



Все права принадлежат www.goltis.info

Содержание:

- 1. Питание.**
- 2. Исцеляющее царство растительного мира**
- 3. Питание «по Голтису» - рецепт «генерального подхода» к построению индивидуального пищевого рациона**
- 4. Принципы правильного питания**
- 5. Рейтинг продуктов питания**

Питание

Тело человека состоит, в основном, из воды. Вода эта энергетически заряжена. Чем чище вода, и чем лучше воспринимается вся поступающая извне информация (энергия), тем продуктивнее работает каждая клетка организма. Чем чище каждая клетка, тем лучше восприятие всех видов энергии и работа всего физического тела в целом. Чистая клетка лучше продуцирует (пропускает) энергию. Коэффициент физической силы организма увеличивается во столько раз, во сколько раз клетка может лучше продуцировать энергию. Мышцы становятся выносливыми и сильными вследствие чистоты клеток в них.

Гипофиз человека после 20 летнего возраста начинает вырабатывать так называемую энергию старения из-за загрязненности его клеток.

Чем чище гипофиз, тем чище ферментативно-гормональные центры, которыми он руководит. Работоспособность организма увеличивается. И тело наполняется здоровьем.

Гипофиз - это наши "мысли". А теперь подойдем к этой системе со стороны продуктов питания.

Для того чтобы организм жил, ему необходим набор микроэлементов, витаминов, аминокислот. Аминокислоты - строительный материал для клетки. Энергию для движения мы берем из органических соединений, которые потребляем. Для расщепления органических соединений организму необходимы ферменты и гормоны. Это такие молекулярные соединения, которые усиливают обменные процессы (в том числе и расщепление) на биохимическом уровне в тысячи раз. Микроэлементы и витамины - это катализаторы происходящих обменных процессов.

Что происходит с организмом, когда человек переедает, неправильно питается или ест несовместимые продукты?

Например, человек съел мясо. Для расщепления мяса кора головного мозга дает организму команду - выделить некое количество фермента пепсин, определенной концентрации. Далее мы запиваем водой это мясо и растворяем концентрацию пепсина.

Мясо начинает хуже усваиваться, остатки его разлагаются и происходит интоксикация организма. Токсины (продукты распада или шлаки) накапливаются в крови. Если их больше, чем может вывести организм, то они оседают в межклеточном пространстве, нарушая движение энергии (информации), загрязняют кровяное русло, нарушая эластичность сосудов. Там, куда не поступает кровь, нарушается работа ферментативно-гормональных центров.

Организм начинает болеть.

Обычно человеческий организм ежеминутно тратит колоссальную энергию на выведение шлаков. Тем самым, значительно уменьшая свой текущий ресурс. Для того чтобы организм нормально функционировал, продуцировал (пропускал) энергию, аккумулировал ее и переводил в кинематику (мышечную энергию), клетки организма должны быть чистыми.

Исцеляющее царство растительного мира

В Армии я служил в спецназе. Как известно, в подготовку бойцов специальных подразделений входит целый комплекс навыков и знаний, связанных с выживанием в экстремальных условиях. Одним из разделов этого комплекса является информация о съедобных дикорастущих растениях, которые не только не дадут вам умереть от голода, но и снабдят весь организм целым комплексом необходимых витаминов и микроэлементов, не говоря уже об их лечебных свойствах.

В рамках завершения теоретического курса обучения наш взвод был выброшен на шесть недель в тайгу. За этот срок мы должны были преодолеть ровно 1000 километров пути. В полном боевом походном облачении, с оружием, но одна маленькая деталь - патронов у нас не было! Предполагалось, что они израсходованы в предыдущем бою и, стало быть, охота, по крайней мере, с помощью огнестрельного оружия, была невозможна. Я не буду говорить здесь о том, как изготовить лук или копье, и, что можно использовать в качестве рыболовных снастей; как можно ставить практически без ничего силки и капканы, и многое другое. Возможно, это тема для отдельного разговора... Я хочу сказать, что только благодаря съедобным частям дикорастущих растений, не говоря уже о ягодах, грибах, орехах, можно не только выжить, но и успешно покрывать каждый день десятки километров непроходимой тайги, при этом отнюдь не чувствуя себя изнеможенным.

Мы добрались в условленное место в срок, и хотя никто не набрал вес, наша активность и жизнеспособность была на высоте.

Конечно, летом в тайге, где такое изобилие растений погибнуть трудно... Путешествуя в 1994 году по Китаю, мы с другом решили в плане эксперимента сделать пеший переход по Тибетскому нагорью не используя запасов пищи. Поверьте, гораздо более чем скромная растительность, однако она существует, и изучив не без помощи местного населения особенности съедобной флоры Тибетского плоскогорья, мы отправились в путь. Конечно это была не тайга, такого обилия и разнообразия растений здесь не было и быть не могло, но трав и кореньев концентрирующих в себе жизненную энергию, растущих в экстремальных условиях, здесь достаточно. Принцип аккумуляции и концентрации необходимых для выживания в подобных условиях веществ уменьшает их в количественном, но компенсирует в качественном отношении. Говоря проще, кушать приходилось менее разнообразно и скудно, но энергии для достаточно мощных переходов в горах с их колоссальными перепадами суточных температур, нам хватало. Почти месяц такого путешествия заставил нас похудеть каждого более чем на 10 килограмм, но опять же, никак не отразился на работоспособности и, что более важно, на здоровье.

Кое-кто возразит, что месяц пути можно преодолеть вообще совершенно голодая... Да, можно, и подобное я так же испытал, а если нужно идти не месяц, а два или три, или даже еще больше? А если придется жить или выживать в подобных условиях? Тогда знание о растениях окажутся незаменимыми. Мне вспомнился еще один случай, когда моя жизнь была спасена только благодаря вмешательству наших зеленых друзей.

В 1998 году в Пустыне Калахари (Ботсвана), я имел несчастье, а может счастье (?), быть остановленным не очень длинной, но весьма внушительной в толщину и сильной змеей. Собирая в сумерках хворост для костра я слишком поздно ее заметил... Это была одна из восьми разновидностей местных змей, которые атакуют первыми. Пока я держал ее прижатой охапкой хвороста к земле, перед глазами мелькнуло лицо старого бушмена со шкурой змеи на поясе, заменяющей ремень, у нее был точно такой запоминающийся яркий узор на спине. Потом я узнал, что эта змея убила его брата, он охотился один и не

взял с собой травы для компресса, и после ее укуса умер через сорок пять минут. "Возьмите это, - бушмен протянул полотняный мешочек, наполненный душистой зеленой массой, - может пригодится!". "Лучше не надо", - подумал я тогда. А теперь, вот она, я ее держу... Надеюсь на скорость, я отпустил руку и одновременно отпрыгнул в сторону, но... змея оказалась проворней. Через десять минут с температурой под сорок градусов я валялся в бесспамятстве в палатке. Этого времени мне хватило, чтобы разрезать ранку, приложить размоченную в воде траву, предварительно выдавив из раны яд, и успеть выпить упаренной урины. Лимфоузлы в паху и укушенная нога распухли необычайно. Через сорок пять минут кризис миновал, утром не без усилий, но я мог продолжить путь. Я думаю что, комментарии здесь излишни.

Сила растений творит настоящие чудеса, нужно только знание... Большинство людей гибнут в различных экстремальных ситуациях из-за страха, паники, которая охватывает их, а также из-за незнания возможностей окружающей природы и собственного невежества. Давайте же вместе восполним эти пробелы.

Растения, которые так естественно входят в нашу повседневную жизнь, почти на каждом шагу вызывают человеческую душу к пробуждению и исцелению. Невозможно остаться равнодушным, соприкоснувшись с многоликой красотой растительного мира. Мы ее воспринимаем своим сердцем с восхищением и преклонением, тем самым отдавая дань гармонии и совершенству, воплощенном Создателем в красоте великого в малом. Таким образом, происходит обоюдная исцеляющая взаимосвязь человека с растением. Созерцая величество растительного мира, человек неосознанно исцеляет себя как духовно, так и физически. Невидимые нити, связывающие нас с растениями, воспламеняют в наших сердцах воистину чудодейственную силу, способную изменить наше сознание, а следовательно и нашу жизнь, в вечном празднике ликующего духа.

Из многочисленного жизненного опыта всего человечества, а также своего личного опыта можно сделать однозначный вывод, что растительный мир создан Богом для служения человеку. А стало быть, в нем есть все необходимое, что нужно для поддержания нормальной жизнедеятельности человека.

Что дают дикорастущие растения:

- Удовлетворяют потребности нашего организма в питательных веществах.

Есть такие выражения: каждое лекарство должно быть пищей для организма, а каждая еда – лекарством.

Обмен веществ и энергий может нарушаться через нехватку в рационе питания некоторых веществ, которые организм человека не в состоянии сам синтезировать.

- Мобилизуют защитные силы человеческого организма. Исцеляющая сила некоторых растений напрямую связана с мобилизацией защитных сил организма.
- Усиление секретных (выделительных) функций.

Достигается посредством потогонных, мочегонных, желчегонных и слабительных воздействий некоторых органических соединений, находящихся в растениях.

- Воздействуют на нервную систему.

Алкалоиды, находящиеся во многих растениях, сильно воздействуют на центральную и вегетативную нервную систему. Это воздействие имеет тонизирующий или успокоительный характер, а также релаксирующий, возбуждающий или снотворный.

- Антиаллергическое действие.
- Угнетение болезнетворной микрофлоры.

Растения	Части растений	Использование
Бедронец камнеломковый Дрибчасте зіллячко, козлики <i>Pimpinella saxifraga</i> .	Свежие молодые и сушеные листья, корни свежие и сушеные.	В салаты, винегреты и супы; для приправ.
Борщевик рассеченный (сибирский) Борщівник сибірський <i>Heraclium sibiricum</i> .	Молодые листья и стебли.	В сыром виде, в салаты, в супы, щи, гарниры.
Бук лесной Бук лісвий <i>Fagus sylvatica</i>	Орехи	В сыром виде или поджаренные.
Горец змеинный Змійовик, ракові шийки <i>Poligonum bistorta</i>	Молодые листья, побеги и корневища.	В салаты, винегреты, супы; на муку (добавка к зерновым), пюре.
Гравилат городской Гравілат міський <i>Teum urbanum</i>	Молодые листья и побеги, корни	В салаты, винегреты, супы, щи; для ароматизации блюд и напитков.
Девясил высокий Дивосил <i>Inula helenium</i>	Корневище и корни	Добавляют в первые и вторые блюда, напитки, повидло
Дудник лесной Дудник лісовий <i>Angelica silvestris</i>	Молодые стебли, черенки листьев, побеги, цветочные почки.	В салаты, щи, супы, для жаркого, на цукаты.
Дягиль лекарственный Дяпль лікарський <i>Angelica archangelica</i>	Молодые стебли, семена, корневища.	Приправа ко всем блюдам; как пряноароматическое; на цукаты, варенье.
Зонтик клубненосный Заліззяк бульбистий <i>Phlonus tuberosa</i>	Клубни.	В супы, для каш, пюре, в печеном виде.
Катран Стевана Катран Стевана <i>Srambe steveniana</i>	Корни.	В салаты, соусы, как пряные добавки в маринады.
Кислица обыкновенная Квасениця звичайна, заячий щавел <i>Oxalis acetosella</i>	Листья.	Как щавель в салаты, супы, для напитков.
Клевер луговой Конюшина лучна, Івасик, око Козине <i>Trifolium prateuse</i>	Молодые листья и стебли, цветочные головки	В салаты в квашеном и маринованном виде; мука.

Крапива двудольная Кропива двудольна <i>Urtica dioica</i>	Молодые побеги и листья	В супы, щи; как шпинат
Кровохлебка аптечная Родовик лікарський <i>Sanguisorba officinalis</i>	Молодые листья, корневища	В салаты; в вареном виде.
Кубышка желтая Глечики жовті, жовта водянка, лілія <i>Nuphar lutea</i>	Корневища	Жареные или отваренные в соленой воде.
Лабазник вязолистный Гадючник вязолистный, корочень <i>Filipendula ulmaria</i>	Молодые побеги, корни, листья, цветки.	В отваренном виде, отвары (как витаминное), для чая.
Лапчатка гусиная Перстач гусячий <i>Potentilla anserina</i>	Молодые листья, побеги, корневища.	В салаты, в супы, в вареном виде.
Лопух войлочный Лопух павутинистий <i>Arctium tomentosum</i>	Молодые стебли, листья, корни.	В салаты, супы, в вареном виде; в супы вместо картофеля; во вторые блюда.
Малисетка обыкновенная Приворотень звичайний <i>Alchemilla vulgaris</i>	Молодые листья и побеги.	В салаты, в супы в сушеном и соленом виде.
Марь белая Лобода біла <i>Chenopodium album</i>	Молодые листья и побеги, семена.	В салаты, в супы как шпинат. Для каш, в похлебки.
Медуница лекарственная Медунка лікарська, смоктунчики <i>Pulmonaria officinalis</i>	Молодые листья и побеги.	В салаты и супы.
Одуванчик лекарственный Кульбаба лікарська <i>Taraxacum officinale</i>	Листья, соцветия, корни	В салаты, на пюре, в квашеном виде, на варенье, для кофе.
Орляк обыкновенный Орлики звичайні <i>Aguilegia vulqaris</i>	Побеги, корневища.	В свежем, соленом, жареном виде. Из муки пекут хлеб.
Пастушья сумка Гришки звичайні <i>Capsella bursa-pastoris</i>	Молодые листья.	В салаты, щи, бульоны, жареная, соленья.
Подорожник большой Подорожник звичайний, трикутник <i>Plantago major</i>	Молодые листья, семена.	В салаты, в супы, котлеты, на пюре. Как приправа.
Пырей ползучий Пирій повзучий <i>Elytrigia repens</i>	Корневища.	В салаты, в супы, на гарнир. Из муки выпекают вкусный и питательный хлеб.
Рдест плавающий Рдесник плавучий <i>Ratomageton natans</i>	Клубнеобразные корневища.	В сыром и печеном виде.

Ряска маленькая Ряска мала <i>Lemna minor</i>	Все растение.	В салаты, в супы.
Сердечник луговой Жеруха лучна <i>Cardamine pratensis</i>	Листья.	В салаты, винегреты, супы; витаминное.
Сныть обыкновенная Яглиця звичайна <i>Aegopodium podagraria</i>	Нераспустившиеся листья и лепестки, черенки листьев, листья.	В салаты, в супы, щи, на котлеты; приправы, маринуют, заквашивают впрок, готовят муку.
Спаржа лекарственная Холодок, спаржа <i>Asparagus officinalis</i>	Белые стеблевые побеги, семена.	Отваренные, для консервирования; для кофе.
Хамерион узколистный Хамерион вузьколистний, Иван-чай <i>Chamerion angustifolium</i>	Молодые листья и побеги, корневища, корневые отростки.	В салаты, для пюре, для чая; мука для выпечки хлеба; в похлебки, во вторые блюда.
Хвощ полевой Хвощ польовий <i>Equisetum arvense</i>	Молодые спороносные стебли, клубни.	В сыром виде; на супы, запеканки; в вареном виде.
Цикорий обыкновенный Цикорій дикий <i>Cichorium intybus</i>	Корень, молодые прикорневые листья.	Для кофе, в салаты.
Ярутка полевая Талабан польовий <i>Thlaspi arvense</i>	Листья, семена.	В салаты, в супы, на пюре; получают масло, приправы.
Ятрышник шлемоносный Зозулинець шоломоносний, прямик <i>Orchis militaris</i>	Клубни	В супы, на желе, пюре, в жареном виде.

Приятного аппетита!

Питание «по Голтису» - рецепт «генерального подхода» к построению индивидуального пищевого рациона

Утром натошак – цветочная пыльца из расчета 2 чайные ложки на 80 кг массы тела. Особенно важно употреблять ее тогда, когда нет фруктов и овощей. Цветочная пыльца обеспечивает организм всеми необходимыми микроэлементами, витаминами, аминокислотами. Очень важно не разжевывать гранулы пыльцы и не глотать их в твердом состоянии, а постепенно размачивать слюной во рту до состояния однородной кашицы. Тогда пыльца постепенно полностью расщепляется ферментами слюны и практически растворяется прямо во рту. Значительная часть содержащихся в ней веществ при таком способе «переваривания» всасывается в кровь непосредственно сквозь слизистую оболочку ротовой полости. Ежели что останется – понятное дело, придется проглотить. Но это тоже очень полезно.

Через 15-20 мин – травяной чай с медом и с лимоном. И до обеда – фрукты. Существенный момент: нельзя смешивать фрукты, принадлежащие к разным семействам. Цитрусовые – к цитрусовым, косточковые плоды – к косточковым, ягоды – к ягодам... Промежуток между употреблением в пищу фруктов разных семейств должен быть примерно полчаса, поскольку фрукты усваиваются в течение 15-20 минут.

Обед – большая порция овощного салата. По пищевой ценности на первом месте – зелень: укроп, петрушка, сельдерей, ботва редиски, дикорастущие пищевые зеленые травы. Голтис – сторонник преимущественного употребления всевозможных дикорастущих трав. Но если возможности строить рацион на их основе нет или если человек не обладает необходимой для этого информацией, можно дикорастущую пищевую зелень заменять культивируемыми овощными салатами по сезону. Заправляется салат растительным маслом первого холодного отжима или сметаной.

Наилучшим из растительных масел Голтис считает кукурузное. На втором месте – конопляное, за ним идут оливковое масло и масло подсолнечника.

Конституциональные невегетарианцы могут есть рыбные и мясные продукты. Существует своя иерархия продуктов по частотам свойственных им вибрационных уровней. На первом месте – морские продукты: мидии, рапаны, кальмары, креветки. Чуть поглубже – морская рыба. Затем – рыба речная, дальше – яйца, белое мясо птицы, красное мясо птицы, ну, и наиболее низкочастотные из мясных продуктов – различные виды мяса млекопитающих животных: баранина, говядина, свинина. Мясо нужно приправлять чесноком и луком. Сок этих растений «разбивает» большие белковые молекулы на короткие «связки» аминокислот. Это облегчает переваривание мясных продуктов и в значительной мере нейтрализует их негативные качества. В то же время свою питательную ценность они не теряют. Очень полезно с мясом употреблять сухое красное вино. Оно активизирует фермент пепсин, который расщепляет животный белок на аминокислоты.

«Вообще я бы рекомендовал всем тем, кто хочет продлить свое активное долголетие, с салатом есть не мясо, а каши», – говорит Голтис. Из злаковых, по его мнению, первое место по пищевой ценности по праву принадлежит проращенной пшенице. За нею следует овес, потом идут кукуруза, просо, гречка, нешлифованный рис, ячмень. Орехи, творог или сыр – это тоже хорошо! В промежутке между обедом и ужином можно есть фрукты – так же, как и в промежутке между завтраком и обедом.

Ужин часов в шесть-семь часов вечера вполне может оказаться кстати. Скажем, салат или кисло-молочные продукты – кефир, простокваша, ряженка... Или творог – с орехами, с медом... Или те же каши... Для усиленно тренирующегося спортсмена, скажем, легкая полужидкая каша на ужин – вполне целесообразный вариант...

Лихие воины-спартанцы, между прочим, более-менее плотно ели только вечером. А персов и всяких разных прочих греко-римлян при этом долбили так, что мама родная... Так что количество – не всегда самое главное. А с качественным питанием не все так просто... Хотя на самом деле чем проще – тем лучше... С полуночи до полудня организм имеет обыкновение очищаться. Именно поэтому до полудня дня лучше всего есть фрукты. Они являются естественными детоксикаторами и очистителями организма на клеточном уровне.

Переход к такому рациону требует промежуточного голодания. Ну, хотя бы трехдневного. Три дня во второй или четвертой фазе Луны. Плюс еще шесть – три на вход и три на выход. Грамотно войти и выйти – значит, избежать бо-о-о-ольших проблем впоследствии...

В первый день входа в голодание необходимо исключить из рациона жиры и белки животного происхождения, есть салаты, крупы, фрукты, соки. Во второй день есть только салаты и фрукты, пить свежевыжатые соки. Третий день входа – это свежевыжатые овощные соки – морковь со свеклой (80% на 20%) или тыква с яблоком (50% на 50%). Еще одна радикальная формула – 50% моркови, 30% сельдерея и 20% свеклы. Затем три дня голодания. Хорошо бы сухого, но это может быть тяжеловато. Так что для начала сойдет и голодание на воде. Вода должна быть чистой. В идеале, конечно, можно воспользоваться дистиллированной водой – пищевой, разумеется, ни в коем случае не технической... Впрочем, очищенная природная тоже вполне сойдет.

Выход из голодания выполняется также в течение трех дней – в обратном порядке. Сначала – свежевыжатые соки и травяные чаи, потом – салат без масла, который, как щетка, прочищает желудочно-кишечный тракт. Потом можно включить салат с маслом и фрукты. В третий день добавляются крупы, ну, а дальше – сами решайте, как строить рацион... Очень важное условие: вся пища, прежде чем отправиться в путешествие по пищеводу в направлении желудка, ВСЕГДА должна быть очень-очень-очень-очень тщательно пережевана – до состояния жидкой однородной кашицы, почти водички...

И еще один нюанс: еду нельзя запивать. В особенности – после окончания приема пищи. Питье после еды разбавляет пищеварительные соки. А это совсем нехорошо... Впрочем, если пища сбалансирована, пить вообще не хочется...

Принципы правильного питания

1. Принимать пищу только во время настоящего чувства голода. Исключение: ягоды, фрукты, зелень, некоторые овощи.
2. Принимать пищу только в положительном расположении духа.
3. Готовить пищу только в положительном расположении духа. Отказаться от еды, приготовленной в состоянии негативных эмоций.
4. Красивое место. Обустроить, украсить место трапезы.
5. Молитва перед едой.
6. Тщательно пережевывать любую твердую пищу (особенно сложные углеводы). Исключение: белки животного происхождения и некоторые овощи.
7. Акцентировать свое внимание на съедаемой пище.
8. Вставать из-за стола с легким оттенком голода. Исключение: ягоды, фрукты.
9. Раздельное питание. Не смешивать белки с углеводами.
10. С утра до 12:00 кушать фрукты, ягоды, травяные чаи, свежевыдавленные соки. Как исключение: сухофрукты, орехи, кисломолочные продукты, овсянка.
11. Еду не запивать: углеводистую пищу 2-3 часа, белковую 3-4 часа.
12. Молитва после еды.

ТАБЛИЦА ЧАСТОТНОСТИ ПРОДУКТОВ.

Каждый продукт имеет определенную «частоту». Включайте в свой рацион как можно больше «высокочастотных» продуктов (поданы в порядке убывания). Они, а также целебные травы, которые запускают в организме программы самоочищения и самоисцеления, способствуют повышению частотных характеристик клетки, одновременно повышая иммунитет организма в целом:

1. Цветочная пыльца - по 1 чайной ложке 2 раза в день натощак (до еды).
2. Травяной чай с медом. В качестве основы можно использовать липу, смородину, шиповник, веронику колосистую, чабрец, душицу, ромашку, мяту, крапиву, иван-чай.

3. Свежевыжатые овощные и фруктовые соки:

морковь–70%, свекла–30%

морковь–50%, тыква–50%

морковь–40%, тыква–20%, свекла-20%, корень сельдерея–20%

яблоко–50%, морковь–30%, тыква–20%

4. Свежие фрукты (не смешивая семейства) - за 30-40 минут до еды.

5. Сухофрукты.

6. Зелень.

7. Овощные салаты.

8. Проросшая пшеница.

9. Семена тыквы.

10. Орехи.

11. Кисломолочные продукты.

12. Злаки.

13. Бобы, соя, фасоль, горох.

14. Морские продукты.

15. Яйца.

16. Грибы.

17. Рыба.

18. Птица.

19. Мясо.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

1. Предпочтения по тепловой обработке пищи (по убыванию):

- печеные (в печи, на костре);
- на пару;
- тушеные;
- вареные;
- жареные.

2. Полезность каш (по убыванию):

- кукурузная;
- овес;
- гречка;
- ячмень(ячневая);
- пшено;
- пшеничная;
- коричневый рис.

3. Продукты которые надо исключить:

- сахар и все продукты, содержащие его;
- картошка;
- макароны;
- дрожжевые изделия: дрожжевой хлеб, выпечка, пиво;
- арахис;
- бульон мясной;
- коровье молоко;
- консервы;
- уксус (яблочный можно);

ограничить и по возможности исключить также:

- соль;
- шоколад (можно немного черного шоколада раз в две недели);
- слоеное тесто;
- чай, кофе (можно: матэ, ройбуш, теплый каркадэ);
- сгущенка.

4. **Полезные масла (по убыванию):**

- кедровое
- тыквенное
- льняное
- подсолнечное

5. **Полезные орехи (по убыванию):**

- Кедровый
- Грецкий
- Лесной (лещина)
- Миндаль
- Кешью
- Бразильский
- Фисташки
- Кокосовый

6. **Особенно полезные продукты:**

- козье молоко;
- тыквенные семечки;
- продукты пчеловодства - мед, пыльца, перга и т.п.;
- лук, чеснок, зелень.

7. **Семейства фруктов**

Семечковые: яблоки, груши, виноград, гранат, киви, инжир.

Цитрусовые: апельсин, лимон, мандарин, грейпфрут.

Косточковые: слива, вишня, черешня, чернослив, персик, абрикос, манго.

Бахчевые: арбуз, дыня.

Банан – отдельно (перерыв 20 минут), можно с грушами (как исключение).

Хурма – отдельно.

Манго, ананас, киви и другие тропические фрукты – отдельно.

После бахчевых перерыв 1-2 часа.

8. **Советы**

Чтобы восстановить кальций, нужно в ежедневный рацион добавить творог и красный перец.

Свежевыжатый сок не теряет полезных свойств первые 30-60 минут - овощной, немного дольше - фруктовый.

Ягоды полезны и зимой: замороженные или сушеные. Сушеные предпочтительнее.

Хлеб можно бездрожжевой либо бездрожжевой лаваш, в крайнем случае - подсушенный (сухарики).

Сливочное масло полезно, но не во время постов.

Икру с хлебом - можно.

Можно блины без яиц, бездрожжевые.

После праздников/свадеб, когда все намешали (белки-углеводы), на следующий день для разгрузки организма или кушаем фрукты/ягоды, или 1 день голодаем.

В борщ вместо мяса можно положить грибы/фасоль, вместо картошки – овощи, коренья: сельдерей, пастернак.

Зверобой - очень сильная трава, пить не чаще трех раз в год не дольше недели.

Если переели, то хочется пить и спать.

Каши с сухофруктами (в том числе, мюсли и т.п.) - нельзя, такое сочетание вызывает брожение. С овсянкой можно есть ягоды.

Можно покупать в аптеке стевию - сладкое растение, заменяет сахар. Но лучший заменитель сахара – мед.

Важно долго жевать углеводы (каши, хлеб, ягоды, фрукты), а мясо и овощи можно жевать недолго.

Только применение (из всего арсенала методики ИИ) этих простых правил правильного питания многих людей отвело от операционного стола. А очень многим позволило раскрыть в своем организме ранее не виданные резервы. Приятного аппетита! 😊

Рейтинг продуктов питания

Выстроен в порядке убывания по предпочтительности и биологической ценности.

Если следовать этому рейтингу, можно помочь организму самоисцелиться и самоочиститься.

1. Цветочная пыльца по 1 чай ложке 2 раза в день натошак (до еды)
2. Травяной чай с медом. В качестве основы можно использовать липу, смородину, шиповник, вероник колосистый, чабрец, душицу, ромашку, мяту, крапиву, иван-чай;
3. Свежевыдавленные овощные и фруктовые соки:
 - a. морковь – 70%, свекла – 30%
 - b. морковь – 50%, тыква – 50%
 - c. морковь – 40%, тыква – 20%, свекла – 20%, корень сельдерея – 20%
 - d. яблоко – 50%, морковь – 30%, тыква – 20%
4. Свежие фрукты (не смешивая семейств) за 30-40 минут до еды
5. Сухофрукты
6. Зелень
7. Овощные салаты
8. Проросшая пшеница
9. Семена тыквы
10. Орехи
11. Кисломолочные продукты
12. Злаки
13. Бобы, соя, фасоль, горох
14. Морские продукты
15. Яйца
16. Грибы
17. Рыба
18. Птица
19. Мясо