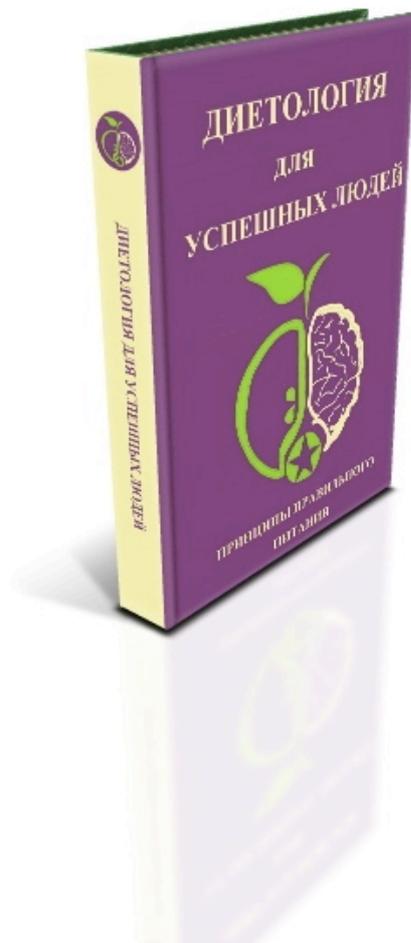


Екатерина Соловьёва

Диетология для успешных людей.

Секреты правильного питания.



Диетология для успешных людей.

Секреты правильного питания.

ДИЕТОЛОГИЯ ДЛЯ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ. СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ	2
ЕДА - ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ЗДОРОВЫХ	2
ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ ИЗ КНИГИ?	2
КОМУ БУДЕТ ПОЛЕЗНА ЭТА КНИГА?	2
КТО АВТОР КНИГИ?	3
КАК ЖЕЛУДОК ВЛИЯЕТ НА МОТИВАЦИЮ ЧЕЛОВЕКА?	4
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА СВЯЗЬ ЖЕЛУДКА И МОТИВАЦИИ	5
КАК И КОГДА КУШАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫМ?	6
ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ НА ПРАКТИКЕ?	7
ДИЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДОВ	8
ДИЕТА ДЛЯ МОЗГА	9
ДИЕТЫ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН	10
КАКУЮ ДИЕТУ ВЫБРАЛА Я И ТЫСЯЧИ МОИХ КЛИЕНТОВ?	11
ЧТО И СКОЛЬКО Я СЕЙЧАС ЕМ? НАДО ЛИ СЧИТАТЬ?	12
ЧТО МОЖНО УЛУЧШИТЬ ЗА СЧЁТ ПИТАНИЯ?	13
ОСТОРОЖНО, ДИЕТА!	14
ПИТАНИЕ ПО 5 ЭЛЕМЕНТАМ ИЛИ В СООТВЕТСТВИИ С 5 СЕЗОНАМИ	15
КАК НАШЕ ТЕЛО АДАПТИРУЕТСЯ К КЛИМАТУ?	16
5 СЕЗОНОВ ПО КИТАЙСКОМУ КАЛЕНДАРЮ	17
ВКУС ЛЕТА? КАКОЙ ОН?	18
ЧТО КИСЛЕЕ ЛИМОН ИЛИ ПОМИДОР?	19
ПРОДУКТЫ И ИХ ВКУС	20
ПОЧЕМУ МОЛОКО ВРЕДНО?	21
ВТОРОЙ ФАКТ ПРОТИВ. ЧТО ДЕЛАТЬ ЛЮБИТЕЛЯМ МОЛОКА?	22
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, КАК ИСТОЧНИК СИЛЫ И БОДРОСТИ	23
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. МЕРА	24
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ХИМИЯ	25
МОЙ ЛЮБИМЫЙ ЗАВТРАК	26
ПЕЧЬ ЛИ ДОМА ХЛЕБ?	27
ПЛЮСЫ ВЫПЕЧКИ ХЛЕБА ДОМА	28
РЕЦЕПТ ХЛЕБА ОТ ХЛЕБОПЕКА РИШАР БЕРТИНЕ	29
ПОЧЕМУ ТО, ЧТО МЫ ПЬЁМ ВАЖНЕЕ ТОГО, ЧТО ЕДИМ?	31
ЧТО ОТНОСИТСЯ К НЕ ПРАВИЛЬНЫМ ЖИДКОСТЯМ?	32
ЛИМОНАДЫ И ОСТАЛЬНЫЕ ШИПУЧКИ	33
РАССКАЗ МОЕГО КЛИЕНТА О ПРОИЗВОДСТВЕ СОКОВ	34
КАКАЯ ФИЛЬТРОВАННАЯ ВОДА ПОДХОДИТ ДЛЯ ПИТЬЯ?	35

ДОБЫЧА ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ ДЛЯ МОНСТРОВ	36
ЭНЕРГЕТИКИ В БАНКАХ ПРОТИВ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА	37
НЕ КАЧЕСТВЕННЫЙ АЛКОГОЛЬ, КОТОРЫЙ УБИВАЕТ МОЗГ.....	38
ОПАСНОСТЬ ПРАЗДНИКОВ И ВСТРЕЧ С ДРУЗЬЯМИ	39
МИНВОДА ДЛЯ УМА. КАКУЮ ВОДУ ВЫБРАТЬ?	40
О СТОИМОСТИ ВОДЫ ЗЕЛЬТЕРС.....	41
ПОСЛЕСЛОВИЕ	42

ДИЕТОЛОГИЯ ДЛЯ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ. СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ЕДА - ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ЗДОРОВЫХ

Как это не странно, но сегодня в условиях жизни в городе помочь нам быть здоровыми и прожить долго способна еда. А точнее знания когда, что и как сочетать в своей тарелке.

К сожалению, сегодня, когда еды стало много и разной, люди скорее жрут, чем кушают или тем более вкушают. Почему так происходит?

Культура стирается, а массовость заставляет нас есть много не обращая внимания на то, что мы едим.

В отсутствии традиций и жестких правил мы можем сами взять здоровье под свой контроль.

Эта книга призвана познакомить Вас с правилами и законами питания.

Оптимальное питание надо подбирать индивидуально.

Но есть общие законы питания, которые должны быть не только рассказаны, но и объяснены.

Пока у человека нет в голове системы как, что и когда кушать, ни одно правило не работает.

Системность и опыт в подходе к питанию дали многим моим клиентам возможность быть здоровым без таблеток!

ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ ИЗ КНИГИ?

- Физиологические особенности питания
- Энергетические особенности питания
- Что питает мозг и нервную систему
- Какую пищу в какой сезон есть
- Что есть и пить вредно
- Как испечь свой хлеб
- Как выбрать питьевую воду

КОМУ БУДЕТ ПОЛЕЗНА ЭТА КНИГА?

- Людям умственного труда
- Жителям больших городов
- Тем, кто интересуется темой питания
- Кому интересно быть здоровым без таблеток
- Кто хочет прожить до 100 лет

КТО АВТОР КНИГИ?



Соловьёва Екатерина Константиновна.

Директор клуба здоровья «РосТео», знаток традиционной китайской медицины (ТКМ). Доктор-остеопат.

Ее трудолюбие и оптимизм вдохновляют коллег. Бережно относясь к людям, глубоко проникая в проблемы пациентов, она творит чудеса. Екатерина владеет всеми приемами остеопатии, готова помочь каждому, но особенно любит работать с детьми и будущими мамами. Кроме терапевтической деятельности, большое внимание уделяет просветительской работе. Она организовала Клуб Здоровья, проводит тренинги и семинары, ведет индивидуальные программы.

«Врачи ничего не могут сделать, пока сам человек не будет знать и работать над своим здоровьем и благополучием.

К счастью, я могу рассказать людям, что делать.

К несчастью, не могу сделать то, что человек должен сделать сам, уберечь от роковых ошибок».

Екатерина — истинный миссионер. Она считает, что нужно передать путь к здоровью каждому, кто готов.

КАК ЖЕЛУДОК ВЛИЯЕТ НА МОТИВАЦИЮ ЧЕЛОВЕКА?

Название главы выбрано не случайно. Связь есть. О том какая она и как этим пользоваться я сейчас расскажу. В человеке есть три основные движущие силы. Сегодня об одной из них.

Как пелось в одной песне — «Голодный хищник злее, осторожней. Опасность он учует за версту».

Переевший человек ленив и туп. Почему так?

Классическая точка зрения

Кровь от мозга отливает к желудку. Поэтому человеку после плотного обеда хочется поспать. А значит, не о каких важных делах речи нет.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА СВЯЗЬ ЖЕЛУДКА И МОТИВАЦИИ

Из китайской медицины мы знаем расположение меридианов (энергетические линии. Каждая линия связана со своим органом). Есть такая закономерность. Все инь меридианы (печень, сердце, селезенка, легкие и почки) находятся на передней стороне тела (со стороны живота). Все ян меридианы (желчный пузырь, тонкий кишечник, желудок, толстый кишечник и мочевой пузырь) располагаются сзади, со стороны спины.

И только желудок является исключением. Несмотря на то, что он относится к ян меридианам, его меридиан располагается спереди. Именно эта особенность расположения меридиана желудка определяет циркуляцию энергии в меридианах. Чем активнее циркуляция, тем активнее человек. Когда человек поел. Желудок удовлетворен. И циркуляция энергии снижается.

КАК И КОГДА КУШАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫМ?

Я считаю, что голодание вредно. Вы можете не есть, но испытывать чувство голода опасно для здоровья. Но и переесть не полезнее, чем вообще не есть.

Все медиа: программы по радио, телевизору, некоторые книги говорят не есть после 6 вечера. А когда есть? С утра, чтоб потом пол дня использовать свой мозг не по полной? Или днем и вторую половину дня отходить от съеденного?

Я считаю оптимальным кушать после работы, но не позже чем за 3 часа до сна. Или в выходной в любое время. Конечно это совет для тех кто хочет достичь реальных результатов в бизнесе.

Для семьи то, что вы поели может даже и хорошо. Вряд ли они будут вас тестировать на сообразительность и ловкость. А то, что от еды вы станете расслабленнее и добрее — это факт. И для семьи он может быть положительным!

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ НА ПРАКТИКЕ?

Если вам надо принять важное решение, заключить договор, добиться результатов на встрече. Одним из моментов качественной подготовки — не ешьте много перед этим, хотя бы за 3 — 4 часа. И во время встречи тоже не ешьте, даже если ваша встреча проходит в кафе или ресторане.

Поев, вы будете хуже соображать, медленнее реагировать. Это не чья-то особенность. Это физиология.

Если Вам надо быть активнее, собраннее, умнее — перед этим моментом ограничьте себя в еде!

Если же Вы дома, на отдыхе или просто ленивый человек — кушайте много и с удовольствием!

ДИЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДОВ

Продукты питают разные системы тела, которые определяют разные функции!!! Это очень важно понимать.

Если есть не обдуманно, то растёт то, что нам в жизни не нужно. При этом часто то, что мы максимально задействуем остается «голодным».

К несчастью в 90% случаев в ситуации голодания оказывается мозг. Это ведет к хронической усталости, снижению памяти и эмоциональным проблемам!

Диета для солдат

Каша и мясо. Эти продукты призваны развить мышечную массу и силу. И не призваны развить мозг и мышление!!!

Диета для «добрых» людей

Если человек ест много булки и сладкого, то у него прежде всего разовьется желудок. А совсем не мозг.

ДИЕТА ДЛЯ МОЗГА

Для тех, кто работает головой надо прежде всего питать нервную систему.

Первое здесь — правильные жидкости. (об этом дальше)

Второе — достаточное количество клетчатки. В первую очередь — это овощи.

(только не путайте овощи с корнеплодами!). Можно так же кушать клетчатку, которая в чистом виде продаётся в аптеках.

Почему клетчатка питает мозг?

- Дело в том, что клетчатка не переваривается человеком, а значит от нее не возможно набрать вес. Это не источник жира, который засоряет сосуды и ухудшает циркуляцию жидкостей.
- Кроме этого клетчатка усиливает моторику кишечника, что очищает его и препятствует заселению паразитарной инфекции. У людей, которые едят клетчатку улучшается состояние кожи. Такая чистка кишечника помогает улучшить состояние лимфы, которое напрямую связано с состоянием толстой кишки. От состояния лимфы зависят питание суставов и нервной системы.
- И главное, почему клетчатка питает мозг – витамины группы В. В неврологии – эта группа витаминов используется для всех пациентов. Это витамины, которые питают (кормят) нервную систему.
- Окуда же эти витамины берутся в клетчатке. Их там нет. Но, когда клетчатка переваривается нормальной микрофлорой кишечника, это микрофлора вырабатывает витамины группы В. Важен тот факт, что вырабатывается этих витаминов в 6 раз больше суточной норма потребления!!!!

ДИЕТЫ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН

Исходя из чего нам надо выбирать диету?

Я предлагаю выбирать исходя из принципа, что то что мы едим должно адаптирована нас к месту где мы живём.

Например, в Африке растут бананы, и эта еда позволяет максимально адаптироваться к 40 градусной жаре. А для чего есть бананы в России зимой? Это становится опасным. Вы съедаете банан, а ваше тело думает, что вы в Африке, и Вы простужаетесь.

Случай с моей клиенткой. Женщина, работала в офисе. Пришла с жалобой на частые простуды. По ее словам она чаще болела, чем не болела. Температуры чаще не было, но вот то горло, то насморк. Она начала думать, что это может быть аллергия, но после анализов это не подтвердилось.

Она очень удивилась, когда я предложила ей не есть бананы. Бананы она ела на завтрак каждый день. Дешево, “полезно”, сытно. Простуда прошла. Через пол года я узнавала, что за это время у нее не разу не было проблем ни с горлом, ни с насморком.

Мода на экзотику, йогу и аюрведу!

Сейчас стала модной аюрведическая диета родом из Индии. В этой стране нет 4 сезонов, как у нас. Есть жаркое лето, и зима похожая на наше лето. Такая пища не будет адаптировать нас к нашему климату.

КАКУЮ ДИЕТУ ВЫБРАЛА Я И ТЫСЯЧИ МОИХ КЛИЕНТОВ?

Здесь встает вопрос — кто сохранил знания по диетологии лучше? И это увы не Россия. В нашей стране после революции были уничтожены все традиционные знания.

Я предлагаю рассмотреть знания китайской медицины и диетологии. Почему?

- В Китае климат похожий на наш. Есть полноценной лето и полноценная зима.
- Это традиционные знания, которым несколько тысяч лет. И если бы они не работали, то люди бы просто о них забыли
- На своем опыте и опыте использования этих знаний моими пациентами я убедилась, что это работает!!!

Из множества информации о различных диетах обращайтесь внимание на то для какого климата эта диета, как давно существует, есть ли личный опыт использования этой диеты того, кто её предлагает!

ЧТО И СКОЛЬКО Я СЕЙЧАС ЕМ? НАДО ЛИ СЧИТАТЬ?

Почему надо вести учет съеденного?

Очень важно регистрировать, считать. Феномен счета очень просой. Если мы считаем, то чудесным образом можем менять процесс.

Примеры:

1. Если спортсмен считает сколько он пробежал и за какое время, то он может наращивать результат.
2. Если в бизнесе предприниматель считает прибыль и издержки, то чистую прибыль можно увеличить.

Точно так же можно влиять на результат, считая что мы едим и как мы себя после этого чувствуем.

Если прибыль в бизнесе нужно считать всегда, вне зависимости от того насколько он хорошо или плохо идет, то почему же люди думают, что обращать внимание на питание нужно только если есть значительный избыток веса или другие серьезные проблемы?

ЧТО МОЖНО УЛУЧШИТЬ ЗА СЧЁТ ПИТАНИЯ?

1. питание мозга — память, концентрацию, сообразительность
2. внешний вид
3. гормональный фон
4. эмоциональное состояние
5. увеличить жизненный тонус

Мы все кушаем. Но мы кушаем разное. Часто мы не замечаем, что мы кушаем. Но каждый хочет быть здоровым, красивым или хотя бы привлекательным и энергичным. Изменения в питании – это тот путь который приведет нас к этому!

ОСТОРОЖНО, ДИЕТА!

Есть одна серьезная проблема. Если мы начинаем очень резко менять рацион, то чаще всего это приводит к срыву. А значит только вредит нам и нашему здоровью.

Изменения должны быть минимальными, но постоянными.

Чаще изменения должны носить характер замены.

Пример из практики. Моя постоянная клиентка привела ко мне своего папу. Папа работал в институте, очень уважаемый и нужный обществу человек. На тот момент ему было около 70 лет. Как это часто бывает возникли проблемы с сердцем и с кровью. Кровь была слишком густая – а это фактор риска инсульта и инфаркта. Кроме таблеток врачи прописали диету. Но мужчина был против такого ограничения своей свободы.

Придя ко мне, первый вопрос после моих объяснений был “И что, мне теперь не есть утром бутерброд с сыром и колбасой, запивая сладким чаем?”

Можно просто ограничить человека в его любимых продуктах, назначить жесткую диету. Но либо человек вообще на это не согласится, то есть согласится, но делать не будет. Либо будет делать, но через небольшое время плюнет и перестанет.

Что же делать? Мы сделали следующее. Убрали колбасу, но оставили сыр. А в чай вместо ложку сахара заменили ложкой меда. При этом колбаса не была жестко под запретом, но с условием есть её не на завтрак.

Самое интересное, что на такие уступки мой новый клиент пошел. И даже такие небольшие изменения вызвали улучшения в состоянии его крови! Правило — если я не улучшаюсь, значит я деградирую работает для всех — это закон природы, закон развития и умирания. Человек, который пока кушает не так правильно, но исправляет это, лучше, чем человек, который более правильный, но ничего не меняет. Шанс, что первый обойдет второго очень высок!

ПИТАНИЕ ПО 5 ЭЛЕМЕНТАМ ИЛИ В СООТВЕТСТВИИ С 5 СЕЗОНАМИ

Одна из базовых теорий китайской медицины - теория 5 элементов. В Китае климат во многом совпадает с нашим (я имею в виду места, как Москва или Санкт-Петербург), где есть полноценное лето и полноценная зима. И соответственно есть пять сезонов (весна, лето, межсезонье, осень и зима).

А если исходить из принципа, что еда адаптирует нас к климатическим условиям, то нам нужна диетология где будет пять сезонов, также как и в нашем климате. Эти пять сезонов это весна, лето, межсезонье, осень и зима. И каждому сезону соответствует система тела, которая в этот сезон наиболее активна (весной мышечная, летом сердечно-сосудистая, межсезонье – сухожильная, осенью кожа и зимой костная система). В каждый сезон для питания мы используем продукты, которые будут питать эту систему.

КАК НАШЕ ТЕЛО АДАптируется к климату?

Например, летом активна сердечно сосудистая система. Она в этот период адаптирует нас к жаре. И многие наблюдают, что у людей в возрасте, у кого проблемы с давлением и сердцем самый сложный период в году это лето. По статистике лето самое большое количество инсультов (сосуды головы) и инфарктов (сосуды сердца). Это происходит потому, что сердечно-сосудистая система адаптирует нас к жаре. И если есть проблемы с этой системой, то они максимально проявляются в период максимальной работы этой системы, то есть летом.

В другие сезоны активны другие системы тела. При этом если в системе тела есть проблема, то наиболее явно она проявится в соответствующий сезон, когда работа этой системы максимальна.

5 СЕЗОНОВ ПО КИТАЙСКОМУ КАЛЕНДАРЮ

1. Весна 15 февраля — 28 апреля
1.2 дополнительное межсезонье 29 апреля — 15 мая
2. Лето 16 мая — 28 июля
3. Межсезонье 28 июля — 15 августа
4. Осень 16 августа — 28 октября
4.2 дополнительное межсезонье 29 октября — 15 ноября
5. Зима 16 ноября — 28 января
5.2 дополнительное межсезонье 29 января — 15 февраля

Это сезоны по китайскому календарю. Они работают так в северном полушарии, где есть полноценное лето и зима, например в Москве или Санкт-Петербурге. Не расстраивайтесь, что сезоны не совпадают с нашим обычным пониманием. Здесь главное понимать как эти даты работают. Происходит адаптация к сезону с активацией соответствующей системы.

ВКУС ЛЕТА? КАКОЙ ОН?

Каждый сезон наиболее активна одна из систем тела (весной мышечная, летом сердечно-сосудистая, межсезонье – сухожильная, осенью кожа и зимой костная система). В каждый сезон для питания мы используем продукты, которые будут питать эту систему.

Каждому элементу, таким образом, соответствует сезон, система тела и продукты. Продукты в данном случае по элементам делятся по вкусам.

Весна – мышечная система – кислый вкус

Лето- сердечно-сосудистая система – горький вкус

Межсезонье – сухожилия – сладкий вкус

Осень – кожа – острый вкус

Зима – кости – соленый вкус

ЧТО КИСЛЕЕ ЛИМОН ИЛИ ПОМИДОР?

Почему лимон не кислый?

Кислый не лимон, а помидор. Конечно большинство из нас не гурманы, но мы чувствуем вкус. И вполне можем оценить базовый вкус. Например пряник — сладкий, перец острый, брынза соленая, а лимон однозначно кислый.

Может я говорю про какой-то другой сорт лимона, который не кислый? О нет. Я говорю про классический кислый лимон. И утверждаю, что вкус у него не кислый. Не спешите реагировать. Сейчас я все объясню:) Это происходит потому, что вкус, который мы чувствуем и тот вкус, который может синтезироваться внутри тела не всегда одинаковые.

Например лимон сразу в теле преобразуется в сладкий. И именно поэтому аллергики не могут есть цитрусовые. Все, кроме лимонов. Это получается потому, что внутри тела лимон не живет как кислое. Он не стимулирует печень и желчный пузырь, вызывая обострение нейродермитов.

Кислый помидор

А вот помидор наоборот при вроде бы не ярком кислом вкусом выводится из организма все в том же кислом виде. Нередко избыток помидоров в рационе вызывает мочекаменный диатез, который принимают за цистит.

ПРОДУКТЫ И ИХ ВКУС

Ориентироваться на вкус нужно. Но есть и вкусы-перевертыши. Такие как лимон и помидор. И надо просто знать это правило. Знать какие продукты к каким вкусам относятся.

Ниже я приведу перечень продуктов по принадлежности их к 5 вкусам. [pwal]

- Кислый: цитрусовые, помидоры, некоторые ягоды, уксус
- Горький: овощи(кабачки, баклажаны, капуста, тыква), артишоки, кофе, мате
- Сладкое: сладости, мед, булки, корнеплоды: картошка, морковь, свекла, арахис, репа.
- Острое: перец (даже сладкий), редиска, пиво, острые специи, твердые сыры оливки.

Соленый: Белая соль, хлеб (сами можете спечь без соли), засолки, морепродукты

ПОЧЕМУ МОЛОКО ВРЕДНО?

Как считаете? Молоко — польза или вред?

Есть страны в которых есть традиция пить молоко. Я не занимаюсь культурой этих стран, поэтому сказать чем они руководствуются не могу.

Сейчас расскажу чем руководствуюсь я, когда говорю, что есть молоко большая ошибка. **Все, что мы едим переваривается либо нами, либо нашей микрофлорой.** Молоко содержит молочный сахар — галактозу. И переварить этот сахар человек может только в возрасте до 1,5 лет. А дальше этот сахар переваривается микрофлорой. Но не той которая нам нужна. Идет активный рост гнилостной микрофлоры. И что? Какой эффект? Я обозначу два. И оба увы негативные. Но есть и положительный момент, который очень эффективно использовать для лечения.

Почему молоко плохо действует на нас?

Гнилостная микрофлора, которая съедает молочный сахар начинает выделять газы. В результате происходит вздутие живота. Диафрагму снизу подпирает. Диафрагма не может опуститься. И жидкости (лимфа и кровь) затаиваются наверху, в легких и голове. Дети часто при таком застое начинают выводить жидкость через сопли.

ВТОРОЙ ФАКТ ПРОТИВ. ЧТО ДЕЛАТЬ ЛЮБИТЕЛЯМ МОЛОКА?

Гнилостная микрофлора выделяет индол. Это вещество легко попадает в кровь. И в мозг. Вещество является ядом, который действует на нервную систему.

Есть и положительный эффект от молока.

Это то, что молоко уводит лекарственные вещества внутрь клеток!!! Например если у ребенка простуда можно натуральную микстуру смешать с горячим молоком. И тогда молоко как транспортер доставит необходимое вещество внутрь клеток. Есть ли другие транспортеры? Да есть. Это прежде всего молочнокислые продукты.

Подводя итог этой главе скажу, что не надо отказываться от молока. Надо просто заменить его на кисломолочные продукты!!!!

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, КАК ИСТОЧНИК СИЛЫ И БОДРОСТИ

Чем кисломолочные продукты отличаются от молока?

В кисломолочных продуктах отсутствует молочный сахар. Куда он делся? Его съели кисломолочные бактерии. Поэтому кисломолочные продукты относятся к легкоусвояемым продуктам.

В чем польза кисломолочных продуктов?

В них большое количество белка. За счет своей кислотной среды они создают оптимальные условия для роста правильной микрофлоры, у человека который их ест.

Плюсы кисломолочных продуктов.

Они вкусные и сытные. Являются хорошим транспортером для доставки полезных веществ. То есть усвояемость того, что принимается с кисломолочными продуктами увеличивается в разы. Продукт, съеденный вместе с кисломолочным продуктом попадает не просто в кровь, а доходит до клеток. В том числе нервных клеток и мозга.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. МЕРА

Чем плохо переедание кисломолочных продуктов?

Один из минусов, что кисломолочные продукты «влажные». Это характеристика из китайской диетологии.

Что это означает для нас? При избытке влаги организм будет выводить ее из тела в виде прыщей. Может выводить с соплями. В крайних случаях могут образоваться липомы и пародонтоз. Если у вас есть что-то из перечисленного не ешьте кисломолочных продуктов.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ХИМИЯ

Опасность!!!

Исходит из свойства кисломолочных продуктов увеличивать усвояемость других продуктов, съеденных с ним. Поэтому опасно покупать готовый кисломолочный продукт. На производстве в него могла попасть грязь или гниль.

Сделайте кисломолочный продукт сами из пастеризованного молока. Опасно есть йогурты и кефиры содержащие искусственные консерванты.

Не ешьте кисломолочные продукты, в том числе и сыр с мясом. Исключите рецепты сочетающие мясо с йогуртом. В этом случае майонез будет уместнее.

Старайтесь не покупать сыр, если в магазине он лежит на одной полке с мясом. Не ешьте бутерброд который одержит мясо (то, что из него делают) с сыром.

МОЙ ЛЮБИМЫЙ ЗАВТРАК

Чтоб вам не показалось, что слишком много запретов, я приведу пример как хорошо есть кисломолочные продукты.

Утром завтрак зеленый чай, домашний йогурт и ложка меда.

Часто если натурального мёда нет, то я ем йогурт с сухофруктами. Чаще беру сушеные персики или курагу. Но Вы можете выбрать что-то на свой вкус.

P.S. йогурт я делаю домашний на йогуртовой закваске, при помощи йогуртницы. В Петербурге есть хорошие йогурты фирмы «Приневское», в Москве «Избенка»

P.P.S. Пробуйте, только опыт покажет, какое сочетание оптимально для Вас!

ПЕЧЬ ЛИ ДОМА ХЛЕБ?



Здесь я расскажу свой опыт. Какие минус и какие плюсы есть в выпечке домашнего хлеба.

Начну с минусов.

- Это занимает время и появляется грязная посуда. Многих один этот минут отпугивает от выпечки своего хлеба. На самом деле, я в неделю на выпечку хлеба трачу не больше 2 часов.
- Надо специальные приспособления типа хлебопечь. Это ложь. Хлеб прекрасно печется в обычной духовке.
- Раз уж это свой хлеб надо его готовить супер правильно. Без дрожжей. Где-то достать сусло.

Я пеку хлеб с обычными живыми дрожжами. Еще для хлеба я использую муку, соль и воду. И все. Все это легко купить в любом городе.

ПЛЮСЫ ВЫПЕЧКИ ХЛЕБА ДОМА

Плюсы:

1. В свой хлеб не входят консерванты.
2. Прекрасный вкус
3. Хлеб долго не портится. Точнее он вообще не портится. Просто превращается в сухари, из которых я готовлю домашний квас.
4. Домашний хлеб очень сытный. В отличии от покупного, где чем больше ешь, тем больше хочется, домашнего хлеба достаточно съесть кусочка, чтобы насытиться.

Я не призываю вас верить в домашний хлеб. Но попробовать стоит.

РЕЦЕПТ ХЛЕБА ОТ ХЛЕБОПЕКА РИШАР БЕРТИНЕ

10 гр. дрожжей

500 гр. пшеничной хлебопекарной муки

10 гр. соли

350 гр. воды

Духовку разогревать заранее.

Соль растворяем в воде. Заливаем соленую воду в муку (сразу всю). Начинает делать тесто. Слово месить в этом случае не уместно. Почему? У Ришара здесь своя технология формирования теста. Засовываем кисти, ладонями вверх под муку с водой, поднимаем вверх и переворачиваем ладони вниз. Главное здесь не сминать тесто, а именно как бы подкидывать. Ощущение, что перемешивая стараемся вбить в тесто воздух.

Второй этап, когда ингредиенты смешались. Так же не сминая, а растягиваем этот кусок и складываем концы, внутри образуется полость с воздухом, потом складывается и повторяем.

Критерием, что всё получилось правильно служит упругость теста и его полное отставания от рук.

После того, как получили тесто, ставим его в теплое место (я кладу в кастрюли и накрываю полотенцем).

Через 30 – 40 минут тесто надо перезамесить (так же не сминая, а растягиваем этот кусок и складываем концы, внутри образуется полость с воздухом, потом складывается и повторяем)

Это перезамешанное тесто кладем на противень или в формочку для запекания.

Необходимо дать ему еще 30-40 минут для того, чтобы тесто поднялось!

Выпекаем в горячей, предварительно нагретой до максимума духовке.

P.S. еще одна хитрость, чтоб хлеб был пышный выпекаем на хлебопекарном камне. Я этот камень заменила куском обычного керамогранита (плитка, которую кладут на пол)

P.S.S последнее время я пеку хлеб без дрожжей на своей закваске.

Первый раз испекла лепешку без дрожжей и взяла кусочек теста до следующего раза

Секреты правильного питания.

(хранила в холодильнике). И так каждый раз оставляла по кусочку.

Хлеб отлично поднимается, но ставлю я его не на 40 минут, а на весь день в теплое место, чтобы хлеб хорошо поднялся.

Для выпечки темного хлеба возьмите не 500 гр. пшеничной муки, а 250 пшеничной и 250 ржаной.

Мне очень нравится домашний хлеб. Попробуйте, чтоб и у вас появилось своё мнение!

ПОЧЕМУ ТО, ЧТО МЫ ПЬЁМ ВАЖНЕЕ ТОГО, ЧТО ЕДИМ?

Почему я ошибалась, когда молчала про вред колы?

Большинство из нас в курсе, что пить кока колу вредно. Долгое время, давая рекомендации своим пациентам, я не уделяла этому пункту большого внимания. Все знают, зачем об этом говорить.

Но жизнь показала, что я не права. Говорить об этом нужно и довольно подробно. У меня было несколько случаев, которые меня полностью в этом убедили.

Случай из моей практике, который изменил моё отношение!

Ко мне пришел пациент, которого я наблюдала больше 5 лет. С жалобой на боль в спине. Когда я начала смотреть оказалось, что эта боль от почек.

Для Димы это было совсем не характерно. Почки его никогда не беспокоили. И никогда мы их не лечили. И сразу возник вопрос. А откуда такая проблема? Что послужило причиной? И причиной, как вы уже наверно догадались, в не правильной жидкости. Дима принес на работу на праздник бутылку Швепса 2,5 литра на всех. И незаметно для себя выпил ее сам. А на следующий день у него заболела спина.

И этот случай не единственный. Особенно часто неправильные жидкости дают обострения у детей и людей старшего возраста.

ЧТО ОТНОСИТСЯ К НЕ ПРАВИЛЬНЫМ ЖИДКОСТЯМ?

Жидкости, которые вредно пить:

1. Продукцию компании кока кола и ей подобных. Все лимонады
2. Все пакетированные соки
3. Вода пропущенная через плохие фильтры
4. Напитки энергетики
5. Не качественный алкоголь

ЛИМОНАДЫ И ОСТАЛЬНЫЕ ШИПУЧКИ

Лимонады. То, что содержит в себе много химии.

За счет газа жидкость моментально всасывается в кровь. Химия плюс газ даем “атомную” смесь.

То же с шампанским, это не качественный алкоголь, который сразу идет в мозг. Есть качественное шампанское, но его мало и оно очень дорогое. Например шампанское “Мадам Клико”

Чем можно заменить лимонады? Самое простое – это взять свежее-выжатый фруктовый сок 100 мл. и 100 мл. природной питьевой воды, лучше минеральной.

Больше, чем 100 мл. фруктового сока не надо.

Какие свежесжатые соки брать?

- Хорошо брать яблочный, апельсиновый, грушевый, персиковый, сендереевый соки
- Интересен вариант соков Нони (это сок в стеклянных бутылках)
- Не при каких обстоятельствах не пейте морковный и свекольный соки. В таких соках избыток сахара и крахмала и очень долгое и тяжелое переваривание сырых корнеплодов сделает Вас вялым.

РАССКАЗ МОЕГО КЛИЕНТА О ПРОИЗВОДСТВЕ СОКОВ

Не пейте пакетированные соки!

Почему я с такой уверенностью говорю про пакетированные соки. Сама я на производстве соков не была. Но один из моих пациентов, строил помещение для производства сока рядом с тем которое уже работало.

Из его рассказа. «Я приезжаю и вижу. Подъехала машина и выбросила на дорогу большой, метра 1,5, черный кубик, прямо в грязь. Я спрашиваю, что это? А мне говорят — это сок, он заморожен, мы его так перевозим. А чего он такой грязный? А какая разница, у нас ультрафильтрация.»

С тех пор Борис соки не пьет. А я всем рекомендую отказаться от пакетированных соков. Если вы думаете, что речь шла о каком-то дешевом соке. Увы, это был сок премиум класса!!!

КАКАЯ ФИЛЬТРОВАННАЯ ВОДА ПОДХОДИТ ДЛЯ ПИТЬЯ?

Вода пропущенная через фильтры. Я очень не рекомендую угольные фильтры. Опасность возникает при кипячении такой воды, когда остатки угля соединяются с хлором (если у вас воду хлорируют) и образуются диоксиды — яд действующий на нервную систему, в том числе на мозг.

Если вам необходимо фильтровать воду, берите шунгитовые фильтры. Где их купить, вы легко сможете найти в своем городе с помощью интернета.

Если у вас есть возможность покупать питьевую воду. Это оптимально! Выбирайте небольших производителей. У которых природная вода. Нет смысла покупать очищенную питьевую воду!!!

ДОБЫЧА ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ ДЛЯ МОНСТРОВ

Ездить на машине за питьевой водой на источник.

Как выбрать правильный источник? Самое простое посмотреть в поисковике какие святые источники находятся рядом с вашим домом.

Этот вариант один из самых хороших. Но он требует времени. Из моего опыта — я брала большие бидоны для воды, платила соседу 2000 рублей. Он ездил со мной на источник. Из Петербурга ездили под Лугу. Воды хватало месяца на три.

3 варианта питьевой воды:

1. шунгитовый фильтр
2. покупаете природную воду с доставкой на дом
3. едете за водой на святой источник

ЭНЕРГЕТИКИ В БАНКАХ ПРОТИВ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Еще одна категория не качественных жидкостей — энергетики.

Напитки типа Ред Бул. Это жесткая химия. Настоящий риск для вашего здоровья!!!

Тело человека не понимает что это. Такая химия не прописана в памяти нашего тела. Что с ней делать, как реагировать? Потребления таких напитков может привести к тяжелым заболеваниям, вплоть до рака.

НЕ КАЧЕСТВЕННЫЙ АЛКОГОЛЬ, КОТОРЫЙ УБИВАЕТ МОЗГ

В России очень много некачественного алкоголя.

Проще назвать, что качественного я встречали на рынке. Это пиво из Карелии. В Петербурге есть магазинчик «Пиво с севера», там оно и продается.

На Крестовском острове есть пивоварни, тоже вполне прилично. Из минусов — очень дорого. Гораздо проще и дешевле взять немецкое пиво или английский эль.

Достойное вино “Вранок” из Черногории, бывает в Ашане.

Очень опасен крепкий некачественный алкоголь. Он разрушает печень и нервную систему. Совет здесь: покупайте хороший коньяк в Дьюти Фри. То что вы купите за 159 евро уже в вашем городе обойдется Вам от 15 тыс. рублей.

ОПАСНОСТЬ ПРАЗДНИКОВ И ВСТРЕЧ С ДРУЗЬЯМИ

Самое опасное, когда у вас праздник. У вас гости или вы в гостях. Ещё вариант - вы на курорте. И тут вы начинаете пить и есть все подряд. Давать детям пить колу.

Ответьте себе на вопрос. Зачем вам такой отдых? Отдых, который негативно сказывается на здоровье. И может даже отправить Вас на больничной!!!

Практические задания:

1. Разберитесь какую воду вы пьете.
2. Перестаньте пить химию, которая плохо влияет на Вас, Ваше тело и Ваш мозг.
3. Перестаньте поить детей пакетированными соками, лимонадами, энергетиками. Они привыкают и потом очень трудно изменить такого рода детские привычки.

МИНВОДА ДЛЯ УМА. КАКУЮ ВОДУ ВЫБРАТЬ?

Какую воду я рекомендую?

Selters. Самое важное- качественная вода, которую пока не подделывают.

Производство Германия.

Возражения. А другие воды? Ну а наши воды? Чтонибудь из Эссентуков?

Есть хорошие итальянские воды. Но в России очень много подделок. Например весь Перье поддельный.

История из моей жизни. «Наши» воды тоже подделывают.

Осенью я ходила на выставку «Русский фермер». Туда привозят товары со всей России.

Купила там мед, валенки, саженцы кедра на дачу.

И там привезли и продавали » наши» Эссентуки. Я купила. Мне сказали, что в Россию сейчас воду не везут. А вся вода, которую продают в аптеках разливают прямо на месте в том городе, где аптека.

Можно верить или нет. Но по вкусу вода от аптечной отличалась. На вкус она была как та, которую родители покупали в моем детстве в СССР.

Поэтому рекомендую воду Зельтрс.

О СТОИМОСТИ ВОДЫ ЗЕЛЬТЕРС

Первая реакция часто, что вода Зельтерс дорогая. Но те пациенты, которые попробовали пить эту воду пьют ее регулярно. И считают, что цена нормальная.

Поэтому я решила написать комментарий по этому поводу.

Смотрите:

нам надо половину литровой бутылки в день

это 15 бутылок в месяц

самая адекватная цена в Москве на эту воду — 65 рублей за бутылку

Итого: 15 умножаем на 65 = 975 рублей

Дорого или адекватно?

Советую вам решить дорого ли это после того как вы попробуете воду. Попробуйте пить ее в течение месяца. Получите этот опыт. А потом решайте.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Спасибо Вам, что прочли эту книгу.

Нашли ли Вы в ней ценную информацию для себя?

Примените ли то, что узнали?

Было ли всё понятно?

Возникли ли вопросы?

Буду рада видеть Вас на сайте клуба здоровья “РосТео” www.rosteolive.ru

Задавайте вопросы, пишите свои результаты, приходите на семинары.

С уважением, Екатерина, директор клуба здоровья “РосТео”