

## Здоровое питание, счастливая жизнь!

Здравствуйтесь, наши дорогие посетители сайта!

Сегодня мы с вами поговорим на очень интересную тему, касающуюся каждого из нас – выборе продуктов питания. Каждый человек ежедневно употребляет в пищу какое-то количество твёрдой и жидкой пищи, но, мало кто задумывается о выборе продуктов, которые подлежат употреблению, дольше, чем того требует задумчивый взгляд вглубь холодильника или на прилавки в магазине. А ведь пища, которую мы едим, играет очень большую роль в нашей жизни, она зачастую определяет не только наше здоровье, но и внутреннее состояние. Не зря существует утверждение: «человек есть то, что он ест».

Мало кто знает, что когда мы кушаем бананы, они дают нам спокойствие, оптимизм и мягкость характера, а также нормализуют деятельность ритма сердца, тонуса кишечника и активизируют деятельность печени. А вот при употреблении баклажана помимо теплоты и нежности, мы увеличиваем своё раздражение и отвращение, хотя и активизируем ферментативные системы печени и желудка. Знающая жена никогда не будет закармливать своего мужа помидорами, так как его раздражительность при этом будет резко увеличиваться, и в доме неминуемо будут вспыхивать ссоры. А разумный влюблённый может усилить чувства своей возлюбленной, кормя её хурмой и черносливом, вследствие чего у неё будет усиливаться любвеобильность, привлекательность, нежность и доброта (помимо укрепления костной ткани, стимуляции кровотока и стабилизации сосудов). Если вы хотите, чтобы ваши сотрудники провели на заседании хороший мозговой штурм – напоите их перед этим ананасовым соком (или накормите настоящим ананасом), что поможет им быть быстрыми, активными оптимистами, даст силу, чёткость и напор в мышлении, плюс активизирует работу практически всех систем организма. Ну а если вам хочется иметь честного, спокойного и радостного начальника, обладающего силой и активностью – кормите его яблоками и поите чаем из корня солодки. Вот так, просто зная, какие качества мы берём от тех или иных продуктов, можно не только утолять свой голод, но и постепенно менять себя и других.

Откуда же в нашем теле берётся это, кому-то неприятное, а кому-то очень близкое чувство голода. Оказывается, не от того, что в нашем теле снижается уровень глюкозы или истощаются белковые структуры. Чувством голода в нашем теле заведует ум. Когда мы общаемся с окружающим пространством, мы теряем часть своих психических сил, эта психическая энергия идёт на то, чтобы устанавливать и поддерживать контакт с тем, с кем мы общаемся, она выходит из нас вместе с нашими эмоциями. Не зря женщины, более эмоциональные и чувствительные, чаще мужчин нуждаются в утолении голода, и хуже мужчин переносят всякие голодания, лечебные и не очень. И именно среди женщин чаще встречаются полные люди, потому что они быстрее расходуют свои эмоции, чем их тело может переработать то, что они скушали накануне. Любой натуральный продукт питания, который вырос сам, и имел свою жизнь до того, как стал продуктом – имеет своё собственное тонкое тело ума, состоящее из эмоций и переживаний, потому что в этом мире всё живое, даже камни, хотя мы этого часто и не чувствуем. И именно это тонкое тело ума или его кусочек, если мы берём не целое растение (в случае с зерновыми, овощами и фруктами) или берём молоко от коровы (оно будет иметь часть тонкого тела ума коровы в благости), – это тонкое тело и восполняет наши психические затраты. А если Вы едите мясо, то получаете в свой ум эмоции животного, которые у него появляются в тот момент, когда его убивают, чтобы сделать своей пищей. Или пропитываете себя чувствами рыбы, которые она имела в момент умирания, если кушаете рыбу. Ум животных, птиц и рыб более развит, чем ум растений, поэтому при убивании их для употребления в пищу, мы получаем негативный отпечаток (эмоции страха, ненависти, агрессии, паники, ужаса от боли), который остаётся на каждом кусочке тела этих существ вплоть до полного разложения ткани. А так как никто не ест разложившееся мясо (все любят посвежее), то, соответственно, люди получают в свой ум и свои эмоции весь набор негатива. В результате страдает не каждый отдельно взятый индивидуум, а всё общество в целом, так как нарастание



общей агрессии и страха приводит к появлению больших и малых конфликтов в мире. Растение не ощущает таких эмоций во время сбора урожая, ну, а уж молоко и молочные продукты, полученные от коровы, за которой ухаживают, как за матушкой-кормилицей, несут в наш ум только положительные эмоции и здоровье телу. Поэтому лакто-вегетарианцы всегда будут более миролюбивыми и более выносливыми людьми, гораздо меньше подверженными как соматическим, так и заразным заболеваниям.

Наша пища может быть нашим лекарством, наиболее приятным и усвояемым, если мы используем для питания те продукты, которые необходимы для оздоровления и оптимального функционирования нашего тела. Ещё Гиппократ завещал нам: «Пусть пища будет вашим лекарством!» Возможно, стоит прислушаться не только к нему, но и к своему телу также. Как часто бывает, что после употребления какой-то пищи, Ваше тело само говорит Вам, что продукт не подходит, и старается избавиться от того, что принято внутрь? Это естественная защита нашего организма, подаренная нам для того, чтобы мы не могли сильно навредить себе, даже если ум наш не справился с



выбором подходящих продуктов. Но, при постоянном употреблении неподходящих продуктов эта защита ослабляется, так как утрачивается сама возможность понимания, что подходит, а что нет. Чем больше человек ест то, что вредно для него, тем сложнее ему в дальнейшем выбрать нужные продукты из того, что предлагает магазин или рынок. Получается, патологический круг замкнулся, чем дальше в лес, тем больше дров. И в таком состоянии вообще очень сложно принимать правильные решения, потому что ум запутывается в тех эмоциях, которые поступили «по ошибке», он пытается освободиться от них, выплёскивая все больше и больше наружу в виде ссор и раздражения на всех вокруг, потому что более грубая система очистки тела уже не справляется. Отсюда появляется и «синдром хронической усталости», потому что наш организм испытывает двойную нагрузку – не только проблемы в жизни, но и проблемы с пищей. Если человек продолжает питаться в том же духе, то постепенно истощаются все резервы организма и начинается этап болезней, который усугубляется классической медициной, которая не лечит причину болезни, а лишь убирает симптомы и прячет её проявления, ускоряя и отягощая исход заболевания.

Итак, что же должен знать человек, который хочет с минимальными затратами максимально улучшить своё состояние? Читайте внимательно и проверяйте, хотя я лично ручаюсь Вам за то, что всё это – правда и она основана на глубоких знаниях. Во-первых, надо понять, что нашей жизнью управляют очень много факторов: есть большие и понятные, а есть маленькие и малозаметные. А ещё есть во вселенной такой закон – «закон времени», он очень строгий, но, мы, к сожалению, практически не обращаем на него внимания, за что потом и страдаем, потому что незнание закона не освобождает от ответственности тех, кто его переступил. Проявление «закона времени» мы можем увидеть в движении главных светил, по которым всегда ориентировалось человечество – Солнца и Луны. Эти две планеты (согласно ведическим описаниям Солнце также является планетой) очень сильно влияют не только на жизнь людей, но и на всю нашу планету в целом. Если уж Луна вызывает приливы и отливы океанов, перемещая огромное количество воды на поверхности Земли, то представьте, какое действие она оказывает на человека, который на 70-80% состоит из воды. А Солнце, которое своим светом дарит растениям огромное количество энергии, активизирует биоритмы и циклические процессы в нашем организме! Хотя каждый знает, что Солнце обладает такой мощью, что может превратить цветущую землю в пустыню, или, наоборот, после холодной зимы, растопить снег и дать растениям воду, тепло и энергию для бурного роста весной, - мало кто подозревает, что именно Солнце помогает нам переваривать пищу. Именно его энергия тратится в нашем организме при расщеплении сложных белковых структур и других веществ до самых простейших составляющих, которые способен усваивать наш организм. Если бы мы сами контролировали этот процесс, то каждый приём пищи был бы для нас очень изнуряющим,

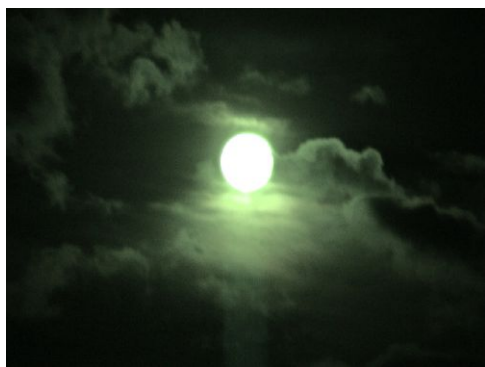
из-за чего многие просто бы даже не смогли есть то, что привыкли (те, кто истощён болезнью или слаб от старости). Но, Солнце не всегда помогает нам и снабжает нас энергией для пищеварения, оно делает это только в определённые часы, а именно когда его сила максимальная - в положении зенита. В это время у нас самый большой потенциал для переваривания пищи, и не случайно во всех странах (кроме самых жарких, где дело обстоит немного по-другому) именно в полдень принято кушать больше чем в остальной период дня, т.е. обед у всех отличается от завтрака или от ужина.



В обед, примерно с 11 часов дня и до 14 часов, можно кушать все продукты, которые имеются в том месте, где Вы проживаете, соответственно не переедая и не смешивая несочетающиеся продукты. Можно кушать хлебобулочные изделия, любые крупы, рис, гречку, овощи тушёные и сырые, солёности или квашеную капусту, кисломолочные продукты в небольшом количестве, сыры, масло сливочное и любые подходящие растительные масла, орехи, сухофрукты, специи, зелень, немного сладостей - все это в разных вариантах приготовления, на сколько хватит фантазии и желания. Фрукты свежие лучше есть за час до или через 2 часа после обеда, потому что их совместное употребление с основной пищей, приводит к неполному перевариванию с быстрой эвакуацией, что ведёт за собой ослабление и вялость человека, потому что вся энергия утекла в пищеварительный тракт, где тонкий кишечник пытается справиться с поставленной за обедом задачей. Конечно, можно съесть одно яблочко или выпить стаканчик сока и за 20 минут до еды, это не помешает основному пищеварению, но, лучше всё-таки подальше разделять свежие фрукты и приготовленную на огне пищу, если у вас и так не очень сильное пищеварение. Сырые овощи в начале еды в виде салата не опасны, так как играют роль стимуляторов пищеварения, но, заедать салатом кусочек торта или стакан киселя в конце трапезы уже достаточно опасно. По меньшей мере, такая тактика вызовет скопление газов в кишечнике, что уже само по себе очень неприятно.

Хотя, наверное, подробное описание обеда для большинства людей, живущих и работающих в больших городах – не очень актуально, потому что им часто просто не хватает времени на это, и вся их питательная жизнь складывается в основном из плотного завтрака и не уступающего ему по калорийности позднего ужина. Это издержки нашего чересчур активного времени. «Время – деньги», всегда за что-то приходится платить в этой жизни, если не за обед, так за поход к врачу по излечению недугов от отсутствия правильного питания и режима дня. Хотя, нет проблем, которые нельзя было бы решить, это зависит только от нашего желания, насколько сильно мы хотим изменить жизнь к лучшему.

За переваривание пищи утром отвечают вместе и Луна и Солнце, потому, что утром, когда Солнце только всходит, оно не настолько сильно, чтобы самостоятельно помочь нам в этом. А Луна, которая заходит в это время, ещё достаточно сильно на нас действует, поэтому и влияет на наше пищеварение утром. Но, энергия Луны противоположна по действию энергии Солнца – она мягкая и нежная, способствует расслаблению и восстановлению сил, потраченных днём. Она действует на нас с вечера и до утра, помогая нам уснуть, отдохнуть и стать спокойными. Именно поэтому, если



человек не уважает Луну, то есть не подчиняется её действию и не спит ночью (с 22 часов до 5 утра) то он теряет постепенно все свои силы, так как не восстанавливает их и не отдыхает, и со временем в его теле появляются такие болезни, как нарушение деятельности сосудов, сердца и нервной системы, что кончается в лучшем случае бессонницей и нарушением интеллекта, а в худшем - инсультом или инфарктом. Солнце же заставляет нас расходовать энергию на повседневную деятельность, и, даже если человек работает в ночную смену, бодрствуя ночью (зарабатывая себе кроме повышенного оклада ещё и будущий инфаркт или инсульт), и спит днём, думая, что

восстанавливает силы и отдыхает, - он не может пополнить запас сил, который потратил ночью, потому что Солнце даже из лежащего во сне забирает активную силу, которую бы человек потратил, работая днём. Такова суровая реальность. Поэтому, чтобы не вредить себе по незнанию, лучше изучать эти тонкие законы вселенной, действующие на нас и строить свою жизнь правильно, с наименьшими потерями, тогда у людей не будет проблем со здоровьем и со счастьем на планете.

Итак, вот продукты, которые хорошо усвоятся утром, в период с 7 до 9 утра: кисломолочные продукты, подслащённые сахаром, мёдом, вареньем, сгущённой, или сухофруктами (которые обладают большой солнечной энергией и согревают, имеют много пищевых волокон, легкоусвояемых углеводов) – кому что нравится. Также усвоятся сыр, масло, гречка, орехи (миндаль и кешью), сладости, не содержащие муки (потому что для расщепления зерновых требуется сильная энергия Солнца, которое утром ещё слабое и не может дать нужное количество силы нашему телу для переваривания каш и хлебобулочных изделий). Из свежих фруктов можно кушать отдельно или добавлять в кисломолочные продукты – бананы, сладкие яблоки, сладкие груши, хурму (зрелую).

Если Вы питаетесь утром совсем по-другому, то Вы перегружаете свой организм и сбиваете его природой установленный режим. Зерновые, съеденные утром, если это не была чисто молочная каша, - не перевариваются, что бы там не говорили продвинутые диетологи классической медицины, так как просто нет у нашего организма энергии утром на переваривание зерновых. Происходит следующее: каша ложится балластом на дно желудка (человек при этом чувствует сонливость, усталость и вялость, будто бы не выспался), потом, минут через 40 вяло перетекает в тонкий кишечник и там постепенно передвигается от начала к концу. При этом происходит всасывание отдельных фрагментов, но эти фрагменты пищи не переварены нужным образом и потому не являются полноценными питательными элементами, а скорее действуют как яды и токсины, откладываясь в уязвимых местах тела – суставах конечностей и позвоночника, а также в подкожно-жировой клетчатке, увеличивая её массу. При этом уже к 10 часам утра Вы захотите кушать, потому что во время утренней активности пищеварения, организм не получил питания, которое смог бы переварить. И ум будет немного заторможен от злаков, потому что злаки дают умиротворение и стабильность, которая хорошо влияет на ум во второй половине дня и даёт возможность спокойно работать до конца рабочего дня. Но, с утра нам требуется более активная позиция, чтобы успеть приспособиться к меняющемуся миру вокруг, понять задачи на новый день и принимать быстрые решения по важным вопросам. Поэтому, утром лучше принимать лёгкую пищу, которая хорошо и быстро усваивается и даёт необходимую энергию для активных действий. Как видите, в нашем мире и в нашем теле всё очень тесно взаимосвязано. И если человек с утра кушает «правильную» пищу, то он в любом случае выигрывает, так как, помимо оздоровления тела, его ум сразу пробуждается и человеку на работе не требуется «период вработывания», так как его ум уже активен и начинает работать сразу.

А если всё-таки Вы покушали утром тяжёлую пищу, то, следовательно, нарушается дальнейший цикл переваривания, то есть, либо захочется кушать раньше положенного времени (это лучший вариант) и тогда придётся перекусывать уже в 10-11, но уже тогда это надо принимать за обед, и кушать то, что предписано для обеда, - либо пищеварение, задавленное с утра кашей, начнёт расправляться с ней ближе к полудню, но у Вас не появится чувство голода, потому что предыдущий процесс пищеварения ещё не закончился. А захочется Вам есть совершенно не вовремя, ближе к 15-16 часам, и если в это время Вы кушаете то, что предназначено для обеда – Вы опять перегружаете свой пищеварительный тракт, потому что следующий (и последний) активный процесс переваривания начнётся только в период с 16:30 до 17:30 и затухнет к 18 часам. Соответственно, пища, скушанная до этого времени, вызовет в Вашем теле вышеописанные процессы. Еда после 17 часов будет действовать так же, потому что за час та пища, которая предназначалась для употребления в обед, просто не успеет перевариться и опять же превратится в токсины. Поэтому, если Вы хотите иметь хорошее самочувствие, то, при ощущении голода к 16



часам, можно поесть салат из овощей (свежих или варёных), другие блюда из варёных или тушёных овощей, сыр, масло, сметану, гречку, сухофрукты, орехи. Фрукты также можно кушать, но, лишь отдельно от других продуктов, то есть, в это время кушать либо фрукты, либо вышеперечисленные продукты. В этом случае эта достаточно лёгкая пища переваривается и Вы не почувствуете дискомфорта в животе и ослабления сил организма, но утолите свой голод.

А вот после 18 часов кушать вообще не рекомендуется, этого мнения придерживаются многие диетологи. И это не случайно, потому, что наш кишечник вечером и ночью не работает. Да и уходящее Солнце ничем нам помочь не может, а встающая Луна действует на тело человека расслабляюще, способствует лучшему отдыху ночью, и не активизирует пищеварение. Но, для тех, кто весь день так и не смог найти время покормить себя и свой ум, и чувствует голод, - тоже есть выход. После 18 часов употребление варёных овощей, которые растут над землей и питаются от Луны и Солнца (это тыква, кабачки, капуста, огурец, морковь, перец сладкий, и другие, но не баклажаны и помидоры), а также орехов (миндаль и кешью), сыра, масла сливочного и гречки – не принесет урона здоровью и поможет победить голод.



Но, лучше всего в период с 19 часов и до 7 утра усваивается нашим организмом цельное коровье молоко. Человек в любом возрасте может переваривать коровье молоко, только надо знать нужное количество молока, которое для каждого своё. Определить это можно так: вечером за полчаса до сна выпить  $\frac{1}{2}$  стакана горячего молока с сахаром или мёдом, а утром посмотреть на свой язык (предварительно накануне вечером почистив его язычочисткой, обычной ложкой или щёткой для зубов). Если на нём есть белый налёт, это означает, что количество выпитого молока было больше, чем Ваш организм может принять, и дозу молока надо уменьшить. Если такого нет, то следующим вечером можно выпить чуть больше и утром повторить процедуру осмотра языка. И таким образом устанавливается, какое количество молока требуется именно Вам. Если человек вечером испытывает голод, то количество молока может быть больше привычной нормы. Молоко обязательно должно быть горячим, так как холодное молоко практически не усваивается, и лучше, если оно подслащено мёдом или сахаром. Приём молока вечером укрепляет сон, отгоняет страхи, успокаивает ум, активизирует разум и вообще одухотворяет человека. Тем, кто давно не пил молока и считает, что оно у него не переваривается, нужно пить хотя бы по 2 ст. л. молока на ночь (как лекарство), от величины дозы его положительный эффект не меняется. Или можно пить его утром до 7 часов, если Вы встаёте рано и испытываете голод, можно утром ещё добавлять кешью или миндаль, финики и изюм. Другие продукты до 7 часов утра лучше не употреблять, потому что это только даст Вам тяжесть и усталость из-за того, что вся энергия опустится к желудку, который будет тщетно пытаться переваривать Ваш «завтрак».

Хотите узнать, что происходит с человеком, кушающим на ночь всё, что глаза видят?

Последствия его неосмотрительного поступка достаточно плохи, чтобы задуматься, так ли уж и необходимо было это делать. Во-первых, употребление вечером и на ночь зерновых продуктов влечёт за собой нарушение обмена веществ, появление в почках и жёлчном пузыре фосфатных камней. Так как пища не переваривается, то всё съеденное на ночь будет лежать «кирпичом» в кишечнике, вызывая ощущение тяжести и возбуждать плохие сны. Непереваренная пища к утру начнет всасываться, так как утром начинает действовать Солнце и активизировать перистальтику кишечника. И, как раз в тот момент, когда надо вставать бодрыми и отдохнувшими на встречу новому дню, мы будем чувствовать себя усталыми и разбитыми, и никакого желания вставать не будет, потому что токсины из кишечника уже отравили наш организм и вообще всю жизнь. Настроение нулевое, сил нет, а дел и обязанностей много,



поэтому, приходится заставлять себя вставать и идти бороться с природой за выживание. Знакомая картина? А ещё представьте, как падает Ваш творческий потенциал, если уже утром хочется поскорее оказаться в гробу и выспаться там за всю свою жизнь. Соответственно, уже недосуг строить хорошие отношения с окружающими, потому что самому тяжело жить. Плюс к тому, что сил нет на работу и деятельность, так и аппетита не будет с утра, так как кишечник уже успел загрузиться токсинами, с которыми будет справляться ещё в течение 2 часов. Ну и позавтракать дома Вы не успеете, перенесёте всё на работу, где завтрак может не состояться вообще или состояться не вовремя или не теми продуктами. Соответственно, передвинется или пропадёт обед, и снова появится необходимость ужинать обедом, что опять приведёт к страданиям утром. И, если такое происходит каждый день, то скорее всего у Вас уже есть проблемы с пищеварительным трактом, с нервной системой, с суставами, сердечно-сосудистой системой или избыточным весом. А уж про «синдром хронической усталости» я и не говорю, т.к. ощущения слабости и вялости могут надолго с Вами подружиться даже при однократном нарушении режима питания. Поэтому, лучше сто раз подумать о последствиях, прежде чем кушать, руководствуясь своими «голодными глазами».

И ещё, сейчас очень много пишут книг о пользе воды в нашем питании, и это не случайно, так как вода – это главный элемент в нашем теле. Вода является и универсальным растворителем, и средой для протекания важных реакций, и участником многих химических преобразований в организме, и даже носителем информации. Поэтому её присутствие в нашем ежедневном рационе никто не оспаривает. Но, всегда ли человек пьёт достаточно и пьёт ли он то, что ему действительно нужно? Учёные выяснили, что в нашем мозге «центр жажды» и «центр голода» находятся очень близко, и зачастую люди, которые не привыкли прислушиваться к своим ощущениям внимательно, путают жажду с голодом. А ведь жажду мы испытываем гораздо чаще, чем голод, потому что помимо внутреннего использования воды на нужды организма, она постоянно испаряется с поверхности нашего тела и из лёгких, и чем суше воздух вокруг (например зимой), тем больше воды мы теряем. Прибавьте к этому потери воды с естественными выделениями человеческого организма, а потом сопоставьте с количеством выпиваемой жидкости за день. Ручаюсь, что у подавляющего большинства расход воды превышает её поступление в тело. Конечно, наше тело может сделать воду, растопив, например жировые отложения, но, на эту реакцию требуется большое количество энергии и выход воды в этом случае недостаточен, чтобы покрыть расходы тела. Из-за того, что мы путаем жажду с голодом, потом страдаем от лишнего веса, потому что едим больше того, что организм может переварить, и соответственно получаем все «прелести» переедания. Поэтому, прежде чем кушать что-либо, лучше выпить  $\frac{1}{2}$  стакана чистой воды, чтобы понять, действительно ли хочется кушать или тело просит воды. А для утоления жажды и вообще для сохранения молодости надо употреблять не меньше 2 литров чистой питьевой воды в сутки, помимо всего остального, что мы пьём для «развлечения» (соки, чай, газировка и т.д.). Это рекомендация не только для тех, кто действительно страдает от недостатка воды в организме (т.е. у кого есть сухость и дряблость кожи, сухость губ, сухость во рту, «песок» в глазах при долгой работе, и т.д.), но и для всех, кто хочет чувствовать себя здоровым и молодым. Воду и вообще жидкость лучше употреблять в перерывах между едой, перед едой можно пить не больше 1 стакана, а после еды не более  $\frac{1}{2}$  стакана (иначе при большом количестве воды сильно ослабится пищеварение). А вот через 1,5-2 часа после любого приёма пищи, можно пить сколько, сколько хочется. Но помните, что разовое употребление большого количества жидкости приводит к напряжённой работе почек и большая часть воды выводится, так и не успев дойти в те части тела, которые в ней нуждаются. А вот если пить понемногу, по паре глотков в 5 минут, то вода будет успевать всасываться теми участками тела, которые страдают от жажды. Если будете прислушиваться к своему телу, и научитесь различать, где голод, а где жажда, и будете стараться



правильно кушать и правильно пить, то сможете не только избавиться от надоевших складочек тела, но и замедлить старение тела и ощутить счастье от того, что меньше стали беспокоить старые болячки.



А насчёт витаминов и минеральных веществ, в которых наш организм также нуждается, вы можете не задумываться и не покупать витаминные таблетки и тому подобные вещи, если будете следовать правилам здорового питания по законам времени. Все нужные для нас вещества содержатся в тех продуктах питания, которые мы едим каждый день. Они находятся там в небольших количествах, но, нашему телу много и не нужно. Если кушать все продукты вовремя, то процесс переваривания проходит все стадии, а последней стадией как раз и является усвоение витаминов и биологически активных веществ из того, что мы скушали. А если человек кушает не вовремя, то, сколько бы он не принимал витаминных таблеток (опять же не вовремя), они не будут усваиваться ни из таблеток, ни из пищи, и он всегда будет страдать от того или другого гипо- или а-витаминоза.

Но, и это, оказывается, не вся наука о здоровом питании. Самое важное в этой теме то, что подбор продуктов питания должен осуществляться индивидуально для каждого, кто хочет, чтобы эти продукты пошли на пользу, а не во вред. Ведь всем известно, что мы – разные, и «что для одного яд, для другого – нектар». Поэтому, каждый должен прислушиваться не только к своему разуму, который научился определять в теории, что когда надо кушать, но и к носу, который подскажет нам на практике, а что конкретно из предлагаемого перечня сейчас подойдёт его владельцу. Да, да, именно нос в нашем теле является самым точным определителем того, что нам подходит. Понаблюдайте за братьями нашими меньшими, ведь они уж точно не будут брать в рот то, что предварительно хорошенько не обнюхали. И даже если протянуть им знакомую пищу, они всё равно всё проверяют на запах, а уж потом кушают, если запах показался им съедобным. А всё дело в том, что запах – это более тонкая вещь, чем та материя, из чего состоят наши продукты питания. И наш нос улавливает это, а вот глаза очень часто ошибаются. На глаз Вы можете и не определить, что творог заселён микробами, а вот если хорошенько понюхаете его, то уже не станете сомневаться, что есть его нельзя, если не хотите отравиться. Кто-то может не поверить, но, даже очень тонкий яд, подмешанный в пищу, можно определить по запаху – пища в этом случае будет иметь запах неприятный или вызывающий негативные эмоции или даже страх. Поэтому, я рекомендую всем, кто хочет жить долго и счастливо, перед едой хорошенько нюхать то, что собираетесь кушать, или то, из чего собираетесь готовить, или то, что собираетесь купить в магазине. Если нет возможности уловить запах продукта через упаковку, попытайтесь мысленно поместить этот продукт в себя и послушайте, что происходит внутри. Если Вам при этом стало нехорошо, то, значит, Вам этот продукт не подходит. Этот же тест можно применять при покупке вещей, бытовой химии, парфюмерии, косметики и многого другого.



А вот инструкции для тех, кто захотел по запаху определить, подходит ли ему то или другое вещество:

**Определяемый продукт Вам подходит в том случае если:**

- 1) Запах приятный, лёгкий, свежий, прохладный.
- 2) Совсем не пахнет или нейтральный (при взбалтывании и близком поднесении к носу появляется свежесть).
- 3) Пахнет сильно, но запах при этом лёгкий, свежий, приятный.

4) Продукт имеет приятный, прохладный (свежий) запах. Но имеются легкие оттенки остроты, теплоты, терпкости, кислоты, пыльности, сладковатости, горькости, землистости.

**Определяемый продукт Вам не подходит если:**

- 1) Продукт имеет запах приятный и тёплый, (отсутствует всякая свежесть, прохлада). При этом он может быть сладким, кислым, горьким, солёным, пряным, терпким, пыльным или землистым.
- 2) Если чувствуете, что он Вам не нравится, неприятен.
- 3) Запах нейтральный, но при взбалтывании появляется пыльность.

Для начала потренируйтесь дома у холодильника, и старайтесь слушать себя. Не забудьте тот факт, что у людей курящих, выпивающих, употребляющих много неподходящей пищи – чувства очень ослаблены и они могут не понять, чем пахнет продукт. Но, это не относится к тем, у кого заложен нос (по любым причинам), потому что восприятие свежести или пыльности дают нам не обонятельные луковицы в носу, а более тонкие структуры, которые не выходят из строя из-за насморка или тому подобных проблем. А вот из-за зашлакованности или отравления организма неподходящими веществами эти тонкие структуры портятся. Также запомните, что то, что Вам показалось свежим и прохладным, Вашей маме или мужу может показаться затхлым и скисшим. Ведь «на вкус и цвет – товарища нет». Не огорчайтесь по этому поводу, а просто запомните, что не подходит Вашим близким, чтобы не накормить их тяжёлой для них пищей. Возможно даже, что в семье будет больше разногласий по поводу запахов, чем схожих мнений, - это тоже не беда. Всегда можно найти какой-то компромисс, чтобы все были довольны и никто не пострадал от нездорового питания.

В разделе **«Скачать публикации»** Вы можете посмотреть таблицу наиболее подходящего времени для употребления различных продуктов и специй, для того, чтобы уверенно кормить себя и своих близких с максимальной пользой - **"Таблицы оптимального приема продуктов в пищу"**

А тем, кто не может по какой-то причине подобрать себе здоровое питание, мы можем помочь. В разделе **«Консультация врача»** или непосредственно в московском офисе Вы можете найти специалистов, которые подберут Вам индивидуальную диету с учетом всех Ваших особенностей.

Тем, кто заинтересовался качествами продуктов и как они влияют на нас, рекомендую следить за обновлениями, следующая статья будет именно об этом.

Желаю Вам хорошего аппетита и крепкого здоровья!



Ваша Елена Бродхард  
e-mail: [consultaciya@mail.ru](mailto:consultaciya@mail.ru)  
web: [www.torsunov.ru](http://www.torsunov.ru)