



Сыроедение

Кому подходит:

Временно. Как временная очищающая диета на 5-10 дней подходит для всех, но обратите внимания на ощущения, если есть проблемы с желчным или ЖКТ.

Не нужно длительное сыроедение для типа ватта, а так же если у человека напряженное эмоциональное состояния, либо проблемы с ЖКТ.

Что исключить из питания:

Всё, кроме овощей и фруктов. **ВАЖНО: фрукты** едим только натошак, не смешивать с овощами!

Что можно:

Все сырые овощи и фрукты, салаты, зелень, смузи (комнатной температуры, не смешиваем овощи и фрукты).

Свежевыжатые соки. Варёная свекла необходима на сыроедении как желчегонное. Растительное масло нерафинированное.

Очень редко - семечки тыквы, подсолнечника, еще реже орехи.

Примерный рацион на день:

Утро: свежевыжатый апельсиновый сок или смузи.

Второй завтрак: фрукты или овощной сок.

Обед: Салат из овощей или крупно нарезанные овощи (помидоры, огурцы, капуста, тертая/целая морковь, болгарский перец и тд).

Вареная свекла. В салаты хорошо добавлять куркуму.

В течение дня можно пить горячий отвар шиповника с мёдом или воду с лимоном.

Соковая диета

Кому подходит и для чего:

Подходит для всех, как кратковременный (2-7 дней), самый быстрый и эффективный способ очистить организм, начать избавляться от серьезного заболевания, поднять иммунитет, прояснить голову и повысить осознанность. Более 1 месяца нет смысла использовать эту диету.

Что исключить из питания:

Всё, кроме свежевыжатых соков.

Что можно:

Соки из овощей пьём **отдельно** от фруктовых.

Овощные соки очищают, фруктовые - насыщают. Если хотим почиститься и похудеть, то в основном это овощные соки и апельсиновый.

Примеры соков: Морковный, Морковно-капустный (очищает, лечит новообразования), морковно-огуречный-сельдерей. Помидорный (только отдельно). Апельсиновый (чистит лимфу, его можно хранить и брать с собой на весь день). Яблочный, яблочно-банановый и тд.

Примерный рацион на день:

4-5 стаканов разного сока вполне достаточно.

Эта временная диета не опасна ни для кого. Если есть проблемы с желудком, то хорошо помогает капустный сок, но не в чистом виде(!!!), а если добавлять немного капустного в морковный.

Полусыроедение. Оздоровляющее питание

Кому подходит:

Подходит всем. Это основа - если питаться так, то быстро почувствуете как рад такому питанию ваш организм.

Что исключить из питания:

Сахар и всё что его содержит (это очень многие продукты из магазинов: кетчуп, соусы, хлопья и тп - теперь можно читать состав часами и удивляться). **Мясо, курица, рыба. Всё молочное** (сыр, творог, масло..). **Всё из муки** (макароны, хлеб и тд), соль, соевый соус. Консервы. Кофе, какао. Биодобавки, витамины. Бобовые (те, что невозможно есть в сыром виде).

Что можно:

Сырые фрукты - можно много, но только натошак(!)

Сырые и приготовленные овощи.

Каши, рагу, овощные супы, салаты, смузи, свежевыжатые соки. Куркуму (очень полезна) и другие специи можно добавлять в супы, салаты.

Примерный рацион на день:

Утро:

свежевыжатый сок или смузи (апельсиновый сок + бананы, клубника и тд).

Обед:

Отвар шиповника с мёдом или горячая вода с лимоном.

Вареное блюдо с овощным салатом.

Варианты блюд: Рагу из овощей (баклажаны, брюссельская капуста, кабачки и тд), овощи, запеченные в гриле.

Овощные супы. Каши: пшено, рис, гречка, киноа (и другие) с салатом или нарезанными крупно овощами с подсолнечным маслом.

Ужин (до 18 час): свежевыжатый сок из овощей или салат. Либо фруктовые смузи или фрукты.

Чем вредны продукты из “запрещенного списка”. Коротко.

Молоко, мука, глютен, мясо, рыба - это то, что больше всего зашлаковывает организм, сосуды, суставы.

Белок, сахар и мучное - главная причина старения, больных суставов, отложений в суставах и сосудах. Инсульты, инфаркты, ожирение, больное сердце, почки, артриты, плохой иммунитет и как следствие различные воспаления, заболевания, аллергии, простуды. Очень утяжеляет нашу энергию, мысли и эмоции.

Мясо - сейчас в магазинах продают мясо животных, которым кололи гормоны и антибиотики. Также магазинное мясо - источник инфекций. Рыба и мясо - это белок, который не нужен нам в таком количестве, как принято сейчас употреблять. Организм не успевает выводить белок и это становится причиной воспалений, больных суставов, сосудов, нарушений сердца, плохого иммунитета.

Молочное не дает кальций организму, а забирает его из костей из-за повышения кислотности. В странах с наибольшим потреблением молока больше всего остеопороза. И это уже широко известно. Только человек и только последние 6-10 тыс лет (из 6 млн лет существования) употребляет молоко во взрослом состоянии, а последние 100 лет польза молока - это просто купленное рекламодателями пространство в наших головах.

Соль - отеки, повышенное давление, больные почки, атеросклероз, вымывание кальция. Нам не нужно даже 10% от того количества соли, которое мы потребляем с привычной едой, даже если не досаливаем. Дневная норма полезных веществ из соли содержится в минимальном количестве овощей и растительной пищи, которую мы едим во время любой из приведенных диет. Допустимо немного гималайской или морской.

Сахар - ухудшает состояние сосудов, способствует воспалениям, ускоряет старение, вред для зубов, уничтожает витамины, нарушает баланс микроэлементов. Повышает аппетит и заставляет переедать. Сахар - главный инструмент рекламы для пищевой индустрии, заставляющий нас покупать и потреблять больше вредных, пустых от полезных веществ продуктов.

Обилие вареной еды - такой рацион просто забирает силы и не оставляет места для сырой и живой пищи в рационе. Тяжелее становится и в теле и в мыслях и в действиях в нашей жизни. Чем более аскетичный и сырой рацион, тем здоровее, энергичнее и осознаннее жизнь.