

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
от МАЙИ ГОГУЛАН

БУДЬ
КРАСИВОЙ
и МОЛОДОЙ,
питаясь правильно!



Полезные советы от Майи Гогулан

Майя Гогулан

**Будь красивой и молодой,
питаясь правильно!**

«Русский шахматный дом»

2009

УДК 613
ББК 51.28

Гоголан М. Ф.

Будь красивой и молодой, питаясь правильно! /
М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом»,
2009 — (Полезные советы от Майи Гоголан)

ISBN 978-5-17-057741-5

Молодость и красота превратились в товар. Реклама клиник пластической хирургии, БАДов, косметических средств заполнила СМИ. Все эти процедуры и препараты стоят баснословных денег и, к сожалению, дают лишь мимолетный эффект. Но у нас есть дешевые, безопасные и очень эффективные средства для борьбы со старостью – натуральные витамины и микроэлементы. Из этой книги вы узнаете о том, какая пища содержит максимум этих полезных веществ, и как питаться, чтобы они лучше усваивались. Также вас ждут простые рецепты для поддержания красоты кожи, волос, стройности фигуры на основе натуральных продуктов, листьев и трав.

УДК 613
ББК 51.28

ISBN 978-5-17-057741-5

© Гоголан М. Ф., 2009
© Русский шахматный дом, 2009

Содержание

Введение	5
Основные правила питания	6
Правила, помогающие повысить усвояемость витаминов	7
Витамины	9
Правила употребления витаминов	10
Витамин А (ретинол, аксерофтол)	11
Витамин С (аскорбиновая кислота)	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Майя Гоголан

Будь красивой и молодой, питаясь правильно!

Введение

От чего зависит наша молодость? От увлажняющих кремов, краски для волос, мастерства пластического хирурга? Это искусственные способы поддержания красоты и молодости. Они не являются панацеей, не дают стопроцентной гарантии и часто имеют побочные эффекты. Но есть и натуральные, природные способы поддержания человеческого тела бодрым и молодым. Наши клетки постоянно рождаются заново, обновляется кровь, работает система самоочищения. К сожалению, в современном мире эти естественные механизмы работают не в полную силу. У человека появилась тяга к «пустым», ненатуральным продуктам – пирожным, макаронам, сладостям, консервированным овощам и т. д. В результате употребления этих продуктов нарушается обмен веществ, возникает недостаток микроэлементов, появляются болезни, человек теряет привлекательность и преждевременно стареет.

В сохранении молодости и красоты важную роль играет гениальное изобретение природы – витамины. Недостаток, пусть даже небольшой, одного из них уже отражается на самочувствии человека и на его внешности. Овощи, фрукты, орехи и семена, содержат необходимые для сохранения здоровья витамины не только в больших количествах, но и в необходимых пропорциях. А эти пропорции очень сложно соблюсти искусственным путем.

Витамины, а также микроэлементы в естественном виде способны не только вернуть нам здоровье и энергию, но и заменить все косметические и красящие средства. При правильном питании мы уже через месяц сможем выглядеть на десять лет моложе, а к тому же ощутим прилив сил и начнем в полной мере радоваться жизни.

Поэтому прежде чем положить что-то в рот, не забудьте спросить себя, кто это приготовил – Природа или человек? Если пищу вам дарует Природа, она вложила туда все необходимые для жизни вещества. Но если пищу предлагает фастфуд, промышленность – преждевременного старения и болезней вам не избежать.

Из этой книги вы узнаете:

- ♦ Соблюдение каких принципов питания позволяет улучшить усвоение витаминов и микроэлементов.
- ♦ Какие витамины и микроэлементы особенно необходимы для сохранения молодости и красоты.
- ♦ Как восполнить их недостаток в организме.
- ♦ Рецепты для сохранения красоты и молодости на основе натуральных фруктов, овощей, трав.

От редакции

Основные правила питания

Молодость и красоту можно сохранить при помощи правильного питания, и прежде всего благодаря микроэлементам и витаминам, которые способны порой творить чудеса. О чудодейственных свойствах некоторых из них мы будем говорить в этой книге. Но прежде чем мы перейдем к описанию полезных свойств витаминов и микроэлементов, необходимо уяснить следующее: трудно обеспечить организм всеми необходимыми веществами, если не употреблять сырые овощи, фрукты и плоды. Польза от витаминов в таблетках, капсулах и уколах весьма сомнительна, так как они не так хорошо усваиваются, как природные витамины. То же касается и минералов.

Правила, помогающие повысить усвояемость витаминов

Для того чтобы повысить усвояемость микроэлементов и витаминов, необходимо соблюдать несколько правил питания:

1. Не употреблять пищи, не создающей энергии Жизни (т. е. не ешьте «пустые калории»). Энергией Жизни наполнена только сырая, натуральная пища, богатая ферментами (энзимами), необходимыми для нормального обмена веществ. Это свежие фрукты, овощи, орехи, семечки, зеленые листья, съедобные корни.

Все продукты, подвергшиеся тепловой обработке (варенья, жаренья, печенья, рафинированные, консервированные, копченые и т. д.) – все, до чего дотронулась рука человека, – яд. Они отрицательно влияют на иммунитет, вредны, способствуют мутации клеточных структур. Они повреждают энзимы (ферменты), нарушая способность к самоочищению, самообновлению и саморегуляции обменных процессов. Поэтому употребляйте как можно больше сырых фруктов и овощей.

2. Не употребляйте пищи, приготовленной для длительного хранения: жиров, маргарина, отбеленного сахара, в том числе синтетического; пищу, содержащую дрожжи и плесневые грибки.

3. Любую белковую пищу (мясо, рыбу, яйца, сыры, бобовые, орехи, оливки, семечки) **сочетать только с овощами и зеленью**, которых в рационе должно быть в 3 раза больше.

4. Соблюдать принципы правильного сочетания продуктов:

- не смешивать пищу, содержащую крахмал (хлеб, картофель, бобы, тыкву и др.) с продуктами, богатыми белками (мясо, рыба, яйца, сыр);
- не смешивать пищу молочную, сахар, сладости, любой десерт с пищей белковой и крахмалистой;
- не смешивать фрукты кислые (цитрусовые, ананасы, сливы, гранат, клубнику и др.) с фруктами сладкими (финики, бананы, изюм, чернослив, хурма и т. д.);
- фрукты одного вида есть отдельно, а другого – в следующий прием, через 20–30 минут.

5. Соблюдайте время приема пищи.

Начинать есть ближе к полудню. Вечером заканчивайте до 19 часов так, чтобы до отхода ко сну оставалось 3–4 часа.

Научно установлено, что физиологические часы питания человеческого организма следующие:

- с 12 до 20 часов – прием пищи;
- с 20 до 04 часов – ассимиляция (переваривание, усвоение);
- с 04 до 12 часов – самоочищение пищеварительного тракта.
- Не забывайте постоянно пить в течение дня в промежутках между едой настои листьев, ягод, трав, а лучше простую воду хорошего качества до 2,5–3 л в день маленькими глотками. Вода – это еда. Она очищает, питает, восстанавливает, лечит.

6. Соблюдайте правила потребления пищи:

• **Есть столько, чтобы желудок был заполнен только на две трети.** Голод утоляется не раньше, чем через 30 минут после приема пищи (после ее усвоения). Вставайте из-за стола с чувством, что могли бы съесть еще столько же.

• **Фрукты съедать перед едой, сырыми**, не сочетая ни с чем, а вот овощи сочетаются с любыми продуктами (кроме фруктов).

• **Не пить никогда во время еды.** Это будет мешать перевариванию.

- **Никогда не смешивать твердую и жидкую пищу.** Твердая пища должна приниматься в один прием, а жидкая – в другой.

7. Откажитесь от стимулирующей пищи и любых стимуляторов: кофе, шоколада, чая, какао, лекарства, слабительных, курева. Особенно вредно курить сразу после еды. Все это вначале вызывает подъем энергии, а затем спад нервных сил и депрессию.

А теперь рассмотрим влияние витаминов и микроэлементов на здоровье человека.

Витамины

Как показывают открытия последних лет, **одно только наличие витаминов в организме не является гарантией здоровья, молодости и красоты, поэтому недостаточно просто включить в диету таблетки витаминов: польза от них весьма сомнительна. Установлен важный факт: при наличии одних витаминов и отсутствии других нарушается должное (природное) соотношение между ними, это оказывается еще более вредным для здоровья.**

Больные люди нуждаются во всех витаминах и в гораздо больших дозах, чем здоровые. Мало того, даже здоровый человек, который в течение определенного периода (например, зимой) получал меньше различных витаминов, вынужден компенсировать этот недостаток. Сейчас уже известно, что из-за неблагоприятной экологии мы должны получать витаминов значительно больше, чем указывается в книгах как оптимальное количество.

Правила употребления витаминов

Какие же основные правила нужно усвоить, чтобы обеспечить своих домочадцев и себя всем, что необходимо для здоровья, хорошего настроения, творческой деятельности?

♦ **Первое правило:** нет максимальной границы для употребления витаминов, если человек получает их из живых фруктов и сырых овощей. Чем больше естественных витаминов, тем лучше для здоровья.

♦ **Второе правило:** заболевание возникает исключительно тогда, когда витамины дают не в комплексе или когда их получают в недостаточном количестве.

♦ **Третье правило:** пища неполноценна, если в дневном рационе есть нужное количество одного витамина или микроэлемента (железа, меди, алюминия) или любого другого элемента, необходимого для организма, но недостает остальных.

♦ **Четвертое правило:** все витамины, кроме витамина D, должны употребляться в больших количествах и только в естественных продуктах, чтобы дать желаемые результаты.

Все витамины и минеральные соли взаимосвязаны: без наличия микроэлементов витамины не усваиваются, но и отсутствие одного из витаминов может вызвать серьезные нарушения в усвоении организмом некоторых микроэлементов.

Витамин А (ретинол, аксерофтол)

Хорошее состояние кожи обеспечивает 25 % нашего здоровья. Поэтому особенно важно следить за состоянием кожи. **Любые заболевания кожных структур говорят о том, что в наше питание необходимо срочно вводить продукты, богатые витамином А.**

Если у вас «гусиная» кожа, которая чаще всего появляется на локтях, бедрах, коленях, голени, если слущивается кожа на пятках и появилась сухость кожи на руках или возникают другие подобные явления, это означает, что вам недостает витамина А. **Этот витамин препятствует слущиванию внутренних слизистых оболочек кровеносных сосудов, желче- и мочевыводящих путей.** Витамин А также необходим для роста и нормального развития всех клеток и тканей организма.

Наш организм получает витамин А из продуктов животного и растительного происхождения. Собственно витамин А называют ретинолом, но в организме животных и человека витамин А образуется из каротина – так называемого провитамина А. Всегда необходимо соблюдать классическое равновесие: каротина в 3 раза больше, чем ретинола (собственно витамина А).

Основным источником ретинола (витамина А) являются: сливочное масло (несоленое), сливки, яичный желток, печень рыб, почки, печень животных, кисломолочные продукты.

Основные источники каротина (провитамина А) – абрикосы (свежие и сушеные), морковь, зеленые овощи, капуста (всех видов), зеленые растения, салат-латук, картофель, слива, все желтые фрукты и овощи. Следует обратить внимание на то, что зеленые овощи (зеленый горох, фасоль, чечевица, капуста) богаты провитамином А, но по мере созревания они его теряют.

Лучше всего потреблять в день 2 моркови (сорт «каротель»), семечки тыквы или подсолнуха, капусту брокколи.

Если у подростка появляются прыщи, угри, жирная перхоть на коже головы, посоветуйте ему есть тыквенные семечки, фрукты и овощи оранжевого цвета, и тогда от перхоти и прыщей не останется и следа.

Если у вас падает зрение, замедляется рост волос, снижен иммунитет, если вы часто подвергаетесь простудным заболеваниям или даже инфекциям, – все это говорит о недостатке в организме витамина А.

Доказано, что лучшим здоровьем обладают те люди, которые, во-первых, мало едят, во-вторых, употребляют много фруктов и овощей, богатых каротином.

Признаки недостатка витамина А

Ярким признаком недостатка витамина А являются расстройства зрения. Они могут быть самыми разнообразными: от заболевания слизистой оболочки глаза и роговицы (из-за атрофии слезных желез, поддерживающих влажность глаза), до ксерофтальмии – страшного заболевания, лишаящего человека зрения. Сухость роговицы способствует развитию глазных болезней и инфекций, которые в конечном счете приводят к некрозу (омертвлению) роговицы.

Сетчатка глаза – это то место, где больше всего накапливается витамина А, поэтому недостаток в рационе продуктов, богатых витамином А, очень быстро сказывается на зрении человека.

Развитие костной ткани также всецело зависит от количества этого витамина в организме. Когда его недостает, нарушаются костные структуры (зубы, позвоночник),

что часто приводит к ущемлению нервных окончаний в позвоночнике и к последующему заболеванию внутренних органов.

Витамин А поддерживает нормальное состояние тканей и обладает антиинфекционными свойствами, а также принимает участие в строении живой клетки.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Большое количество витамина С требуется людям, употребляющим воду из проржавевших трубопроводов, и тем, кто живет около автострад с большим движением, где воздух отравлен выхлопными газами, а тишина разрушена постоянным гулом и звуками от машин. Любой шок, стрессы, хронические заболевания и постоянный прием лекарств также увеличивают потребность организма в витамине С. Каждому, кто выкуривает пачку сигарет в день (20 штук), необходимо увеличивать на 20 % прием витамина С по сравнению с обычной нормой, а уж тем, кто выкуривает больше пачки, – 40 %. Как выяснилось, курящие хуже усваивают этот витамин.

Деятельность печени зависит от витамина С. А печень – это орган, который обеспечивает чистоту и полноценность нашей крови. Если кровь будет полноценной, чистой, обновленной, значит, и клетки наши будут здоровыми, чистыми, жизнеспособными.

Известно, что **витамин С способствует формированию соединительной ткани.** И если сравнить наш скелет с железобетонной конструкцией здания, то соединительная ткань – это раствор цемента, который скрепляет кирпичи стен. **Без витамина С соединительная ткань теряет способность восстанавливаться, а в таком случае клетки не могут сохранить свою форму и выполнять свои функции.**

Когда шотландские врачи начали лечить витамином С группу добровольцев и предложили им употреблять 10 г аскорбиновой кислоты в день, то в ходе эксперимента выяснилось, что лечение аскорбиновой кислотой в таблетках не совсем безопасно. Оказалось, что **лучше всего получать витамин С в натуральных продуктах, добавляя небольшое количество аскорбиновой кислоты в виде порошков, растворенных в воде.** Доза аскорбиновой кислоты выше 4 г может вызвать у некоторых больных образование камней в почках.

Все это говорит о том, что **у нас на столе ежедневно должны быть фрукты, ягоды, капуста, зеленый лук, томаты, перец, хрен, цитрусовые; мы постоянно должны пить настой из листьев малины, черной смородины, ягод шиповника, столь богатых натуральным витамином С.**

Если в течение долгого периода потребности организма в витамине С не пополняются, его запас в тканях начинает истощаться, поскольку он расходуется постоянно. Это делает организм человека беззащитным, его жизнеспособность снижается. Однако как только мы начнем вводить большее, чем обычно, количество витамина С и его запасы пополнятся до точки насыщения, силы и жизнеспособность организма восстанавливаются. Не надо только забывать, что температура тела здорового человека 37 °С. Если учесть, что мы носим одежду и вентиляция кожи нарушена, что работаем нередко в плохо проветриваемых помещениях, а в городах дышим загрязненным воздухом, то можно представить себе, как много нам нужно получать витамина С ежедневно.

В случае любой болезни все витамины, и прежде всего витамин С, бросаются на борьбу с врагами тела, при этом потребность в витамине С повышается во много раз по сравнению с его потребностью для здорового человека. Когда все резервы организма исчерпываются, необходимо срочно пополнить их диетологическим лечением.

Молодость и витамин С

Лайнус Полинг утверждает и обосновывает мысль: человек мог бы избежать многих болезней, если бы правильно жил и питался.

Именно Полинг подсчитал, что жизнь человека уже сейчас можно продлить на 10–15 лет, если придерживаться следующих правил:

1. Ежедневно принимать необходимую дозу витамина С (в разумных пределах).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.