрят окружающие. Вы приходите на работу, сотрудники говорят вам комплименты, поздравляют вас, спрашивают, как вам удалось стать такой стройной и красивой. Вы встречаете знакомого, которого давно не видели, он вас сначала не узнает, а, узнав, восклицает: «Боже мой, этого не может быть. Какая ты стройная, это просто чудо». Ваше сознание наполняется гордостью и уверенностью от произошедших перемен.

Делайте это по 3-5 раз в день. Используйте любое свободное время: поездки в автомашине в качестве пассажирки, в метро, в маршрутных такси, в процессе приема ванной или душа и т. п. При большом желании, у вас будет много возможностей выделить на эти цели нужное время.

Обязательно вызывайте свой яркий образ рано утром – утренний настрой задает тон на весь день. Не забывайте повторять его перед сном. Ночью подсознание будет самостоятельно «корректировать» состояние гомеостаза тела в сторону избавления от избыточного веса. Активно работайте над собой в течение всего дня. Пройдет немного времени, и вы увидите, как постепенно начнет уходить лишний вес, а тело станет стройным и красивым. Наряду с этим изменится в положительную сторону отношение к себе и к окружающему миру. Мир начнет все больше наполняться радостью, спокойствием, к вам потянутся успешные и красивые люди.

Глава 5. Питьева вода

Организм человека примерно на 75 % состоит из воды, что составляет для взрослого человека около 40 литров жидкости. Питьева вода является наиболее доступным и надежным источником здоровья и молодости вашего тела. Она доставляет клеткам тела питательные вещества и выводит наружу отходы жизнедеятельности организма. В наши дни многие болезни связаны с обезвоживанием организма. К числу наиболее распространенных относятся аллергия, астма, отложение солей, различные опухоли и т. п.

Люди считают, что пить воду надо лишь тогда, когда «пересыхает» во рту. В этом заложена большая ошибка! Ибо это признак уже далеко зашедшего процесса обезвоживания, это аварийный сигнал и защитная реакция от процесса старения. С возрастом у человека притупляется чувство жажды, он потребляет все меньше и меньше жидкости. Пожилые люди в России сплошь и рядом становятся жертвами процесса обезвоживания организма. Клетки тела постепенно «усыхают» из-за нехватки воды и перестают нормально выполнять свои функции. При нехватке воды у пожилых людей кожа становится сухой и покрывается морщинами, возникают так называемые «возрастные» болезни. К этим болезням относятся: отложение солей, гипертония, одышка, диабет, высыпания на коже, стойкие запоры, разрушения суставного хряща и т. п.

Рекомендации по приему воды

Ежедневно наш организм теряет 2,5–3,0 литра воды, что должно восполняться. Проследите в течение нескольких дней, какое количество воды в сутки вы потребляете. Многие пожилые люди удивятся, узнав, как мало воды они пьют, ускоряя тем самым процесс старения.

Следует придерживаться главного правила: чтобы попить, ни в коем случае не дожидайтесь ощущения сухости во рту. Данный сигнал в действительности является «аварийным» и сообщает о том, что имеющаяся в организме вода уже распределяется в соответствии с «иерархией» органов и систем, то есть некоторые клетки тела ее уже недополучают. Если у вас «пересохло в горле», значит, вместо того, чтобы пополнять запасы за счет внешних источников, тело начинает использовать внутренние резервы. А сделать это можно, только «ущемляя интересы» тех или иных тканей и органов.

На поддержание нормального протекания всех физиологических процессов требуется огромное количество чистой воды. При этом значительное количество теряется в процессе обмена с внешней средой, в том числе для поддержания неизменной температуры тела, например, в жаркое время года. Чтобы восполнить эти потери, в зависимости от уровня вашей физической активности, температуры окружающей среды, количества поглощаемой твердой пищи и других условий, необходимо выпивать в сутки по 6–10 стаканов чистой питьевой воды (именно воды). При этом надо соблюдать некоторые правила:

1. Оптимальная разовая порция воды – от 200 до 400 мл, то есть 1–2 стакана.

2. Пить следует перед едой, лучше – за полчаса. Таким образом, вы избавите пищеварительную систему от необходимости изыскивать дополнительные резервы для переваривания пищи, лишая при этом живительной влаги другие органы. Чем больше твердой пищи планируете съесть, тем больше воды понадобится. Особенно это актуально для тех людей, кто страдает от избыточного веса и различных расстройств пищеварения. Такой режим помогает отличить чувство голода от чувства жажды и избежать активного переедания.

3. Если захотелось пить во время еды – пейте, никаких явных «противопоказаний» к этому нет.

4. Примерно через два часа после еды можно выпить еще стакан, чтобы компенсировать затраты на переработку пищи и устранить обезвоживание.

5. Мало кто знает, что во время долгого ночного сна организм теряет много воды. Эти потери нужно, во-первых, минимизировать, следя за температурой воздуха в помещении и не используя слишком теплые одеяла и пижамы, а во-вторых, устранить утром, выпив после пробуждения 1-2 стакана воды. Утренний прием воды способствует нормализации работы кишечника, предотвращает возникновение запоров.

6. Приступая к физическим упражнениям, не забудьте создать в организме запасы воды для потоотделения.

7. Соотношение воды и соли в организме будет оптимальным, если на 10 стаканов воды в сутки приходится с пищей примерно 3-4 грамма соли (примерно половина чайной ложки).

Примечание. Если вы страдаете какими-либо хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, почек и других органов, прежде чем увеличить прием чистой воды, **непременно посоветуйтесь с врачом.** Обратиться к медику следует

и в том случае, если, несмотря на увеличение приема воды, количество мочи не изменяется. Такая ситуация чревата возникновением отеков и, несомненно, требует грамотного медицинского вмешательства.

Будьте осторожнее с охлажденными напитками

В практике советских рентгенологов (проф. В.Д. Линденбратен, 1969 год) был такой случай. Потребовалось добиться удержания бариевой каши в желудке на время, необходимое для проведения рентгенологического исследования. Но оказалось, что если давать ее без предварительного подогрева (сразу из холодильника), то она покидает желудок быстрее, чем рентгенологи успевали настроить свою тогдашнюю (1969 год) не столь совершенную аппаратуру.

Этот факт показался интересным. Провели расширенные эксперименты и выяснили, что если запивать пищу холодными напитками (например, ледяной водой или пепси-колой со льдом), то время пребывания пищи в желудке сокращается с 4–5 часов до 20 минут. Подробнее об этом сказано в докторской диссертации Линденбратена Виталия Давидовича «Материалы к вопросу о действии на организм тепла», 1969, Институт экспериментальной медицины АМН СССР, г. Ленинград. То есть после холодной воды пища буквально выталкивается из желудка. Ей невозможно насытиться, а чувство голода наступает очень быстро. Кроме того, в кишечнике активизируются гнилостные процессы, потому что нормального пищеварения не происходит. Это прямой путь к болезням и ожирению.

Кстати, это тот самый путь, на котором «Макдоналдс» сделал себе огромные деньги. Находясь там и запивая вкусную еду (сэндвичи, гамбургеры) ледяными напитками, вы никогда не сможете наесться фастфудом, а значит, придете сюда перекусить еще раз. При этом на горячие – чай, кофе – устанавливается высокая цена, или они не включаются в комплексные

наборы и не рекламируются. Зато ледяная «Кока-кола» или стоит сравнительно дешево, или агрессивно навязывается яркими плакатами и цветовой гаммой. Это относится ко всем без исключения холодным напиткам.

Вспомним немного о биологии пищеварения. В желудке происходит подготовка белков из съеденной пищи к последующей обработке и усвоению. Если человек выпивает любой холодный напиток во время еды или после нее, то белковая часть не будет полноценно переработана в желудке, белки не будут расщеплены на аминокислоты.

Холодный пищевой комок быстро покинет желудок, и вся белковая составляющая будет просто гнить в кишечнике (необработанный белок при температуре 36 °С и выше сравнительно быстро начинает гнить). Таким образом, вы не только зря потратите деньги, но и вместо пользы получите вред в виде кишечных воспалительных заболеваний (колиты, энтериты) и дисбактериоза.

На основе наблюдения и появился на Руси не очень грамотный миф, который так любят приводить современные «целители» – не пить воду после еды в течение 2 часов.

Дело в том, что раньше подавляющее число жителей России жили в деревнях, где брали воду из колодцев или из бивших из-под земли ключей. Вода была холодная (ключевая) с температурой около +4 °С, ее пили такой, какая она есть, без подогрева. Зимой вовсе была ледяная. Поэтому в той обстановке запрет пить воду после еды имел оздоровительный смысл. Сейчас, когда мы пьем в основном подогретую жидкость – чай, кофе, компоты и т. п., – этот совет уже потерял свой изначальный смысл. Итак, делаем вывод. Не пейте холодные напитки сразу до или после еды. Вся

потребляемая вами жидкость должна иметь температуру не ниже комнатной.

То же относится и к мороженому: не стоит есть его сразу после еды, эффект будет аналогичным – пищевой комок быстро покинет ваш желудок и белковая составляющая останется непереваренной.

Шунгитовая вода

Установлено, что вода, налитая на шунгит, меняет структуру, приближаясь к талой. Своего рода сенсацией несколько десятилетий назад стало открытие в шунгите особого молекулярного образования, глобулы - C60, фуллерена. Оно переходит в воду и попадает в организм, где ведет себя как мощнейший и наиболее долго действующий антиоксидант - средство борьбы со свободными радикалами, возможными предшественниками различных опухолей.

Целебные свойства шунгитовой воды просто поразительны. В результате исследований ученые объясняют их следующим образом: при нахождении шунгита в воде с его поверхности выходят в воду фуллерены в виде микроскопических мячиков. Вокруг каждого образуется многослойная оболочка из правильно расположенных молекул воды, примерно в десять молекулярных слоев. Эта водяная, иначе говоря, гидратная оболочка молекулы и есть структурированная вода.

Фуллерены стабилизируют и защищают окружающие биомолекулы нашего организма, что подтверждено экспериментально.

Без особых усилий качественную структурированную воду можно приготовить дома. Для этого необходимо иметь крошку или куски породы шунгита в виде щебенки из расчета один 0,5-1 стакан на 5-6 литров питьевой воды.

Предварительно трижды промойте шунгит (неоднократно протирая камушки чистыми руками) в проточной воде. После этого возьмите 2-3 чистые эмалированные кастрюли, положите на дно хорошо промытый шунгит и залейте его сырой отстоянной или

отфильтрованной водой. Можно использовать остывшую кипяченую воду. Уже через полчаса вода начнет приобретать антибактериальные свойства, а окончательно обретет их через сутки.

Настоянную воду в одной из кастрюль можно начать использовать через день. Когда первая опустеет, начните использовать воду из второй кастрюли. А опустевшую заполните снова. Так вы будете постоянно употреблять структурированную шунгитовую воду.

Через месяц поочередно промывайте шунгит, очищая поверхность от отложений солей из воды. Этим вы поднимете активность выхода фуллеренов в воду и продлите срок пользования одним и тем же шунгитом до одного года.

Срок применения может составить до 1,5-2 лет. Однако каждый месяц следует несколько раз чистыми руками протирать под струей воды всю поверхность камня, очищая ее для активной работы всего поверхностного слоя.

Примечание. Не нужно готовить пищу с использованием шунгитовой воды, так как ее фуллерены быстро забьются частицами пищи и будут бесполезны. Используйте обыкновенную питьевую воду.

Хотя ее употребление практически не имеет противопоказаний и применяется для профилактики многих заболеваний, людям, имеющим многочисленные проблемы со здоровьем, целесообразно посоветоваться с врачом, который знаком с действием шунгитовой воды.

Где взять шунгит для личных целей? Сегодня, в век информации, это сделать очень просто. Зайдите в Интернет, наберите название ближайшего к вашему месту проживания города и добавьте слова: «Купить шунгит». Вы получите исчерпывающий ответ на свой вопрос.

Применяя шунгитовую воду для питья, можно дополнительно лечить болезни органов пищеварения, костно-мышечной системы, нервной системы, мочеполовой, болезни системы кровообращения.

Вода, настоянная на шунгите, имеет общее оздоравливающее и омолаживающее воздействие на организм. Она очищает кожу лица, устраняет морщины, удаляет раздражение кожи, зуд, сыпи, придает коже эластичность и упругость. Также укрепляет волосяной покров, исчезает перхоть, появляется здоровый блеск волос.

Шунгитовая вода помогает избавиться от заболевания почек, печени, от желчнокаменной болезни и изжоги, от аллергического состояния и улучшает общий тонус организма.

Ежедневное умывание разглаживает кожу, повышает эластичность, придает здоровый молодой вид. Эта простая процедура при регулярном ее проведении может помочь навсегда избавиться от угрей и воспалений, снимает шелушение, покраснения. Регулярное ополаскивание волос придает им блеск и шелковистость, а также сокращает выпадение, препятствует облысению, укрепляет корни, избавляет от перхоти.

Чтобы сделать компресс из шунгитовой воды, достаточно намочить марлю и приложить ее на больное место на 1,5-2 часа. Компрессы помогают ускорить заживление ран, порезов, мозолей, ссадин, способствуют быстрому заживлению ожогов. С их помощью излечивают артриты, артрозы, варикозное расширение вен. Для полоскания полости рта можно использовать слегка подогретую воду, настоянную на шунгите в течение 2-3 дней. Такие полоскания полезны при заболеваниях горла, простуде, воспалении десен, стоматите и тонзиллите.

Мумие

Как универсальное лечебное средство, «панацея от всех болезней», мумие получило широкое распространение много лет назад в арабских странах, в странах Азии и Африки, в Средней Азии, Закавказье, Казахстане, на Урале и в Сибири. Ученые, главным образом фармакологи и клиницисты, провели всесторонние исследования свойств мумие. Результаты показали, что из всех видов практическое применение для профилактических и лечебных целей имеет только горное мумие природно-органического происхождения. В данном случае можно провести аналогию с лечебными свойствами пиявок, когда из почти пятисот видов, существующих на земле, лечебными свойствами обладают только пять. Лечебные свойства горного мумие, в свою очередь, зависят от трех важных факторов:

- условия местности: минеральный состав окружающих горных пород и уровень солнечной радиации;
- время формирования: от нескольких сотен до тысяч лет;
- правильный метод очистки от примесей.

Перегрев мумие при очистке нейтрализует биологически активные вещества (энзимы), которые, являясь биологическими катализаторами, направляют и регулируют обмен веществ в организме человека. Перегрев сырца мумие происходит в период его термообработки при температуре +60 °С. В такой ситуации сложные сочетания высокомолекулярных органических субстанций просто разлагаются. Во избежание перегрева необходимо обрабатывать сырец при температуре, не превышающей +47 °С

(рекомендуемый рабочий диапазон составляет +39 - +42 °С).

Геохимики установили, что в мумии содержатся антибиотики растительного происхождения и антикоагулянты. В составе выявлено около 30 элементов, в том числе: кальций, натрий, кремний, калий, медь, молибден, никель, скандий, олово, висмут, железо и другие. А еще 10 различных видов окисей металлов, 6 аминокислот, ряд витаминов В₁, В₁₂, Р-617 и др., эфирные масла и смолоподобные вещества. По своему изотопному составу горное мумие близко к составу горной растительности, характерной для пояса от 1500 до 3000 м над уровнем моря.

Профилактическое и лечебное действие определяется содержащимися элементами и биологически активными веществами. Мумие обладает ярко выраженным антибиотическим действием. В растворе бальзама погибают стафилококки и кишечные палочки, а также многие другие патогенные бактерии. Причем это воздействие сильнее, чем например у пенициллина.

Строго дозированный прием раствора улучшает память, активизирует творческие возможности человека. Мази на основе мумие хорошо лечат гнойные раны и трофические язвы, снимают аллергические воспаления кожи.

Мумие уменьшает свертываемость крови, что весьма важно при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, повышает активность иммунной системы, благотворно влияет на минеральный обмен в организме, улучшает зрение и дает хороший эффект при комплексном лечении пародонтоза.

Настоящее горное мумие – это черное или темно-коричневое, блестящее, смолистое вещество, горькое на вкус, обладающее специфическим запахом, растворимое в воде. Для определения качества мумие его достаточно помять пальцами рук. Хорошее быстро размягчается, а недостаточно чистое или невысокого качества остается твердым.

Прием его внутрь нормализует работу нервной системы, улучшается сон и память, снижается частота приступов головных болей, уходит головокружение, улучшается работа органов пищеварения и мочевыводящей системы, ускоряется заживление костей, суставов и мышц после травм, появляется в организме ощущение силы и здоровья вашей былой молодости. Мумие является одним из самых эффективных (наряду с 10-15-минутным жеванием 2-3 раза в день свежих сот с медом) средств лечения аллергии различных проявлений (от пыльцы, травы, запаха животных и т. п.).

Лечебное воздействие распространяется на большой перечень заболеваний. Высокая эффективность профилактического и лечебного воздействия определяется оптимальным сочетанием входящих в него компонентов. Известно, что в любом фармацевтическом лекарстве сочетается лишь 5-6 элементов, химически подобранных искусственным путем. В мумие же природой подобрано около 50 компонентов в сочетании, приемлемом для усвоения организмом человека.

Исследования показывают, что оно не токсично даже при постоянном введении в организм. Хотя не следует забывать, что все хорошо в меру.

Наиболее качественное алтайское, киргизское и казахское горное мумие, расфасованное в виде герметично упакованных таблеток, в общей упаковке по

10, 20, и 30 таблеток. Менее качественное – индийское.
Приобретать его рекомендуется только в аптеках.

Заключение

Одного мудреца спросили: «Как продлить жизнь?» И он ответил: «Научитесь ее не укорачивать!» То же самое в полной мере относится и к питанию. Если ваше питание будет сбалансированным, а образ жизни здоровым, тогда и лечить будет нечего. Ешьте, наслаждайтесь едой и своей жизнью.

Однако в реальности все обстоит несколько иначе. Мы живем по принципу: «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Именно по этой причине со временем у многих людей «неожиданно» появляются проблемы со здоровьем, которые, увы, требуют лечения. Что и как лечить, обычно решают врачи.

Тем не менее, внимательно прочитав данную книгу, вы найдете в ней простые, но достаточно эффективные способы профилактики ряда заболеваний и восстановления утраченного вами здоровья.

Если вы молоды и здоровы, используйте рекомендации по питанию в профилактических целях. Если же ваше здоровье «шалит», то наряду с лекарственными средствами, активно используйте здоровое питание, как дополнительное природное лекарство от многих болезней.

Помните: болезнь легче предупредить, чем вылечить. Поэтому сделайте все, чтобы ваше тело было здоровым, сознание ясным, а творческий потенциал высоким. Самый простой путь – следовать законам природы, которые подразумевают естественное природное питание, активный образ жизни и творческое мышление.

Здоровья вам и удачи!

Об авторе

Кибардин Геннадий Михайлович, психолог, кандидат социологических наук, автор более 50 книг по вопросам психологии и здоровья человека. Помогает всем желающим раскрыть творческие способности, обрести веру в свои силы и возможности.

В своих книгах освещает с различных сторон вопросы сохранения здоровья человека на долгие годы естественными, безлекарственными методами.

Проводит индивидуальные и групповые занятия по темам: Су-Джок-терапия; Хорошее зрение без очков; Маятники и рамки в быту; Похудеть может каждый; Омоложение и долголетие – это реально; Развитие памяти, интуиции и творческих способностей; Диагностика способностей человека и др.

В процессе занятий проводит медитации, позволяющие на уровне подсознания более глубоко закрепить навыки осознанного расслабления, а также знания, получаемые на его занятиях.

По актуальным вопросам можно обратиться к автору.

На сайт: **<http://gkibardin.ru>**

По электронной почте: **genadi.12@mail.ru**