

ТОМАС ПИКЕТТИ

КАПИТАЛ

в ХХІ веке

Сабах Томас

Как питаться правильно?

*Оздоровительный образ жизни
начинается с правильного питания*

Автор выражает Благодарность и Признательность всем, кто посчитал актуальным и необходимым донести эти знания и личный опыт до широкого круга читателей, кто помог в издании этой брошюры.

От автора

В последнее время многие люди начали задумываться над своим образом жизни, стали более критично к нему относиться. Многих привело к этому ухудшение здоровья, другие думают о профилактике. Ведь все мы видим как все шире распространяются болезни.

Конечно, каждый человек хочет быть здоровым, однако жизнь по старым привычкам приводит в тупик. И тогда мы обращаемся к врачам... Но зачем человек доверяет свое здоровье другим? Почему не хочет быть хозяином своего здоровья сам? А ведь это вполне реально!

Исходя из того, что много людей переходит на оздоровительный образ жизни, я посчитал необходимым написать эту брошюру. Несмотря на то, что мои мысли в ней изложены вкратце, брошюра сможет дать рецепты для первых шагов на пути к спасению, сохранению и совершенствованию своего здоровья. Опыт человека за всю свою историю показывает, что он может жить долго и быть здоровым, если не нарушает природных законов своего организма. Существует много теоретических и практических книг, где рассматриваются вопросы питания. И вот перед вами, дорогие читатели, еще одна небольшая работа, написанная на научной основе, основанная на практике, на личном положительном опыте. Данная работа может вам гарантировать улучшение здоровья, избавление от многих болячек и поддержание хорошего здоровья, если с вашей стороны будет проявлена заинтересованность в этом и

вы будете действовать предлагаемым образом. Ведь все знания проверены личным опытом автора. Эта небольшая книга — сборник разнообразных знаний, накопленных в разное время и в разных точках Земли. Надеюсь, вы захотите проверить их в действии.

Как питаться правильно?

Понятие правильное питание не зависит от желания человека, его вкуса, характера. Правильное питание должно соответствовать требованиям природных законов нашего организма. Поскольку человек есть часть природы, космоса, которые диктуют свои законы, не зависящие от его воли, правильное питание восстанавливает здоровье человека и укрепляет его навсегда. Как говорил великий учитель Индии Ганди, 99% всех болезней возникают от неправильного питания. Если вы согласны с этим, то мои мысли и опыт будут вам очень полезны. Больной и слабый человек не может быть счастливым.

Мне хочется помочь вам, передать свой жизненный опыт и систему восстановления здоровья за короткий промежуток времени. Помогите себе сам. А я буду всегда рядом с теми, кто решится начать новый естественный образ жизни, чтобы помочь, направить, поддержать на пути к восстановлению вашего здоровья. К сожалению уже давно большинство людей отошли от естественной жизни, живут в искусственных условиях и питаются искусственными мертвыми продуктами и это губит их. Сейчас в обществе существует много вредных привычек, опасных традиций, которые медленно и незаметно разрушают жизнь поддавшегося им человека.

Возвращение к природе, к естественному образу жизни, к правильному, натуральному, живому питанию избавит от горя и страданий, болезней и преждевременного старения. Но вершина хороших результатов, как показывает опыт, достигается при **сильной вере** в пользу оздоровительного питания, проявлении **настойчивости и упорства**.

Человеческий организм является частью природы, работает по ее законам, поэтому если человек не живет, не питается, не мыслит естественно, он отрывается от природы-матушки и погибает. Нет особых законов для особых людей. Судьба наша одна, если будем

питаться естественно, то восстановим свое здоровье и силу, начнем нести матушке-Земле, нашему общему космическому дому вечный источник света и любви.

Достаточно несколько дней поразмыслить: А для чего ты живешь, в чем смысл жизни, что же ты хочешь, готов ли ты меняться к лучшему, расстаться со старыми вредными привычками, есть ли в тебе мужество и сила воли работать над самосовершенствованием, возрождением своего здоровья, своего счастья. Внутренне подготовив себя, осознав необходимость принять решение, приступить к действиям по возвращению к естественному природному образу жизни и правильному питанию. Вера в себя и энтузиазм ускорит ваш успех.

Объединяясь вместе, люди внесут новые, здоровые и полезные традиции, обновляющие их жизнь. Они будут вносить в общество большой прогресс и возвратят человека к первоначальной красоте, и силе души и тела.

Ведь Вы, как и каждый сознательный человек, не хотите вредить себе. Тогда подумайте и разберитесь в тех продуктах и в том порядке питания, в том неестественном образе жизни, который ведете каждый день.

Большинство современных людей особенно в городах часто считают, что питаются правильно, используя весь ассортимент продуктов в магазинах. Но есть люди, которые действуют по природной интуиции, слушают себя, свое тело как высшее творение Природы и Бога. Ты, человек, руководишь и творишь свою жизнь, так показывает наша родная природа. Бог дал нам разум и свободу, которой мы должны пользоваться. Матушка-земля дает все необходимое, лишь умей использовать ее услуги себе на пользу. Можно найти равновесие между природой человека и современными условиями жизни, достичь гармоничного сочетания. Чтобы начинать действовать серьезно, надо подумать в начале, что мешает и препятствует нам, какие привычки и мысли.

Пересмотри свои взгляды на свой образ жизни, осознаешь ли ты необходимость перехода к естественной жизни, к правильной естественной системе питания? Как показывает опыт после принятия решения, одни люди начинают действовать постепенно, а другие

сразу, твердо и решительно. Вторые достигают хороших результатов за короткое время, укрепляя свою нервную систему, ускоряя темп своего духовного развития и желание делиться этим опытом с другими. Человек начинает наслаждаться жизнью, воспринимать окружающих людей только положительно, он становится добрее и радостнее. Человек не пускает темные силы в свое тело, не делает свои органы могилой для чужеродных тел, очищает свое тело и душу от мусора. Неустанные последовательные шаги по очищению вашего тела и души ведут к хорошему результату. Чем чище тело, тем светлее душа. Любовь и свет излучает оно тем больше, чем чище и здоровее. Светлая радость наполняет вас каждую минуту вашей жизни. Смелее к действию. Поверьте, то, что произойдет потом с вашим телом, стоит ваших усилий над собой, вашего труда.

Перейдем к практическим советам.

Первый шаг: от каких продуктов надо избавиться и чем их заменить.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ	ЗАМЕНИТЬ НА
Всех мясных продуктов (мяса, рыбы, птицы).	Бобовые, орехи, овощи, баклажаны, кабачки.
Курения и употребления любых спиртных напитков.	Чистый воздух, положительные эмоции, самомассаж.
Очень ограничить молочные продукты, особенно искусственные.	Соя и соепродукты, напитки, овсяное молоко, разные масла (на основе орехов и семечек).
Соли, сахара, кофе, какао, чая, шоколада.	Морская соль, травы, приправы, мед, пальмовый сахар, сухие фрукты, ягоды, пивные дрожжи (натуральные).
Холодных и горячих блюд, мороженого, холодных напитков.	Теплые продукты (температуры тела)

Газированных напитков с синтетическими добавками, несвежих соков, консервированных компотов.	Родниковую, талую воду, особенно полезно с добавками ягод, трав, овощей, меда, фруктов. Свежие соки.
Белого хлеба из очищенной муки, рафинированного зерна, сдобы, пирожных, булочек с сахаром и другими искусственными добавками.	Хлеб из муки грубого помола, пророщенных зерен, выпеченный без дрожжей (можно использовать натуральные дрожжи).
Очень ограничить кислые продукты, и даже кислые фрукты, особенно зимой, не употреблять помидоры и лимоны с пищей.	Некислые овощи и фрукты (не совмещать кислые и сладкие фрукты в одной порции).
Рафинированное масло вредно для здоровья, оно не выдерживает высокой температуры.	Нерафинированное масло, желательное холодного прессования.
Избавиться от отрицательного настроения и пессимистического упрямства, не уверенности в себе, лени, пассивности.	Оптимизм, который входит в нашу жизнь, когда мы соблюдаем правильную диету. Гибкость, терпение, самокритика, активность, уверенность в себе и упорство завоевания хорошего состояния здоровья и жизни.

Правильное питание очищает ваш организм, тело становится гибким и молодым, а лицо живым и красивым. Ваши успехи будут большим стимулом для продолжения развития здоровья, укрепления ауры, не воспринимающей разрушительных воздействий окружающей среды. Мир с вами станет благодатным и добрым. Ведь мы друг без друга ничего не стоим. Мы будем стоять дорого, когда будем светить радостью и любовью друг для друга все больше и больше.

После принятия вами окончательного решения, настройки ваших мыслей и организма в целом составляем план последовательных действий: **что есть? когда есть? как и сколько есть?**

Что есть?

Общие продукты питания:

1. Свежие фрукты: яблоки — весь год.

Сезонные фрукты: хурма, груши, сливы, абрикосы, инжир, виноград, гранат.

Зимой груши желателно употреблять в пищу не часто, а как можно реже, так же, как и кислые фрукты — они охлаждают тело и могут нарушить кислотно-щелочной баланс.

2. Сухие фрукты — изюм, курага, инжир, финики и т. д. Они содержат микро- и макроэлементы, которые очень хорошо помогают в усвоении пищи.

Сухофрукты содержат большое количество витаминов полезных для человека, поэтому имеют свойство очищать организм, экономить внутреннюю энергию, затраченную на пищеварение и усвоение. Их вкус, аромат и легкость наслаждают человека.

3. Овощи — свежие, живые овощи, богатые микро- и макроэлементами необходимы для строительства и обновления организма. Коренья и зелень можно сочетать со всеми продуктами, кроме фруктов. С ними получаются многообразные виды питания — салаты и другие блюда. Без них не обойтись, но нужно выбирать экологически чистые.

4. Орехи и семечки — богаты белками и многим другими полезными элементами. Ими легко можно заменить мясные рыбные продукты, они лучше усваиваются, дешевле стоят и дают больше жизненной энергии вашему организму.

5. Травы и приправы — очень важны в рационе. Травы делятся на чаи и приправы.

Чаи: черная смородина, малина, крапива, ежевика, подорожник, зверобой, спорыш, листья дуба, пижма, бессмертник, хвощ,-жасмин, одуванчик, иван-чай, сушеная кора апельсина, липа, хмель, береза, шиповник, листья и цветы рябины, черемуха, брусника, черника,

земляника, сушеные листья винограда, порошок имбиря, ромашка, мята, корица, базилик, листья лопуха, шиповник и другие.

Из этих трав можно делать различные составы для чая по 5-6 трав, которые нужно чередовать через 10-15 дней.

Приправы делятся на 3 категории: **мягкие, сильные, острые.**

1) **Мягкие** — кинза, петрушка, укроп, сельдерей, чабрец, сладкий перец, базилик, орегана, тмин, Тимин, майоран.

2) **Сильные** — кардамон, анис, куркум, фенхель, мускат (орехи и цветы), листья хрена, лимонник, шиповник, корица, сушеная кора апельсина

3) **Острые**—**хрен**, горчица, имбирь, карри, иногда в малых количествах чили, красный маленький перец.

Что с ними делать:

- молоть;

- сортировать;

- хранить в темном месте в стеклянных банках или в бумажных пакетах;

- каждая порция должна охватывать 5-6 травок разных специй (объем порции — чайная ложка).

В маленькую посуду положить порцию специй и залить небольшим количеством воды — получится соус или подливка, которую можно добавлять в пищу.

Все знают, что травы кроме вкуса и аромата обладают химическими свойствами, ускоряют процесс пищеварения, помогают при усвоении продуктов питания.

На завтрак употребляют фрукты и соки. *На обед* в основном применяют мягкие травы, можно добавить 1-2 вида сильных трав, 1-2 вида острых. *На ужин* предпочтительны сильные травы + 1-2 вида острых.

6. Масло — в основном растительное и ореховая паста заменяют сливочное масло. Оно должно быть нерафинированное, не пребывавшее долгое время на свету, т.е. хранящееся в темном месте или в темной стеклянной посуде. Человеку достаточно 1 столовой ложки масла на каждую порцию. Его нельзя сильно нагревать, если

же оно горит при жарке, то его структура превращается в ядовитое вещество. Также необходимо избегать длительного соприкосновения с металлом.

7. Вода — содержится как компонент в пище. Всем известно, что около 70% нашего тела состоит из жидкости. Все процессы, происходящие в организме человека, осуществляет через воды, жидкость. Она нужна нам как пища для строения клеток, очищения, источник энергии. Но вода должна быть живая, родниковая, талая и фруктово-овощная. Воду можно использовать как вовнутрь, так и внешне, например, обливаясь, гуляя по снегу (хождение по снегу надо начинать с нескольких шагов в день, постепенно увеличивая прогулки перед ужином или перед сном).

8. Воздух — как быть без него, источника жизни и энергии! Нам нужен чистый воздух. Нам следует довести организм до такого состояния, чтобы он мог воспринимать как можно больше воздуха. Поэтому достаточное количество воздуха удовлетворяющего наш организм зависит от образа жизни. При естественном образе идет более активный прием воздуха. Научимся питаться воздухом как источником поддержания здоровья.

Чтобы набирать достаточный благородный воздух нужно имеет хорошую, правильную осанку: прямо стоять, сидеть, ходить, спать на твердом ровном месте. В любой позе спина должна быть прямой при сгибании, подъеме вещей, беге — тогда организм человека обеспечивается нужным количеством воздуха. Подобные физические движения дают нашей диафрагме хорошую гибкость, она начинает хорошо растягиваться, до 2-4 см, — только в этом случае можно гарантировать полный набор необходимого для организма воздуха.

Глубокое, медленное и ритмичное дыхание чистым воздухом продлит нашу жизнь. Это приводит к насыщенному активному циклу энергии организма. Не зря существует пранаяма у йогов. От правильного и чистого дыхания зависит одна часть источника энергии и продолжительность нашей жизни. Маленький пример: собака дышит чаще, чем человек и также ее жизнь короче.

Теперь мы вкратце знаем, что нужно принимать вовнутрь.

Когда есть? Когда принимать пищу?

Все наши клетки, органы, системы и организм в целом работают по законам природы. Используя полученные знания на практике, человек совершенствует самого себя и сливается с живой природой.

В биологическом ритме организма существует три главных процесса. Исходя из них, составим наш график по питанию за 24 часа в сутки.

- с 4 часов до 12 часов дня;
- с 12 часов до 20 часов вечера;
- с 20 часов до 04 часов утра.

С 4 утра до 12 часов дня организм работает над выделением отходов, уборкой мусора, очищением и подготовкой к другим процессам. Что есть до полудня, чтобы не помешать процессу уборки? Можно употреблять свежие фрукты, как завтрак, но не мешать сладкие и кислые фрукты. Свежевыжатые соки, чай из трав, компот из сухих фруктов. (Компот готовится так: фрукты помыть холодной водой и залить кипятком, держать 5-10 мин. Можно добавить пальмовый сахар, или неочищенный сахар.)

Обед желателен с 10 до 12 часов, а ужин — с 16 до 18 часов, но главное после 20 часов нельзя употреблять ничего, кроме питья. Прием пищи до 20 часов должен войти в привычку — тогда никакие обстоятельства не могут помешать вам наслаждаться жизнью.

Сколько есть?

Сначала многие люди затрудняются определить количество необходимой для организма пищи. Сколько же нужно есть?

Кушать не «сколько влезет» как говорят, а когда появится первое чувство сытости, чтобы можно было легко подняться из-за стола, имея после этого нормальную бодрость и ощущение приятной легкости. Постепенно, контролируя объем своей порции, вы сможете определить нужное вам количество пищи.

Как есть?

Начинаем с ритуала правильного приема пищи. Перед началом приема пищи нужно встать возле открытого окна три раза медленно и глубоко вдохнуть и выдохнуть. Потом за столом хотя бы полминуты

расслабиться и прочитать молитву и пожелать счастья и здоровья близким, вашим гостям. Во время еды должно быть хорошее настроение и отсутствие любых проблем — только наслаждение вкусом, ароматом. Человек, который приготовил пищу, не должен есть первым. Если же ты один, то мысленно вспомни того, кто наслаждался пищей, которую ты готовил и с улыбкой подумай о другом, близком тебе человеке, которого ты когда-то угощал этим блюдом, и ему очень понравилось — тогда ты ешь пищу с добрыми мыслями. Позитивные мысли настраивают мозг на принятие сигналов языка и желудка, чтобы правильно посылать команды всему организму.

Всегда прием пищи должен включать целый ритуал для души и тела. Тело будет здоровым, а душа щедрой. Гостеприимство обогащает душу человека, улучшает позитивное пространство, углубляет любовь человека к другим и к окружающему миру и, конечно же, украшает хозяина. Счастье и радость отдачи охватывает хозяина дома и не покидает долгое время, он видит счастье и удовольствие в глазах гостей.

Поэтому питаться правильно значит не просто принимать пищу, а соблюдать традиции, имеющие большое значение и для хозяина и для гостей, их здоровья и состояния души, состояние светлой радости, счастья и любви.

Пусть с новым смыслом откроются для вас слова: в здоровом теле — здоровый дух. Человек, постепенно правильно питаясь и ведя здоровый образ жизни, превращает свой организм в Божий Храм, в совершенство красоты и любви, сотворяя себя, землю-матушку и всю вселенную в гармонии и красоте.

А теперь перейдем к методике приготовления пищи.

Методика

Поскольку у нас будет два приема пищи в день, если не считать фруктовый завтрак, то возникает вопрос: что готовить на обед и ужин?

Учитывая правила раздельного питания, обед должен охватывать продукты, содержащие углеводы, а ужин — белки.

Наш обед будет состоять из злаков: пшеницы, ячменя, ржи, гречи, пшена, риса. Пожалуй, лучшие зерна из злаков, помимо отростков пшеницы, — это рис, гречка и кукуруза. В домашних условиях можно выращивать и пшеничные отростки — из них получаются вкуснейшие лепешки и каши.

Хлебец грубого помола без дрожжей и соли делают из муки, приправы и воды. Лепят лепешки и готовят в духовке или на сухой сковороде.

ВАРИАНТЫ ОБЕДОВ:

- Отростки пшеницы пропускаем через мясорубку, смешиваем с приправами, делаем тесто. Лепим лепешки, поджариваем на сухой горячей сковороде и смазываем маслом. Очень вкусно и полезно. Отростки можно есть с растительным маслом, только нужно тщательно пережевывать. Эта еда содержит прекрасный набор витаминов, особенно богата витамином В₁₂.
- Прежде всего необходимо кушать салат из натуральных свежих овощей: морковь, свекла и выбрать один вид корнеплода из редьки, сельдерея, репы, кольраби -- получится салат из трех корнеплодов, натертых на терке, в который добавляем столовую ложку растительного масла. Необходимо есть с салатом кусочки капусты (любой) и зелень.
- Выбираем один следующих продуктов: отростки-пшеницы, рис, гречка, картошка, кукуруза.

Рис или гречку готовят так: сначала крупу поджаривают на сухой сковороде до светло-коричневого цвета, ошпаривают два раза кипятком, добавляют приправы и затем заливают кипятком (воды в два раза больше, чем риса), накрывают и держат в теплом месте. Если нужно сделать быстро, то ставят в духовку на маленький огонь, чтобы не кипело. Желательно это блюдо делать с утра. Его можно брать с собой в дорогу.

- Для каши из муки кукурузы берем порцию муки, добавляем приправы и смешиваем с кипятком. Каша готова.
- Целую картошку кладем в духовку, печем. Испекли, достали и отведали истинный вкус картофеля. Можно сделать пюре. Мнем картошку, добавляем приправы, столовую ложку растительного

масла и кушанье готово. К картофелю можно сделать соус из муки кукурузы. Соус готовим так: мука, приправа, кипяток, перемешиваем, и — все готово. Так же соус можно приготовить из любых других злаков, хлопьев и каш, однако, надо учесть, что такие злаки, как рожь, ячмень, пшеница, овес и пшено при частом употреблении создают в организме слизь. Поэтому в этом плане рис, греча, кукуруза особенно эффективны.

- Добавить к обеду сухие фрукты, такие как финики, изюм, инжир. Эти сладкие сухие фрукты очень важны для сочетания с пищей. Их глюкоза очень помогает в усвоение углеводов, крахмала. Они дают приятный вкус и сами по себе очень полезны. Что касается лучшего сочетания, тогда можно на обед финики с рисом. Такое сочетание полезно для кожи. Финики обязательно нужно мыть в чистой теплой воде. На одну порцию берется 6-10 штук.
- Так же обратите внимание на имбирь. Каждодневный прием кусочка имбиря, можно в свежем виде или порошке, восстановит желудочно-кишечный тракт.

ВАРИАНТЫ УЖИНОВ:

- Салат и зелень так же как на обед. Иногда можно заменить растительное масло нерафинированным пальмовым.
- Орехи и семечки. Выбираем 1-3 вида из орехов {грецкие, фундук, кешью, арахис, фисташки), и семечек (кунжут, подсолнух, тыква). Промываем все теплой водой.
- Сухофрукты (курага, персики, чернослив, изюм, инжир почти все, кроме фиников). Промываем все теплой водой. Приправы — один два вида острых.
- Соусы, подливки.

Приступаем к приготовлению:

Итак, берем и смешиваем мытые *орехи, семечки, сухофрукты*. В другой чашке берем *приправы*, добавляем одну две столовых ложки *соевой или бобовой муки* заливаем кипятком и размешиваем до однородной смеси. Густоту смеси регулируем водой, соусом заливаем орехи, — и ужин готов.

Выпекаем хлеб из соевой и бобовой муки. Делаем мягкое тесто, компоненты те же, что и в соусе. За тем смазываем растительным маслом.

Ореховая паста: промалываем на кофемолке орехи, добавляем немного растительного масла и размешиваем.

Важные рекомендации

Необходимо соблюдать систему питания и развивать ее до **полного понимания природы организма**. Как это понять? Важно не то, что вы будете точно в одно и тоже время питаться, а важно кушать только при ощущении чувства голода, это во-первых. Постепенно ваш организм определит количество вашей порции, и тогда где бы вы не находились — в гостях, в поездке, на работе, на учебе и вообще, где угодно, — вы будете кушать столько, сколько требует ваш организм. Для этого нужно соблюдать ритуал, о котором мы говорили выше, то есть, дышать два-три раза спокойно, молча и глубоко, потом расслабиться почти на одну минуту перед едой с молитвой и пожелать себе и своим близким добра и любви. В этот момент к человеку приходят приятные воспоминания.

Для чего нужна эта духовная процедура?

1. Для развития позитивных мыслей и чувств человека.
2. Переключения с окружающего бурного, иногда суетного мира в спокойный мир души и тела.
3. Приготовления вашей пищеварительной и других систем организма (включая мозг) к приему пищи.
4. Успокоения нервной системы, направления внимания на органы пищеварения. Тогда из простой естественной еды получите огромные питательные вещества для всего организма.
5. Когда переходите в приятный мир приема пищи, то концентрация на пищеварительной системе дает хорошее переваривание и усвоение принятой пищи. Вы чувствуете наслаждение от вкуса пищи и легкость ее приема.

Все это приводит к тому, что никакие обстоятельства не помешают вашему оздоровлению. Организм сам начинает чувствовать время и количество приема пищи. Эта есть высокая стадия развития духовного, культурного питания. Тело, как храм

своей души, нужно держать в здоровом состоянии, тогда и болезни уйдут от вас.

- Всегда мойте продукты кипяченой, не очень горячей водой.
- Готовьте пищу с любовью и хорошим настроением.
- Продукты и масло должны быть экологически чистые и нерафинированны (не очищены от их клетчатки).
- Между порциями не нужно что-то есть или пробовать. Время между приемами пищи, должно быть, минимум пять часов, чтобы заставить вашу пищеварительную систему работать.
- Пить жидкость можно до еды минимум за 15-20 минут или через 1,5-2 часа после еды.
- Пища и жидкости должны быть в теплом виде.
- Тщательно пережевывайте пищу, минимум, 40 раз. Кушайте не спеша. Вспомните древняя пословица: пищу надо пить, а воду надо есть.
- При ощущении холода, жара, плохого настроения, переживаний либо улучшаете ситуацию, либо отложите прием пищи.
- Нельзя смотреть телевизор, читать, обсуждать проблемы, можно шутить, веселиться, смеяться, вспоминать хорошие моменты, делиться радостью.
- Если начался прием пищи, тогда надо довести его до конца.
- После приема пищи не нужно делать тяжелую физическую работу, не спать, не лежать, а желательно немного хотя бы походить.
- Фрукты нельзя есть после еды, желательно употреблять их один раз в день на завтрак. Не мешать сладкие и кислые фрукты, все фрукты кушать отдельно.
- Если у вас есть проблема с легкими, нельзя есть рис и картошку вечером.
- Избегать всех искусственных продуктов, жидкостей и любые добавки.

Надо следить за гигиеной пищи и системой питания, чтобы не пустить чужеродные тела к себе.

Совершать приятную церемонию приема пищи с благодарностью богу, природе, матушке-земле, гостям, близким и чтобы чувство удовольствия охватывало самого себя. После переключиться на мирские дела, заботы.

Пища является для нас основным источником энергии. Максимальная польза от нее зависит от правильного выбора продуктов, требований нашего организма в сочетании с другими источниками энергии, такими, как воздух и вода. Время от времени необходимо пользоваться этими источниками энергии. Таким образом, вы экономите силы организма и направите их часть на другие нужды, как, например очищение.

Так называемый процесс голодания — полный отказ от пищи — укрепляет не только наше тело, душу, но и волю, которая играет главную роль в правильном выборе дороги жизни. Нам, к сожалению, придется об этом не только думать, но и прикладывать большое усилие для исправления сбитой с толку за многие сотни, а может быть тысячи лет души.

Ведь наши предки, прапапочки и прамамочки жили в полной гармонии с природой, используя ее знания, которые уничтожили наши современные родители еще в первых месяцах нашего существования. Например, ребенок до 5-6 месяцев умеет плавать в воде с головой и дышать, нырять с головой в воду. Уже позднее забывается и исчезает эта способность. С ранних лет начинаем кормить ребенка искусственными продуктами, тем самым убивая в нем чувство различия между природой естественных продуктов и искусственных, вредных.

Мой мудрый Дедушка говорил: поставь перед ослом ведро с водой и ведро Coca-Cola и увидишь, что осел выберет воду . Интересно, а почему, большинство людей выбирают плохие напитки и продукты, несмотря на то, что они знают их содержание? Ведь мы разумнее, чем ослы и другие животные. Но много у нас потеряно, а чтобы вернуться к первоначальному, к природной истине, ее приходится завоевывать, менять наше сегодняшнее мировоззрение, убеждаться в верности нашего пути, и постигать вершины этой истины. Это я считаю реальным и вполне достижимым при наличии усилий с нашей стороны.

Так вот, все начинается с естественного правильного питания. Пусть храм вашей души будет чист, заполнен счастьем и будет излучать, и светить на нашей планете, отражая счастье и любовь всем людям, возвращая, то, что было дано создателем для нас, сохраняя человеческое достоинство.

Кушать, мыслить и жить по естественным законам жизни, созданным **Богом!** Нам нужно быть подобным нашего **Отца-Создателя.** Ведь мы все стремимся быть здоровыми, счастливыми, чистыми, светлыми. Все зависит от нас. Я желаю дорогим моим читателям подумать об этом и не впускать в себя ничего вредного, не смотря на наши старые привычки или традиции. Мы должны освободить себя от искусственных неестественных рамок наших мыслей, нашего поведения. Мы сильные и могучие, чтобы вылезти из болота и устремиться к раю на земле.

Распорядок дня

Поскольку речь идет о здоровом образе жизни, где, конечно же, правильное питание занимает основное место, необходимо, также, напомнить о распорядке дня. Как распределить свой день, чтобы лучшим образом вести распорядок дня и тем самым создавать благоприятное воздействие на систему питания и правильное распределение энергии по всему организму.

- Вставать не позднее шести утра. Проснувшись, не вставая с кровати, лежа на спине, согните ноги, положите ладонь правой руки на голый живот, на нее левую руку и вокруг пупка гладите мягкими круговыми движениями по часовой стрелке 50 раз, затем встряхнуть руки в стороны. Сели, в кровати, ноги поставили на пол и начинаем растирать косточки на внутренней стороне лодыжки большими пальцами в разные стороны. Почувствуете бодрость и окончательно проснетесь. Так утром вы будете легко расставаться со сном, встречать день с улыбкой на устах, а вечер активно и бодро, Подобные легкие ритуалы помогают при снятии усталости от дневной активности, а также при вялости после сна.

- Начинаем утро с гигиены рта. Потом пьем жидкость (травяной чай, свежие соки оптимальный вариант: 1 морковь, 1 свекла, 1 яблоко или просто чистую воду). Это помогает освобождению кишечника.
- Водные процедуры: контрастный душ (холодный, горячий, холодный), теплая ванна, обливание ведром холодной воды.
- Физические упражнения: бег, ходьба быстрая, медленная на чистом воздухе, медитация, гимнастика, разные виды физкультуры (-йога, тайши, ши-гонд, 5 тибетских упражнений) желательно на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, легко одетым.
- Не раньше, чем за 3СМ-0 минут пить жидкость в следующий раз.
- После питья через 40 минут можно есть фрукты и пить соки, компоты.
- С 10 часов 30 минут до 12 часов время обеда.
- После обеда через 1,5-2 часа можно пить травяной чай или чистую воду. Соки свежих фруктов и фрукты не рекомендуется кушать до конца дня.
- До ужина желательно принимать водную процедуру. Если нет возможности, тогда обязательно мыть ноги, лицо, шею, руки холодной водой.
- Ужин. Пить после ужина, как после обеда. Пить до сна не позднее, чем за 30-40 минут.
- Время сна. Желательно перед сном быть в спокойном состоянии, не смотреть телевизор, не читать, а думать о хороших пожеланиях своим родным и близким. Перед сном глубокое и спокойное дыхание 2-3 раза и ложиться спать. Лягте в постель на спину, руки, ноги и плечи сжимайте одновременно хотя бы раз 10. Должны почувствовать теплую вибрацию по телу, особенно заметно, когда спишь на твердом ровном месте с не большой, твердой подушкой под шею. Сжимать плечи можно до ста одного раза. Такая процедура даст вам много приятных ощущений для тела и хороший сон, укрепит ноги, плечи, мышцы живота, ободрит престальтику кишечника. Это легкое упражнение помогает лучше расслабиться и способствует освобождению кишечника в утренние часы. Это упражнение

можно делать через 2-3 часа после ужина. Спать необходимо головой к востоку и желательна, чтобы ноги и голова выглядывали из пододеяльника. Получается, что человек спит в трубе, тогда воздух циркулирует через одеяло, это очень полезно для дыхания тела, особенно если человек спит голым. Спать нужно в хлопчатобумажных вещах, синтетику не одевать, так как она изолирует кожу от дыхания и искусственно электризует тело. Ложась спать, с улыбкой пожелайте спокойной ночи себе и близким, и ваша улыбка перейдет через сон и сохранится до утра.

Я как автор этих мыслей и записей передаю дорогому читателю свои пожелания хорошего самочувствия, крепкого здоровья и большой удачи.

Заключение

Эта небольшая статья о новом, необходимом направлении в оздоровительном питании является маленькой частью философии жизни. Она может изменить мировоззрение людей, их отношение к своему образу жизни и за короткий период времени покажет на практике свой результат. Вы можете убедиться в достоверности этого. То что я пишу вам, подтверждено жизненным опытом, проверено на себе и многих других людях. Так что можете практиковать эту программу от души, с полным убеждением и доверием, гарантией ее успешного воздействия/ Если ваше здоровье плохое, то вы восстановите его, урегулируете обмен веществ, сбросите лишний вес, нормализуете недостатки веса, улучшите самочувствие, укрепите дух, психику. Человек станет добрее, усилит силу воли. Это очень важный фактор для нашей современной жизни.

Рецепты

Как было сказано ранее, готовя обед или ужин можно добавлять в него **приправы, соусы, подливки**. Они улучшают вкус, аромат и

делают еду более содержимой по качеству. А так же красиво оформляют стол и согревают душу.

Итак, выбираем несколько видов;

1. Кукурузная мука; смесь трав; карри (индийский); курку (индийский); кипяток; растительное масло.

2. Ячменная мука, жаренная без масла; смесь трав; куркума; горчичный порошок; раствор меда (мед смешанный с водой); кипяток; растительное масло.

3. Отруби пшеницы; плоды барбариса; смесь трав; гречка (мука); имбирь (порошок); кипяток; растительное масло.

4. Кероп (заменитель какао); смесь трав; раствор меда; натертый мелко хрен; кипяток; растительное масло.

Смешиваем ингредиенты, добавляем кипяток и мешаем до однородной массы, консистенции каши или сметаны, добавляем растительное масло. Так готовятся все соусы.

На ужин:

1. Соевая мука; смесь трав; имбирь (порошок); кардамон; кипяток; растительное масло.

2. Бобовая мука; смесь трав; анис молотый; натертый хрен; кипяток; растительное масло.

3. Чечевица (мука); смесь трав; тмин; имбирь (порошок); сушеная морская капуста (молотая); кипяток; растительное масло.

4. Молотые на кофемолке грецкие орехи; смесь трав; фенхель (молотый); чуть-чуть Чили порошок; вымоченный изюм бее косточек; кипяток; растительное масло.

5. Из всех орехов можно делать пасту (с помощью кофемолки), при желании из пасты молоко и добавлять травы, кипяток и растительное масло с добавлением сухих фруктов.

Примечание: зерновые и бобовые можно молоть на кофемолке до получения муки, столько, сколько необходимо для соуса.

Общие рецепты

1. Квашеная капуста.

Квашеная капуста, натертая на терке; тертая морковь; тертый корнеплод (редька, сельдерей, кольраби, репа); смесь трав по вкусу, желательно май-рам или оригано (можно оба), кориандр (семена); холодный кипяток.

Овощи смешать, положить в стеклянную банку, засыпать смесью, залить холодный кипяток так, чтобы их закрывала вода, накрыть марлей или тонкой тряпкой. Для красоты можно добавить куркуму (создает желтый цвет) или сок свеклы (красный цвет), а для остроты — натертый хрен, имбирь (свежий или порошок) или индийский карри (порошок).

Держать банку в темном месте при комнатной температуре 2-3 дня, потом снять тряпку, закрыть крышкой и поставить в холодильник. Через 3 дня можно использовать. Желательно ложкой из дерева, пластика или фарфора. Квашеная капуста получается очень ароматной, вкусной, полезной.

2. Яблочный уксус.

Так же как квашеная капуста, только вместо овощной смеси кислые яблоки. После недели в холодильнике можно процедить и использовать как добавку к пище или маринад к овощам. А яблоки можно кушать с растительным маслом и использовать с ужином.

3. Консервированные фрукты.

Все фрукты или ягоды положить в стерилизованную банку целые или кусками. Сок из яблок довести до кипения и тут же залить в банку под самую крышку, плотно закрыть, чтобы не вошел воздух. Хранить в прохладном месте.

Рецепты для гигиены

1. Зубной порошок

Корица молотая, морская соль, кора дуба, гвоздика (порошок), сода, жмых кедровых орех, мята, лимонник листья, кордиумна, анис. Все перемолоть, смешать. Употреблять утром и вечером как обычный порошок: 1/3 чайной ложки берете в рот и указательным пальцем начинаете чистить, массировать дно и неба рта внутри, с обеих сторон зубы и десна тщательно. Такую же смесь можно втирать в лицо и

шею круговыми движениями. Подождать 5-10 минут и стряхнуть остатки смеси. Чистит кожу на лице, помогает при морщинах.

2. Маска для лица и шеи.

Натереть репчатый лук, размять руками, чтобы стал вялым, потом добавить мед (натуральный). Мешать смесь, пока не получится прилипающее тесто.

Намазать яйцо и шею. На глаза можно положить вату с раствором ромашки. Через 15 минут можно мыть лицо и шею теплой водой, потом холодной. Слегка намазать подсолнечное масло или кунжутное. Эта маска очищает хорошо кожу и открывает поры. Лицо начинает дышать, здорово помогает при морщинах.

3. Порошок для мытья головы.

Сварить несколько яиц, вытащить желтки, их сушить (накрытые) тонкой тряпкой или бумагой. В муку грубого помола, пожаренную на сухой сковороде добавить сухие молотые желтки, если есть, то еще и пивные дрожжи. Если есть, то добавить листья лопуха, для мягкости добавить ромашку или мяту. Для запаха добавьте вашу любимую траву. Порошок храните в бумажном пакете. Перед мытьем 1 столовую ложку развести горячей водой и размешать до мягкого теста. Можно мыть не только волосы, но и голову, шею, держать 5 минут и смыть ополоснуться холодной водой.

4. Крем для лица и шеи.

Порошок из сушеного лимона; жмых от кедровых орехов или от фундука; мед; растительное масло (подсолнечное, кунжутное, горчичное, ло-пуховое). Мешать до состояния крема. Намазать лицо и шею, массировать ладонями круговыми движениями лицо, шею слегка вдоль. Через 5-10 минут смыть водой. Крем хорошо питает и смягчает кожу, придает загар.

5. Маска из хны.

В одну чайную ложку хны (не черной) добавить на кончике ложки ромашку и мяту, развести кипятком до мягкой пасты. Мазать лицо, шею, уши, держать 3-5 минут, смыть теплой водой, а затем холодной.

Воду стирать с лица руками, а не полотенцем. Эту же маску можно использовать для кожи головы, волос — хорошо укрепляет волосы. Следует учесть, седые волосы, ладони красятся в желтый цвет, который смывается после 1-2 раза мытья. Маска дает чистый, приятный, загорелый цвет.

Каждая порция вашей пищи должна содержать смесь из 5-6 различных свежих или сушеных трав (специй, приправ). Их применение ускоряет усвоение пищи, очищает организм, что приводит к продлению вашей жизни.

Обливание, ходьба по снегу – это составляющая часть отличного здоровья. Ведя естественный образ жизни, мы научимся питаться воздухом как источником поддержания здоровья, водой – как источником энергии.

Все начинается с естественного и правильного питания. Пусть храм вашей души будет излучать и светить на нашей планете, отражая счастье и любовь всем людям, возвращая то, что было дано создателем для нас, сохраняя человеческое достоинство.

Сабах Томас

Сайт расширенного сознания...

www.soznanie.info