



Дмитрий Митницкий

*Рецепты
питания
долгожителей*

Дмитрий Митницкий

Рецепты питания долгожителей

«Издательские решения»

Митницкий Д.

Рецепты питания долгожителей / Д. Митницкий —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501475-7

Человек был создан Богом, и наш Создатель определил срок жизни каждого человека на Земле: сто двадцать лет. Он сказал: «...Пусть срок их жизни будет 120 лет (говорит Создатель)» (Библия. Книга Бытие, 6-я глава, третий стих). Бог является Любовью и Святостью. Он очень любит Свое творение — человека и, конечно, всегда говорит только правду и истину. Как прожить 120 лет? Ответы в этой книге.

ISBN 978-5-00-501475-7

© Митницкий Д.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Дорогие мои читатели!	6
Нашествие цивилизации на продукты питания	8
Что произошло с пищевой промышленностью в 21 веке или осторожно, еда!	8
Условия долголетия	12
Наш организм	13
Драгоценный подарок	13
Необходимые продукты питания в нашем пищевом рационе для восстановления организма, его омоложения и долголетия	15
Необходимые шаги к реальному здоровью и долголетию	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Рецепты питания долгожителей

Дмитрий Митницкий

Иллюстрация на обложке Myriams-Fotos, <https://pixabay.com>

© Дмитрий Митницкий, 2019

ISBN 978-5-0050-1475-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дорогие мои читатели!

Рецепты в этой книге только для меня. Если вы хотите их применять в своей жизни, то сначала посоветуйтесь с вашим лечащим врачом!

Человек был создан Богом, и наш Создатель определил срок жизни каждого человека на Земле: сто двадцать лет. Он сказал:

«...Пусть срок их жизни будет 120 лет (говорит Создатель) “ (Библия. Книга Бытие 6 глава третий стих).

Бог является Любовью и Святостью. Он очень любит Свое творение – человека, и, конечно, всегда говорит только правду и истину.

В Боге нет зла и нет тьмы. Он есть Свет, Милость и Доброта.

В Библии Он дал нам инструкции о нашем питании, чтобы мы реально могли прожить 120 лет и даже дольше.

Мы можем есть все, что создал Бог: «все движущееся, что живет, пусть будет вам в пищу; как травы, так и зелень, даю вам все» (Библия. Бытие.9:3—4). «...Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого есть плод древесный, сеющий семя, пусть все это будет вам в пищу...»

Однако мы видим в наших магазинах еще и то, что создал для еды человек, и именно такая еда плохо влияет на наш организм.

Почти все болезни – это результат неправильного питания и поведения. Как только мы начинаем правильно питаться, то происходит восстановление здоровья.

Наш организм умеет само восстанавливаться. Одной из удивительнейших особенностей человеческого организма – это способность к регенерации. Если мы переходим на Божьи продукты питания, то организм имеет огромный потенциал восстанавливать все свои органы и системы самостоятельно. Уже через несколько недель правильного питания больные органы могут полностью или частично восстановиться.

В этой книге собраны советы по питанию для тех, кто стремится прожить долгую и счастливую жизнь до ста двадцати лет и даже дольше.

Я пользуюсь в этой книге Библейскими советами по питанию и здоровому образу жизни, а так же исследованиями современных мировых институтов микробиологии по влиянию на организм определенных продуктов питания и их сочетанию.

Все, что написано в этой книге нужно применять только посоветовавшись с вашим лечащим врачом!

Не занимайтесь самолечением!

В этой книге я говорю лишь о том, чем я пользуюсь сам.

Использовать рецепты в этой книге теми, кто уже имеет какие – то болезни, а может еще пока не знает о них, может быть непредсказуемо. ***Чтобы применять на себе советы моей книги, сначала нужно иметь одобрение от вашего лечащего врача.***

В любом случае ничего не будет плохого, если вы откажетесь от кристаллизованного сахара, чайная ложка которого уменьшает действие иммунной системы на 40% в течении нескольких часов, от белой муки «высшего сорта», из которой удалили все полезные вещества и превратили практически в клей, связывающий наш тонкий кишечник, рафинированное и дезодорированное растительное масло, ставшее после переработки на высоких температурах продуктом – канцерогеном (пищевым ядом), разрушающим ДНК наших клеток.

Я не врач и эта книга не является учебным пособием. Я являюсь лишь христианским писателем, который изучает достижения ученых и микробиологических институтов. Изучайте Библию, и так же как и я, применяйте в своей жизни то, что Бог советует для долгой жизни.

Нашествие цивилизации на продукты питания и погоня за сверхприбылью

Что произошло с пищевой промышленностью в 21 веке или осторожно, еда!

Наш мир сегодня изменился. Еще сто лет назад ситуация с продуктами питания и пищевой индустрией в мире была совершенно иная. Сегодня же погоня за сверхприбылью сделала еду средством наживы и спекуляций.

В погоне за сверхприбылью некоторые стали манипулировать с продуктами, добавляя в них химию, они научились шлифовать зерна злаковых лишая их их полезных свойств и оставляя лишь клейковину.

Кроме того, дельцы придумали многие так называемые продукты питания, которые постепенно укорачивают человеческую жизнь. Мы невольно оказались в заложниках у маркетологов, проталкивающих в наше сознание, разными способами, опасную для здоровья еду. Они пытаются назвать черное – белым, нездоровую еду – здоровой. Они тратят миллиарды на псевдонаучные статьи, подкупают известных ученых, манипулируют общественным сознанием через рекламу, фильмы, интернет и телевидение. Я уже не говорю о корпорациях быстрого питания, газированных сладких напитков, с содержанием огромного количества рафинированного сахара, и изготавливающих сладости на основании кристаллизованного сахара, маргарина, рафинированного масла и химических добавок, которые неминуемо вызывают в конечном итоге болезни и сокращают нашу жизнь.

Здоровье людей в эти дни стало намного слабее, и это все из – за того, что современный человек ест то, что его медленно убивает. В мире началась просто эпидемия ожирения и диабета. Фастфуд стали продавать на каждом углу, и люди стали гораздо больше есть еду, приготовленную на пережаренном рафинированном масле, маргарине, сахаре и очищенной от всего полезного белой муке. Они все больше стали есть на ходу, спонтанно покупая все в подряд, что так ярко рекламируют нанятые рекламные дельцы.

Сегодня люди едят, когда чувствуют стресс, «заедая» его, потом их мучает совесть за их обжорство, лишней вес и неправильное питание, и они снова чувствуют стресс, снова его «заедают», все больше увеличивая свои порции. Мне очень хочется помочь каждому человеку, поэтому я и пишу эту книгу.

Наш организм может усвоить лишь 2500 – 3000 килокалорий, но сегодня дневной рацион может достигать до 7000. Куда идут не усвоенные килокалории? Конечно в жировые отложения на животе, бедрах и внутренних органах.

Не имея правильной информации, мы не желаем ничего менять, и поэтому продолжаем питаться «мертвой» едой, доводя себя до болезней. Вместо того, чтобы изменить свое мертвое питание на живое, мы просто начинаем глотать таблетки, которые на какой – то процент нейтрализуют симптомы болезней, связанных с ожирением, диабетом второго типа и других.

Болезнь – это медленно действующая смерть. В нашей свободной воле все изменить, что касается привычек питания и образа жизни. Мы должны выбрать жизнь жизнь!

Опасные продукты питания, созданные человеком

Кристаллический сахарный песок. Если сахар кристаллизован, то уже нет разницы какого он цвета, белый или коричневый. Проблема в действии рафинированного сахара на организм.

Этот химический модифицированный продукт подходит для консервации скоропортящихся продуктов и для экстренных случаев выживания. Но сахарный песок не годится для ежедневного употребления в пищу, если мы хотим быть здоровыми и долго жить.

Есть разница между полезной для организма глюкозой и сахарным кристаллическим песком. Глюкоза разносится кровью по нашему организму, для получения энергии, как топливо для самолета. Организму нужна глюкоза, но не в виде опасных кристаллов рафинада, а в виде фруктов, ягод, меда, а так же тростниковой, свекольной патоки. В последнее время для изготовления подслащающих таблеток так же используется растение Стевия и сок агавы.

Чем же так опасен сахарный песок?

Одна лишь чайная ложечка рафинада заставляет иммунную систему работать на 40% слабее в течении нескольких часов. В это время организм ослаблен и тело атакуют вирусы, болезнетворные микроорганизмы, грибки и плесень. Вот почему многие чаще заболевают именно после праздничных сахарных застолий.

Не только торты и конфеты, но и сладкие «фруктовые» и алкогольные напитки содержат огромное количество рафинированного сахара.

Кристаллы сахара, не растворяются полностью в желудке и их острые микро грани, входя в кровь, режут и царапают кровяные сосуды изнутри, вызывая их микро воспаление. Организм же замазывает эти места холестериновым пластырем. Если он использует много холестерина, то со временем холестериновые «пластыри» высыхают и затвердевают, а это делает сосуды тонкими, сужая проход для тока крови, и тогда поднимается сердечное давление.

Сахар заставляет организм вырабатывать огромное количество инсулина, чтобы справиться с излишками глюкозы в крови. В конечном итоге наши клетки перестают реагировать на действие инсулина, поэтому сахара попадают в кровь, негативно влияя на кровеносные сосуды. Это может привести к серьезным болезням сердца и диабету второго типа.

Даже если мы не едим сахар песок, а фаст фуд, или другие изделия из белой муки «высшего сорта» или жирное, то наш организм через несколько часов превращает все это в сахар.

Действие сахара песка вызывает зависимость как от наркотиков, с «ломкой» и прочими сопровождающими атрибутами.

Он повреждает и перегружает печень, ведет к ожирению, ведет к набору лишнего веса, риску онкологии. Увеличивает количество мочевой кислоты, ведя к подагре, старит кожу, образует свободные радикалы, которые бомбят наши клетки, вызывает постоянный ничем не задеваемый голод, разрушает зубы и десна, истощает иммунную систему, увеличивает риск Альцгеймера, ослабляет кости, что приводит к их хрупкости, повышает давление и другое.

Сахар песок убивает сегодня больше людей, чем войны и наркомания, потому что он не объявлен врагом и маскируется под полезный продукт, который любят дети, и который вызывает у всех людей приятные эмоции.

Если хочется сладкого, то можно насладиться им с пользой для себя, но не за счет кристаллизованного продукта химической промышленности – сахара песка, сокращающего нам жизнь. В магазинах сегодня есть и ксилит, и сорбит, и стевия, даже в виде сладкой пудры, и патока из разных видов фруктов, ягод, других растений, и, конечно, мед. Если взять муку из цельного зерна, а вместо маргарина масло кокоса, топленое сливочное масло, свежее молоко, сметану и творог, то такие сладости нам не повредят, а дадут нам возможность жить долгой и сладкой жизнью в здоровом теле.

Маргарин

Это еще один химический модифицированный продукт, созданный человеком. Маргарин придумали для того, чтобы можно было жир хранить без холодильника в условиях ведения войны. Это химическая смесь животных и растительных жиров. Конечно, для выживания солдат или в других условиях, где речь идет о жизни или смерти от голода, в нем есть смысл и положительный момент. Но для ежедневного питания он является отравляющим веществом. Почему?

Согласно определению, данному Всемирной организацией здравоохранения, он относится к особо опасным видам жиров: транс – жирам. Такой синтезированный жир ведет к возникновению инсульта и инфаркта. Скажите, уважаемые читатели: вам это надо?

Маргарин, часто вместе с сахаром песком, добавляют в большом количестве в Фаст-фуд, выпечки, торты, жаренные полуфабрикаты, сушку, майонез, чипсы, шоколадные конфеты, мороженное, крекеры, картофель фри, протеиновые батончики и т. д.

Когда в наш организм входит этот искусственный транс жир, то наш организм даже не знает что с ним делать и поэтому маргарин циркулирует по нашей крови много часов, пока не осядет на стенках сосудов, в печени и в кишках, закисляя всю внутренность. Он буквально «размазывается» по всему организму, блокируя действие наших нервных клеток и пищеварения.

Мука «высшего сорта», белый рис и другие шлифованные злаки

Шлифование разных видов зерна и риса делает из полезных злаков лишь клейстер, засоряющий наш тонкий кишечник, и буквально «склеивающий» его поверхность. Такое же действие производит и мука «высшего сорта», даже если она не белого, а темного цвета. Вся мука «высшего» сорта – это шлифованные зерна.

Все, что отшлифовали от зерен злаковых и риса, собирается и дорого продается в аптеках и био магазинах.

Что же они отшлифовывают, что стоит так дорого?

В каждом зернышке есть маленький зародыш. Именно из него прорастает посаженный колос. Вокруг же самого зерна находится питательная среда для прорастания этого зародыша, когда сеют зерно.

Внутри же каждого зернышка содержится клейковина. Она состоит из крахмала, сахара и клетчатки. В каком бы виде мы не ели шлифованные зерна пшеницы, риса или блюда из «муки высшего сорта», в конечном итоге организм превратит все в быстро усвояемый сахар. Это ударная доза поднимет гликемический уровень сахара в крови и через час мы уже будем голодны, сколько бы мы не съели до этого. Кроме того, клейковина склеит ворсинки, находящиеся в тонком кишечнике, которые доносят полезные вещества в кровь, а это микро катастрофа для организма.

Многие люди едят продукт, который они называют булкой хлеба, думая, что он полезный, но этот продукт каждый день медленно убивает их организм.

Нам нужен настоящий хлеб! Хлеб из цельных, желателно из проросших на один миллиметр, зерен. Это залог здоровья.

Если мы перейдем на цельное не шлифованное зерно, будем пользоваться мукой из них, то тогда сочетание зародыша зерна, окружающего его слоя и внутренней клейковиной части, дает нам весь спектр полезнейших веществ для организма.

Сегодня в магазинах почти невозможно купить настоящий здоровый хлеб. Даже если его делают из цельного, не шлифованного зерна, то туда вбрасывают много сахара песка, подсластители, ароматизаторы, консерванты, непонятного качества дрожжи, маргарин и пр.

Нужно самим научиться проращивать злаки и печь дома простой хлеб без добавления химии, маргарина, растительного рафинированного масла, дрожжей и кристаллизованного сахара.

Можно покупать макаронные изделия из цельного зерна, но варить их нужно альденто, то есть немного не доварив. Тогда еда будет медленно усваиваться и не будет содействовать набору жировых отложений.

Нужно использовать для готовки цельно зернистый рис и не шлифованные злаки, тогда эта пища будет содействовать хорошему здоровью.

Рафинированное и дезодорированное растительное масло

Растительное масло имеет очень полезные свойства, если это масло выжато холодным способом. Такое масло стоит дорого. Есть так же дешевое рафинированное масло горячего отжима.

Как же делается рафинированное масло горячей выжимки, почему оно вредно для здоровья и почему оно такое дешевое?

Дешевое рафинированное растительное масло делается так: семечки подсолнуха прожариваются в течении всего процесса при температуре от 120 градусов и выше, три раза, в результате чего образуется ядовитое вещество бензапирен. Их замачивают в химическом растворителе типа гексан для растворения в нем масла. Потом этот бензиновый растворитель выпаривают, а то что получилось обрабатывают химической щелочью, рафинируют и фильтруют через глину. В результате образуется без витаминное масло, насыщенное транс жирами, бензаперином и частью бензолом. Весь этот «букет» приводит к риску возникновения рака, болезни сердца и инсульту. Испугавшись последствий использования в Дании и Швеции решили запретить производство и ввоз маргарина и рафинированного масла, и через некоторое время в их странах сразу во много раз уменьшилось количество сердечных заболеваний и онкологии.

Условия долголетия

Если мы отказываемся от перечисленных выше опасных для здоровья продуктов, то это уже половина пути к остановке болезней и восстановлению здоровья.

Если же мы еще и будем питаться натуральными продуктами, будем пить по утрам за полчаса до завтрака большую чашку теплой воды, будем пить в течении дня одну большую чашку холодной воды со столовой ложкой яблочного уксуса,

есть сладкие продукты не после, а перед едой,

если мы сменим посуду для готовки на чугунную, стеклянную, глиняную и стальную, перестанем использовать химические дезодоранты,

а так же так называемые «освежители воздуха», отравляющие нас своим химическим составом через поры кожи и дыхание,

Будем чистить зубы смесью из соды, соли и кокосового масла или зубной пастой без химии,

откажемся от стрессов, постоянно доказывая всем свою правоту, начнем высыпаться,

откажемся от пустых стрессов (полностью отказаться от любых споров, перестать кому – то что – то доказывать, избегать любого рода и вида конфликтов) и других вредных привычек: невысыпания, курения, алкоголизма и научимся радоваться, смеяться и быть благодарными за простые вещи: «я живу», «я дышу» и др.

Изменим свое питание и будем есть то, что создал для еды наш Создатель.

Откажемся от любого вида диет и тем более голодания.

Будем делать в день 6 – 10 тысяч шагов на свежем воздухе или на тренажере при открытом окне.

Благодарить за все Иисуса Христа.

Если мы научимся радоваться простым вещам и чаще смеяться,

примем решение быть счастливыми прямо в эту секунду, несмотря ни на что,

начнем быть добрыми, милосердными, долготерпеливыми,

и делать другим то, что мы бы хотели, чтобы делали нам,

то тогда сможем прожить свою земную жизнь, насыщенную долголетием и смыслом.

Все так просто? Да! Все очень просто! У вас все получится.

Чтобы жить дольше, богатые люди нанимают известных микробиологов и даже целые институты, чтобы они исследовали продукты питания и их сочетание, дав им список того, чем нужно питаться для долголетия. В этой книге есть несколько десятков рецептов долголетия, взятые из книг этих ученых.

Питание правильными продуктами в правильное время, может продлить жизнь и помочь исцелиться от многих болезней и угроз здоровью.

Наш организм умоляет нас о помощи

Драгоценный подарок

Бог подарил нам наше удивительное и абсолютно уникальное тело.

Если бы кто – то подарил бы тебе дорогую машину и большой, красивый дом с озером и садом, а потом бы, через какое – то время проходил бы мимо и увидел, что машина уже стоит под дождем вся в грязи и ржавеет, дом пришел в запустение, а сад зарос бурьяном. Был бы доволен этот человек со щедрым сердцем?

Наш Создатель дал нам потрясающее тело, и Он желает видеть Свой подарок в ухоженном состоянии.

Что же сегодня делают люди со своими телами? Они едят всегда, да и все подряд, что видят, они едят когда хотят и что хотят, и даже не задумываются, что происходит в это время в их организме.

Потом приходят симптомы болезни, как предупреждающие сигналы, чтобы изменить питание и образ жизни. Тогда им выписывают таблетки, которые заглушают симптомы, но болезни никуда не деваются, ведь люди продолжают так же питаться и жить, как и раньше, но ведь именно все это и привело их к болезни.

Человек заболевает и удивляется почему он заболел. Разве будет неожиданностью поломка, если мы, в целях экономии, начнем в бак автомобиля, работающего на бензине, заливать низкого класса солярку? Поломка будет лишь вопросом времени. Разве кто – то удивится поломке телевизора, если будет заливать в него воду, чтобы он не нагревался? Мы часто делаем со своим телом непозволительные эксперименты, бросая в него всякий пищевой мусор, который нам продают в красивой упаковке, и запиваем все это насыщенной вредными веществами разрекламированной жидкостью. Может ли нас, в таком случае, удивлять что даже здоровые люди начинают болеть и рано умирают?

Так не должно быть!

У нас есть все возможности, чтобы питать свой организм так, чтобы нам было вкусно, а ему полезно. Для этого не нужно много денег. Сколько стоит семена льна, лук, мед, болгарский перец, помидоры, огурцы, тыква, баклажаны, чеснок, зельнозернистая мука, гречка, перловка, пшеника, морская соль, черный перец, зелень, семена тыквы и подсолнуха, тмин, сезам, куркума? А это и есть наше основное питание. Эти все продукты называются аликаменты, то есть лекарства природного происхождения. Зачем нам болеть и умирать, если мы можем быть здоровыми и долго жить? Все зависит от нашего решения. Например, хорошая работа внутренних органов и систем во многом зависит от кровоснабжения и качества самой крови. Загрязненные сосуды и загрязненная кровь, – одна из первых причин многих опасных болезней и ранней смерти. Наша кровь будет очищена самим же организмом, если мы будем питаться продуктами, перечисленными в этой книге.

Мы можем помочь нашему организму, чтобы он сам себя починил. Уже через несколько недель правильного питания мы сможем увидеть перемены к лучшему. Если постоянно очищать сосуды и кровь лечебным питанием, данным в этой книге, то можно прожить до 120 лет и дольше.

Чтобы вернуть чистоту и эластичность кровеносных сосудов, а так же помочь нашей крови избавиться от вредных примесей и тромбов, нужно изменить питание.

Что же касается мяса, рыбы, молока и молочных изделий, то их нужно употреблять как деликатесы, понемногу, просто для наслаждения. И мясо и рыбу и молочные продукты мы можем есть в малых количествах, просто для украшения нашего рациона питания. Они не должны быть нашими продуктами для насыщения. Они должны стоять в одном ряду десертами. Мы же не питаемся десертами, – мы ими наслаждаемся.

Нас приучили, вольно и невольно, к нездоровому питанию, неизбежно приводящему к болезням. Например, гречневая каша переваривается несколько часов, но если сварить ее с молоком, сливочным маслом и сахаром, то она переваривается около семи часов. Если что – то съесть в течении этих семи часов, то на все еще не переваренную пищу опустится свежая еда, и тогда переваривание замедлится еще больше, вплоть до суток, провоцируя газы и гниение продуктов. Плохо пережеванное мясо переваривается около тринадцати часов, а это значит, что нам нельзя ничего есть в то время, пока процесс переваривания не будет закончен.

Если же взять тонкий кусочек мяса, и прожевать его до кашеобразного состояния, то срок переваривания его уменьшится до четырех часов. Во время переваривания пищи нельзя ничего есть, но можно пить, например, холодную воду со столовой ложкой яблочного уксуса и меда, или чай из мяты с лимоном и имбирем. Такой чай поможет перевариванию еды.

Если прямо сейчас, дорогой читатель, начать следовать правильному питанию, то уже через месяц вы реально почувствуете перемены.

Для кого – то вполне приемлемо принять твердое решение и сразу изменить свой рацион, а для кого – то лучше все делать постепенно заменяя в своей тарелке вредные продукты на здоровые.

Необходимые продукты питания в нашем пищевом рационе для восстановления организма, его омоложения и долголетия

Необходимые шаги к реальному здоровью и долголетию

Я перечислю ниже продукты, которые должны войти в наш рацион питания для насыщения, очищения, восстановления и омоложения всего организма

Их рекомендуют известные ученые микробиологи и ведущие мировые институты питания, изучавшие долгие годы свойства продуктов и их воздействие на весь организм.

Первый шаг:

Рыбий жир. Три раза в неделю нужно принимать как лекарство одну столовую ложку рыбьего жира в жидком виде, либо в капсулах. Обязательно обратите внимание на то, чтобы жир был от глубоководных рыб и на дату изготовления. Покупайте продукты только известных фирм в аптеках или в специализированных био магазинах.

Второй шаг:

Спирулина. Три раза в неделю в рационе питания должны войти несколько таблеток или капсул спирулины (сине-зелёная водоросль), а так же блюда из разных видов водорослей, например, ламинария.

Продаются так же специальные листы из водорослей. В эти листы, предварительно смоченные по краям водой или маслом, можно завернуть начинку из полезных продуктов, тонкого куска сыра или рыбы и скрутить в трубочку.

Третий шаг:

Овощные, фруктовые и ягодные пюреобразные соки.

Ежедневно или через день, после еды, полезно пить по пол стакана или стакану овощного сока с мякотью, например, из равных порций сырых овощей: капусты, морковки, свеклы, имбиря, дольки чеснока с добавлением нескольких горошин черного перца и соли, а так же свежей или сушеной зелени. Состав овощей, зелени, специй и пряностей можно постоянно менять.

Сок из ягод нужно делать в блендере с добавлением холодной воды. Ягоды не нужно кипятить. Подсластить можно медом, патокой, стевией или соком агавы.

Фрукты же лучше есть либо в натуральном виде, либо перемолоть в блендере в пюре. Только не на ночь. Лучше употреблять перед прогулкой или спортом.

Четвертый шаг:

Масло холодного отжима.

Льняное масло холодного отжима, является уникальным по своим свойствам, поэтому оно должно использоваться как основное. Его должно быть около 60%. Остальные масла холодного отжима, топленое сливочное масло, а так же кокосовое, должны составлять примерно 40%.

Помните, дорогие, что на маслах холодного отжима не стоит жарить, потому что через десять минут жарки они превратятся в канцероген (пищевой яд). На кокосовом же и топленом

масле, а так же на небольшом количестве сала можно жарить, не опасаясь, что масло превратится в канцероген.

Пятый шаг:

Цельно зернистые крупы и бобовые

Гречневая крупа поддерживает органы зрения, улучшает обмен веществ, выводит шлаки, обновляет клетки, улучшает процесс кроветворения, применяется при анемии, так как улучшает состав крови, укрепляет капилляры, улучшает работу печени, избавляет от запоров, снижает количество холестерина в крови. Снижает риск возникновения отеков, артрита и ревматизма, обновляет кровь, укрепляет иммунитет, нормализует работу нервной системы. Уменьшает риск развития тромбозов и заболеваний сердца и сосудов, нормализует уровень сахара в крови, улучшает проходимость сосудов и общее состояние лимфы, предохраняет от развития раковых клеток.

Пшеничная крупа укрепляет стенки кровеносных сосудов и сердечную мышцу, выводит лишнюю жидкость и продукты распада из организма, нормализует сердечное давление, благоприятно сказывается на работе печени и на процессе кроветворения, противостоит образованию жировых отложений, лечит поджелудочную, атеросклероз, регулирует сахар в крови, укрепляет кости, волосы и ногти, помогает справиться с усталостью и депрессией.

Кукурузная крупа понижает уровень вредного холестерина, положительно влияет на зубы, выводит жиры из организма, борется с сердечно-сосудистыми заболеваниями, подавляет гнилостные процессы в кишечнике.

Овес (овсяные хлопья и ячневая крупа) омолаживает кожу, борется с аллергией, нормализует обмен веществ, активизирует работу мозга, нормализует пищеварение и работу печени, выводит из организма вредные продукты распада и токсины, содействует очищению желудочно-кишечного тракта. Она насыщает организм на долгое время, при этом не повышает сахар в крови. Ячневая крупа обладает смягчающим, обволакивающим, спазмолитическим, противовоспалительным и общеукрепляющим свойствами. Крупа полезна при ослабленном зрении, заболеваниях почек, желчного пузыря, моче выводящих путей, печени, а также при желудочно-кишечных заболеваниях. Он облегчает боли при ревматических артритах. Содействует нормализации обмена веществ, помогает при эндокринных заболеваниях. Помогает при запорах.

Рисовая крупа из не шлифованных зерен нормализует кровяное давление и обладает укрепляющими организм свойствами.

Чечевица нормализует уровень сахара в крови, применяется при высоком плохом холестерине, помогает при анемии, склонным к анемии, борется с лишним жиром, при лишнем весе, восстанавливает рост волос.

Рожь способствует регенерации, нормализует формулу крови, помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, препятствует развитию рака, нормализует уровень сахара в крови, нормализует процесс пищеварения, выводит токсины, усиливает эндокринную систему и обмен веществ.

Булгур Снижает риск сердечных заболеваний, борется с воспалительными процессами, предотвращает развитие артрита и других заболеваний суставов, помогает предотвратить развитие онкологии, запоров, нормализует сахар в крови, и заболеваний желчевыводящих путей.

Саго обволакивает своей гелевой субстанцией внутренние органы, защищает слизистую оболочку и улучшает работу всех систем организма, помогает регулировать вес, хорошо влияет на внутреннюю микрофлору и снижает уровень сахара в крови.

Дикий черный рис (акватика) укрепляет мышечную систему, способствует регулирует вес.

Пшеница снижает уровень вредного холестерина и сахара в крови, насыщает на долгое время, убирает запоры, положительно влияет на состояние кожи, регулирует микрофлору, борется с онкологией и ожирением.

Овес (очищенный) регенерирует ткани, обеспечивает энергией, наполняет клеточные мембраны нутриентами, помогает восстановиться после переизбытка и болезней.

Ячмень (перловка) создают условия для микрофлоры в кишечнике, устраняет запор, нормализует стул, предотвращает онкологию, убирает воспаление в кишечнике, например, при язвенном колите, уменьшают уровень сахара в крови, подавляет аппетит, улучшает обмен веществ, регулирует уровень сахара в крови, снижает уровень вредного холестерина в крови, защищает почки от появления камней, предотвращает онкологию, борется с остеопорозом, артритом, защищает кожу и делает ее более упругой.

Киноа при регулярном употреблении оказывает заметное благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, нейтрализует мигрень, снимает напряжение сосудов, стимулирует образование костей, избавляет от артрита, стабилизирует уровень сахара в крови, препятствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, увеличивает уровень железа в крови, вырабатывает гормон радости (триптофан).

Полба снижает риск возникновения астмы, инсульта, диабета, кардиологических заболеваний, регулирует уровень вредного холестерина, стабилизирует кровяное давление, регулирует гормональный фон, поддерживает стабильный вес, улучшает пищеварение, укрепляет кости, избавляет от воспалений.

Манка (цельно зернистая) ускоряет заживление, снимает спазмы, успокаивает боль и воспаления органов пищеварения, всасывает в себя токсины, придаст энергию, предотвращает онкологические образования.

Амарант улучшает корни волос, пищеварение, борется с варикозом вен, поддерживает зрение.

Горох богат антиоксидантами, улучшает состояние кожи и волос, способствует нормализации работы органов пищеварения, избавляет от изжоги, нормализует работу кишечника, снижает риск развития онкологических заболеваний, стимулирует процессы регенерации в тканях и органах организма.

Фасоль снижает плохой холестерин, нормализует уровень сахара в крови, успокаивает раздражение кишечника, укрепляет сердце, улучшает память.

Нут (турецкий горох) снижает уровень плохого холестерина и укрепляет костную ткань.

Соевые бобы восстанавливают защиту клеток от старения и заболеваний, борется с онкологией, лишая их питания и останавливая их рост.

Маш очищает кровь, полезен для сердечно-сосудистой системы, выводит токсины, укрепляет память, нормализует пищеварение, стабилизирует нервную систему, положительно воздействует на гибкость суставов.

Из разного вида злаковых круп и бобовых можно готовить разнообразные вкусные блюда, сдабривая их, после приготовления растительными маслами холодного отжима, кокосовым, топленым маслом, морской солью, черным и красным перцем, луком, с небольшим количеством сала, печенью трески, свежим зеленым горьким перцем, специями, и зеленью.

По сути, крупы и бобовые заменяют собой мясо. Количество белка в зерновых и бобовых примерно 25%. Их можно употреблять практически каждый день.

Крупы не желательно варить на молоке, и тем более в них нельзя добавлять рафинированный сахар. Если есть желание употреблять их в сладком виде, то можно после готовности подсластить медом, патокой, сиропом из агавы, стевией, ксилитом или сорбитом.

Каша с добавлением молока усваивается в четыре раза дольше, а это значит, что если мы съедем ее в 8 часов, то можем есть следующий раз примерно в 13.00, иначе на еще не переваренную пищу мы загрузим новую порцию еды, что приводит к ее «гниению» в кишечнике, и к связанными с этим, газами, изжогой и кислотным рефлюксом. Кислотный рефлюкс особенно опасен во время сна.

Гречневую кашу можно залить кипятком на один сантиметр выше ее уровня, накрыть крышкой и подождать около получаса, пока она не заварится. Если есть возможность то как крупы, так и бобовые нужно проращивать, пока не будет росток, величиной в миллиметр, а потом уже варить. Это увеличивает воздействие полезных веществ во много десятков раз.

Бобовые нужно замочить на ночь в воде, потом слить воду и промыть, тогда не будет известных «эффектов» после употребления. Так же можно, и даже желательно, замачивать в холодной воде на несколько часов и крупы.

Крупы и бобовые нужно внимательно выбирать. Обратите внимание на форму и цвет зерен, а так же на срок их годности. Не должно быть в зернах посторонних примесей и каких – то непонятных слипшихся комков. При покупке на развес понюхайте их: запах сырости и плесени уже свидетельствует об испорченном продукте.

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.