Лекция шестая

(08.08.2016)

«Питание»

**00:01:54** 95 % всего серотонина (гормона счастья) выделяется в ЖКТ. Это означает, что пища, которая попадает в ЖКТ, преобладающим образом влияет на наше настроение. Мы должны выстроить свое питание так, чтобы оно приносило нам не только здоровье, но и удовольствие. Сейчас большинство выстраивает диету по принципу наслаждения. Есть такая фраза: «Если ты не будешь принимать пищу как лекарство, потом будешь принимать лекарство как пищу». Пища должна быть лекарством и должна приносить радость и счастье.

**00:03:35 Тема семинара: «**Какая пища может принести нам удовольствие и при этом укрепить радость».

**00:04:07** Древние мудрецы говорили, что мы есть то, что мы едим. И это действительно определяет качество нашей жизни. Наша жизнь напрямую зависит от качества нашей пищи, потому что пища — это строительный материал, из которого строятся наши клетки. Если питание качественное, то и клетки будут сильные и радостные, если питание наше плохое, то и клетки будут соответствующие. Вдумайтесь и осознайте: от того, что вы положите себе в рот, зависит вся ваша жизнь, ее продолжительность и качество.

**00:05:06** Нужно жить по принципу «есть, чтобы жить», а не наоборот. При этом жить радостно, активно, полноценно.

**00:05:20** Правила здорового и**вкусного**питания:

1. Пища бывает здоровая и нездоровая. Разумный человек должен отличать здоровую и нездоровую пищу.
2. Нужно знать, что есть, и когда есть (необходимо соблюдать закон времени в разрезе питания).
3. Нужно знать, что и с чем можно сочетать. (Как таблицу умножения усвоить закон сочетаемости пищевых продуктов.) Это правило очень важное.
4. Знать и соблюдать Закон постов. Это мощный инструмент очищения и оздоровления с помощью ограничения пищи.

**Для вдохновения**: без здоровой пищи здоровье, а значит, и счастье, невозможно!

**00:07:03** **Первое** **правило**. Пища бывает здоровая и нездоровая. Признаки здоровой пищи.

Здоровая пища — это пища ощелачивающая. Нездоровая пища — это пища, которая нас закисляет.

Что нас ощелачивает? (Здоровая пища):

1. Все сырые овощи, фрукты и ягоды.
2. Вся зелень.
3. Все сухофрукты.
4. Мед.
5. Некоторые зерновые и бобовые продукты.
6. Некоторые кисломолочные продукты.

**00:08:28** Что нас закисляет? (Нездоровая пища, **«черный список»**):

1. Все виды мяса.
2. Рыба.
3. Яйца.
4. Морепродукты животного происхождения.
5. Алкоголь.
6. Черный чай, кофе, какао.
7. Конфеты.
8. Продукты, которые содержат белый рафинированный сахар.
9. Майонезы, соусы, кетчупы, магазинные томатные пасты.
10. Маринады; все, что содержит уксус.
11. Консервы, в том числе овощные и фруктовые.
12. Кондитерские изделия из муки высшего сорта.
13. Дрожжевой хлеб.
14. Чипсы.
15. Сладкие газированные напитки.
16. Жареное, копченое, перченое, соленое.
17. Продукты, содержащие ГМО.
18. Продукты, содержащие консерванты.
19. Маргарин, рафинированные масла.
20. Сгущенное, вареное, пастеризованное молоко.
21. Йогурты магазинные с длительным сроком хранения.
22. Сыры сычужные, плавленые.
23. Манная крупа.
24. Острые приправы (аджика и т.д.).
25. Еда, приготовленная за 3 часа до ее принятия (вчерашние щи, каши, салаты и т.д.). Эта еда считается несвежей, нездоровой.

**00:11:30** Для того, чтобы продвигаться путем здорового питания, необходимо выбрать 3 вида продуктов из «черного списка», которые еще присутствуют в вашем рационе, и начать от них избавляться.

Наметить себе такой план, например: 40 дней без мяса (либо оно присутствует в рационе, но не более 1–2-х раз в неделю). Следующие 2 недели — есть 1 раз в неделю. Далее — исключение продукта из рациона. И так с каждым продуктом. Когда из рациона уходит мясо, все остальные продукты убираются легко. Главное осмыслить, для чего это необходимо.

**00:13:15** Сначала, когда убираются продукты типа мяса, рыбы и т.д., чувствуется слабость, особенно у мужчин, но на самом деле организм в это время перестраивается и вычищается. А это сопровождается слабостью, головными болями и другими симптомами. Но может этого и не быть. Нужно быть готовым, что организму необходимо перестроиться, в организме меняется микрофлора, ферментный состав.

**00:15:00** Когда меняется питание в лучшую сторону, наше сознание тоже будет меняться.

**00:16:30** Закисляющая пища забивает наше сознание, тонкие каналы восприятия, но когда начнется очищение от этой пищи, Вы станете интуитами. Вы начнете предчувствовать события и понимать, куда двигаться, т.е. качество жизни возрастает.

**00:20:10** Увеличиваем долю ощелачивающих продуктов (сырые фрукты и овощи, зелень) и уменьшаем долю окисляющих продуктов.

**00:20:20** На этом пути очень поможет 4-е правило — Закон постов. Однодневный пост, примерно 1 раз в неделю на 24 или 36 часов. Если перед постом помолиться и попросить Высшие силы нам помочь, то пост (а пост — это аскеза) дает силу для изменения вкуса жизни. Старые привычки тянут назад, чтобы иметь возможность им противостоять, помогает пост.

**00:21:50** Нужно выбрать посильный вид поста, например, на воде, или воде с медом. Либо на фруктах и овощах, зелени, либо на свежевыжатых соках, либо вегетарианский пост без круп. Это очистительные посты, которые дают разгрузку и много клетчатки.

**00:22:43** О видовом питании. В природе каждый вид живого существа имеет свое питание. Кролик не ест мясо, а волк не ест морковь с капустой. Каждое животное ест свой вид пищи. Профессор Уголев А.М. задался вопросом, какое же видовое питание подходит человеку, и сделал два вывода:

**00:24:11** Первый вывод: видовая пища человека должна быть сырая (где-то на 70 %). Не переработанная термически.

**00:24:25** Второй вывод: пища должна быть сугубо вегетарианская.

**00:27:00** Здесь Ольга рассказывает о своем положительном опыте сыроедческого питания.

**00:27:40** Употребляя нездоровую пищу, мы кормим свою патогенную микрофлору, которая выделяет большое количество токсинов. Происходит интоксикация. Токсины идут в кровь, а поскольку кровь идет в каждую нашу клеточку, то каждая наша клетка получает интоксикацию-отравление, закисление. Появляются признаки раннего старения.

**0:30:00** Пища бывает здоровой и нездоровой. Здоровая — это пища, которая ощелачивает, т.е. сырая и строго вегетарианская пища.

**00:34:27** Пример здоровой и нездоровой диеты.

Здоровая диета:

Завтрак не раньше 10:00 (условно, зависит от конституции человека). Состоять должен из фруктового или овощного свежевыжатого сока, либо свежие фрукты, либо овощной салат, либо травяной чай с медом.

Через пару часов, в 12:00 — Свежие фрукты одного вида, либо микс фруктовый.

В 14:00 — обед — **большая** тарелка овощного салата и тушеные овощи, с кашей, например. Или овощной густой суп. Жидкие супы не рекомендуются, так как разбавляют желудочные соки.

В 17:00 можно выпить травяной чай, либо принять немного орешков, либо повторить обед в уменьшенном варианте.

Нездоровая диета:

Завтрак между 7–9 часами утра. Чай, кофе, бутерброды, каши, яичница, творог с фруктами (вызывает брожение) или печенье. Здесь все термически обработанное, живой пищи нет. Патогенная микрофлора работает при таком питании.

10–11 часов дня. Чай, кофе с печеньем.

12–14 часов. Обед. Время нормальное для обеда, но здесь суп на животном бульоне, жареная пища, макароны, картофель с мясом, несочетаемая, термически обработанная, закисляющая, невидовая пища. Заканчивается обед чаем с печеньем, свежими фруктами, десертами.

16–17 часов. Перекус. Чай с булочкой, шоколадкой.

19–21 час. Тяжелая еда: макароны с мясом, чай с тортиком.

**00:40:20** Последствия от такой диеты появляются уже в раннем возрасте. Бессонница, утомляемость, проблемы с ЖКТ. На психическом уровне — тревожность, подавленность, депрессивность, плохой сон, агрессия, гневливость и так далее.

**00:41:10** Записывать 2–3 дня то, что мы едим, в блокнот. Так выявляется вся съеденная вредная еда и ее количество.

**00:44:00** **Второе правило здорового питания**. Что и когда кушать. Закон времени.

**00:44:52** Утро с 4:00 до 10:00. До рассвета солнца принимать пищу не нужно. Эта часть суток предназначена для очищения от «мусора». С 4:00 до 9:00 желательно только питье.

**00:48:10** Чтобы запустить процесс очищения, нужно встать до 6:00 часов утра (чтобы выспаться, нужно накануне лечь спать до 22:00). Утром выпить стакан ощелачивающей воды с содой или лимоном, т.к. токсины имеют кислотную природу, нужно помочь организму очиститься.

**00:58:40** Нужно принять душ после сна. Очистить грубое физическое тело и тонкое - **прохладной** водой. Не ледяной, не горячей. Можно добавить аффирмации типа: «молодею, здоровею, крепну».

**01:04:50** Итоги для утра. С 4:00 до 6:00, а лучше до 9:00 мы ничего не кушаем. С 6:00 до 8:00 мы продолжаем пить; сделать физическую нагрузку, принять душ. Ближе к 9:00 можно выпить свежевыжатый сок или скушать немного фруктов, овощей.

**01:07:00** Вопрос: «Зима и лето — это примерно 70 % и 100 % сырой пищи?»

— Зимой труднее держать 70 %, но 50 % — возможно. Можно есть квашеную капусту, которая должна быть в рационе.

**01:07:54** Вопрос: «Что делать, если не получается омываться прохладной водой? Не выносит организм, мерзнет. Что делать?»

— Есть такой тип конституции — выраженная *вата*. Необходимо идти маленькими шажочками — менять питание. Изменение питания выровняет энергию. Но для начала рекомендуется не само омовение, а обтирание. Намочите тряпочку холодной водой и омывайте тело, а лицо омывайте холодной водой.

Вопрос: «Я не могу кушать с утра до 10:00, до 11:00 просто пью водичку, это нормально?»

— Чем дольше мы оттягиваем прием пищи с помощью питья, тем дольше продлевается очищение организма. Если нет пищи, то эту энергию организм тратит на очищение.

Вопрос: «Можно ли заниматься спортом на голодный желудок? А покушать первый раз около 12 часов дня?»

— Это идеальный вариант.

**01:11:51** Вопрос: «У меня сейчас очень низкий гемоглобин, я так понимаю, что молочные продукты препятствуют усвоению железа, как же мне формировать свой завтрак и свое питание?»

— Низкий гемоглобин это следствие приема тяжелой пищи. Тело подсказывает, что необходимо ввести корректировки питания. Совет: ввести улучшающие гемоглобин печеные фрукты и овощи, особенно полезна тыква. С утра запекаете тыкву, яблоки и едите. Постепенно нужно добавлять тыквенно-яблочный, тыквенный сок. В салат можно добавлять клюкву. Также полезно семя льна: одну столовую ложку помолоть и добавлять в салаты, овощи.

Конец лекции

*Конспект составлен для вас с любовью Татьяной Титовой (г. Домодедово)* ♥