Лекция восьмая

(05.09.2016)

«Совместимость продуктов»

**00:01:02** Здоровье — жить в гармонии с законами природы.

**00:02:42** Вопрос: «Если организм не закислен, пить ли соду дальше?»

— Можно ограничиться небольшим профилактическим приемом в утреннее время, когда идет кислотная атака, чтобы поставить организму дополнительные минеральные вещества в виде соды.

**00:03:21** Формула здоровья и успеха: «Знание + Практика».

**00:05:10** Вопрос: «Усилила ли сода мою питта-дошу?»

— Нет, просто уменьшилась ваша вата-доша, и вы пришли к балансу.

**00:06:12** Сода очищает сосуды, улучшает кровоток.

**00:06:25** Мерзнущие конечности — частый симптом нарушения кислотности, вследствие чего сосуды спазмируются.

**00:08:38** Первый системный закон — Закон Времени.

**00:08:56** Второй  закон — Питье Воды.

**00:09:30** Третий закон — Питание, и начать нужно с инвентаризации (убрать продукты «черного списка») [см. лекцию «Питание» от 08.08.2016].

**00:11:45** О первостепенной важностипринципа сочетаемости.

**00:14:07** Можно есть первоклассную пищу, но(!) если игнорировать принцип сочетаемости — все насмарку (на помойку!).

**00:15:00** Дисбактериоз — нарушен принцип сочетаемости.

**00:15:35** Крахмал с белками — не сочетается.

**00:17:58** Белки с белками — не сочетаются.

**00:20:18** Кислоты с белками — не сочетаются.

**00:20:58** Жиры с белками — не сочетаются.

**00:22:12** Орехи вообще ни с чем не мешать.

**00:22:31** Сахар с белками — не сочетается.

**00:25:30** Сахар с крахмалом — не сочетается.

**00:27:50** Фрукты. Градация: сладкие со сладкими, кислые с кислыми и т.д.

**00:28:30** Мед ни с чем не сочетается.

**00:32:00** Овощи сочетаются практически со всем.

**00:33:40** Ни в коем случае обед не должен состоять из первого, второго и... компота.

**00:36:30** Лучшее время для сладкого — утро.

**00:36:48** О меде: как употреблять, и дальше — как лучше питаться в течение дня.

**00:49:25** Рецепт миндального молочка: миндаль замачиваем на ночь, утром помещаем в блендер, добавляем небольшое количество воды, измельчаем до состояния гомогенной пасты, затем подливаем воды до полного объема и взбиваем на большой скорости; добавляем ваниль, корицу. Употреблять сразу, ни в коем случае не хранить!

**00:51:00** Вопрос: «Что кушать ребенку с аллергией на завтрак? Когда лучше  употреблять творог, ряженку, кефир?»

— У ребенка дисбактериоз. Аллергии как болезни не существует, существует только загрязненность внутренних сред. Необходимо чистить кишечник, ощелачивать внутренние среды и менять рацион питания.

— По поводу творога, ряженки и кефира. При той проблеме, что есть у ребенка, я бы советовала ряженку исключить (надеюсь, что вы вообще не даете ребенку магазинные молочные продукты), и пока организм не очистился, молочное вообще лучше исключить.

**00:54:00** Молочные продукты кормят патогенные бактерии.

**00:55:00** Семя льна — ввести в рацион нашего питания.

**00:55:25** Вопрос: «Как сочетаются несочетаемые продукты в рецепте приготовления хлеба без дрожжей?»

— Когда в хлеб добавляются изюм, финики, то есть сладкие составляющие — это уже нездоровое сочетание. Вообще лучше всего готовить пресный хлеб, безо всяких сладких составляющих.

**00:57:23** Вопрос: «Можно ли смешивать разные фрукты, например, банан — с манго, яблоки — с грушами?»

— Банан — это крахмалистый продукт, поэтому бананы лучше ни с чем не сочетать. В плане фруктов, лучше держаться монодиеты.

**00:59:18** Вопрос: «Как и когда лучше употреблять  орехи?»

— Если прошло часа четыре после основного прием пищи и не хочется или нет возможности полноценно поесть, то орехи можно использовать в качестве перекуса. Но их не должно быть слишком много (количество, что помещается в зажатый кулак — «жмень»).

**01:01:10** Вопрос: «Поджелудочная не принимает мед. Лечиться или смириться?»

— Для переваривания меда поджелудочная не нужна, она начинает включаться, когда есть дисбаланс, вызванный предыдущим периодом нездорового питания. Поэтому я посоветую выравнивать питание, запастись терпением, очищаться при помощи постов и пока избегать меда.  
**01:04:12** Вопрос: «Нужно ли молоть лен?»

— Да, если планируете использовать как пищевую добавку, то мелите на кофемолке. Но лучше всего проращивать.

**01:05:22** Рецепт замечательного соуса от Ольги: микс из пророщенных зерен подсолнуха, тыквы, кунжута и льна.

**01:05:40** Тыквенные семечки позволяют держать под контролем паразитов в нашем организме.

**01:09:12** Вопрос: «Каша утром — кушать или нет? Ке-е-е-ексики. Как с ними распрощаться безболезненно?»

— Каша, поскольку она является зерновой пищей и требует большой силы пищеварительного огня, не для утра.

— Что такое кекс? Это белая мука плюс сахар… Любая выпечка из белой муки с добавлением сахара является нездоровой.

Конец лекции

*Конспект составлен для вас с любовью Валентиной Шевченко (г. Киев)* ♥