Автор: Administrator
11.08.2008 17:14 -

Глядя ежедневно в зеркало, не замечаешь, как меняешься. Но на фотографии вдруг с ужасом обнаруживаешь, что годы летят, и вид с каждым улетевшим все менее и менее цветущий. Особенно если тебе за 40. Надо что-то делать, чтобы вернуться к прежнему цветущему виду.

Существует такая наука – биоритмология, в которой исследуются годовой и суточный ритм работы внутренних органов. Было замечено, что с 3 до 5 утра работают почки. Толстый кишечник работает с 5 до 7, желудок – с 7 до 9, селезенка – с 9 до 11, с 11 до 13 – сердце, с 13 до 15 – тонкий кишечник, с 15 до 17 – мочевой пузырь. А вот с 17 до 23 часов практически никакие внутренние органы не работают. Значит, эти часы и являются оптимальным временем приема пищи.

Утром человек должен принимать обычную воду, так как работают почки и кишечник, которые выводят токсические вещества. Чай, кофе, лимонады не могут заменить воду, так как теплое питье всасывается в кишечник, снижая ферментацию и блокируя процесс очищения, а в лимонадах много вредных добавок.

Полезно пить воду со льдом. Все долгожители утром не едят. Они пьют холодную родниковую воду, часто – текущую с ледников. Ворсиночки желудка работают как в насосе: всасывают питательные вещества, выделяют желудочный сок. Если утром нет пищи в желудке, то идет процесс очищения организма. Вся жидкость, выпитая утром, выводится из организма, очищая его. Жидкость, выпитая вечером, остается в организме, вызывая отеки.

Кипяченую воду организм не усваивает, поэтому нужно пить сырую. В городах вода обычно загрязнена и ее надо очищать – либо при помощи фильтров-очистителей, либо при помощи целебной глины (1-2 ч.л. на стакан воды). Полезно пить талую воду. Для этого вода замораживается в холодильнике. Небольшую часть замерзшей воды (в ней остаются все ненужные примеси) вымывают холодной водой из-под крана. При таянии оставшуюся часть воды можно пить.

Если нет никакой возможности очистить воду, то употребляют кипяченую с добавлением меда, яблочного уксуса или лимонного сока.

Натощак утром выпивайте не менее 2 стаканов холодной воды и 2-3 стакана воды с медом в течение двух часов. Если организм приучен к обильному завтраку, постепенно смещайте время завтрака и заменяйте его приемом воды с медом, свежими фруктами и овощами.

Обед можно заменить сырой растительной пищей: цельными фруктами и овощами или сырыми растительными салатами. Зимой – сухофруктами, изюмом, курагой, черносливом, предварительно замочив их в воде. Очень полезна зелень, особенно красная лебеда, листья красной свеклы, крапива, амарант. Листья нужно перекрутить на кофемолке и добавлять в воду (зимой можно употреблять сушеные листья, измельчив их на кофемолке).

Трава добавляется в холодную воду, тогда она очищает кишечник. А вот отвар травы, компоты и сладкие соки всасываются в кишечник. Красный пигмент, имеющийся в листьях и плодах, улучшает состав крови. Полезны листья яблони, смородины, чеснока, мальвы. Клетки, очищенные водой, получают питание от натуральных продуктов, сохранивших свои биоэнергетические свойства, и идет процесс омоложения.

Если хотите похудеть, внушите себе, что в первой половине дня нужно только пить, но не есть, а вот во второй половине дня – наоборот: нужно только есть, но ни в коем случае не пить. Перед основным приемом еды необходимо наполнить желудок большим количеством рубленой зелени, овощей и фруктов летом, а зимой фруктовыми или яблочными сорбентами (порошками, приготовленными из сухофруктов). Для этого яблоки или абрикосы нужно досушить на батарее, пока они не станут ломкими, и перекрутить на кофемолке. Их можно принимать утром и в обед: 3-4 ст. л. залить водой и выпить. Такое питье утоляет голод и способствует похудению. Если голод все же не утолен, можно еще раз повторить такое питье, увеличив дозу порошка, или жевать сухофрукты, предварительно замочив их на 3-4 часа. Сухофрукты можно сушить самим или покупать на базаре. Не следует покупать копченый чернослив (нужен только сушеный) и ярко-оранжевые абрикосы (в них добавлены консерванты). Абрикосы должны быть темного цвета.

И еще одно замечание: покупая зелень на базаре, обратите внимание на лицо хозяйки,

ведь она питается продуктами со своего огорода. Если лицо у нее цветущее, можно смело покупать продукты, в них нет или очень мало химикатов.

Людмила Бродацкая