ХИРОМИ ШИНЬЯ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА



Москва, Москва
Россия

Знаменитый японский гастроэнтеролог Хироми Шинья о правильном рационе человека Хироми Шинья – известный японский врач, гастроэнтеролог и хирург, автор нескольких бестселлеров, посвященных здоровому образу жизни.Программа правильного питания, изложенная Хироми Шинья в книге «Волшебные энзимы» или «О вреде здорового питания», помогла обрести здоровье Кевину Кляйну, Стингу, Дастину Хоффману, экс-премьер-министру Японии Накасонэ, лауреату Нобелевской премии Леону Есаки и многим другим пациентам. За сорок лет своей лечебной практики он не выписал ни единого свидетельства о смерти, хотя ему приходилось лечить даже онкобольных!Прежде всего, следует избавиться от губительных для здоровья привычек, а также пересмотреть общепринятые рекомендации о здоровом образе жизни.Согласно исследованиям Хироми Шинья, чем раньше человек начинает питаться продуктами животного происхождения, тем раньше начинает болеть.Особое внимание доктор уделяет молоку. Содержащиеся в нем окисленные жиры умножают число вредных бактерий в кишечнике и тем самым вредят его микрофлоре. Как следствие, в толстой кишке образуются свободные радикалы, а также такие токсины, как

сероводород и аммиак. В результате молоко провоцирует не только различные виды аллергии, но и более серьезные заболевания, все чаще поражающие детей (лейкемия, диабет). Общие принципы:Соотношение вегетарианской пищи и мяса: 85-90% к 10-15%.Крупы должны составлять примерно 50% рациона, овощи и фрукты - 35-40%, мясо- 10-15%.Крупы необходимо есть неочищенными.Рыба, температура тела которой ниже температуры тела человека, предпочтительнее мяса.Полезны свежие, не прошедшие обработку продукты (по возможности - в натуральном виде).Необходимо максимально ограничить потребление молока и молокопродуктов (людям, предрасположенным к аллергии или не переносящим лактозу, лучше полностью отказаться от всего молочного).Необходимо избегать маргарина и жаренной пищи.Нужно тщательно пережевывать пищу и стараться есть маленькими порциями. Привычка сильнее генов:Здоровые привычки в питании позволяют «переписать» наши гены. Пейте воду за час до еды:Воду лучше всего пить утром, сразу после пробуждения, а также за 1 час до каждого приема пищи – это самый лучший способ удовлетворить потребность организма в воде. За какие-нибудь тридцать минут вода переместится из желудка в кишечник и, как следствие, никак не нарушит процесс пищеварения. - 500-700 миллилитров утром натощак;- 500 миллилитров за час до завтрака;- 500 миллилитров за час до обеда. Зимой пейте слегка подогретую воду, причем маленькими глоточками, чтобы не остудить организм. Энзимы (ферменты) максимально активны при температуре 36-40 °C, причем повышение температуры на каждые 0,5 градуса означает повышение активности энзимов на 35%. Вот почему у больного обычно возникает жар: организм повышает температуру тела для активации энзимов. Те, кто пьют мало воды, болеют чаще. Приучиться пить много чистой, хорошей воды – отличный способ стать здоровее. Вода увлажняет поверхность бронхов и слизистую желудка и кишечника (области, максимально подверженные атакам бактерий и вирусов), активизируя их защитные свойства.Когда организму не хватает воды, слизистые обезвоживаются и высыхают. Тогда мокрота и слизь прилипают к

стенкам дыхательных путей, превращаясь в благодатную среду для бактерий и вирусов.Вода входит в состав не только крови, но и ЛИМФЫ. Если кровеносные сосуды сравнимы с реками, то лимфатические сосуды можно назвать канализационными трубами организма. Они выполняют важнейшую функцию очистки, фильтрации и выведения из организма белков и отходов пищеварения – вместе с водой. В лимфатических сосудах имеются гамма-глобулины (защитные антитела) и энзим лизоцим, обладающий антибактериальными свойствами. Нормальное функционирование иммунной системы без чистой, хорошей воды попросту немыслимо.Очень важно получать жидкость именно в виде ЧИСТОЙ ВОДЫ. Дело в том, что в таких напитках, как чай, кофе, кока-кола, пиво и так далее, содержатся вещества (сахар, пищевые добавки, кофеин, алкоголь), которые ВЫТЯГИВАЮТ ВОДУ из крови и клеток. Они СГУЩАЮТ кровь и ОБЕЗВОЖИВАЮТ организм.ЧАЙ (не имеет значения - зеленый или черный, китайский или английский) приводит к атрофическим изменениям в желудке и вызывает хронический гастрит.МЯСО не приумножает жизненную энергию. Мясо ускоряет не только развитие, но и процессы старения.СУТОЧНАЯ НОРМА БЕЛКОВ (МЯСА, РЫБЫ) человека примерно 1 грамм белков на килограмм веса. Человеку весом шестьдесят килограмм вполне достаточно 60 граммов животных белков в день.ВЫ ПЬЕТЕ МНОГО МОЛОКА? ГОТОВЬТЕСЬ К АЛЛЕРГИИ И ОСТЕОПОРОЗУ. Чем раньше человек начинает питаться продуктами животного происхождения, тем раньше заболевает.ВСЕ ЛЕКАРСТВА В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ СТЕПЕНИ ЯДОВИТЫ. Чем быстрее действие лекарства, тем оно
токсичнее. Источники: watercure.narod.ru, bud-molod.com

Сообщить Другу

СТРОИТЕЛЬСТВО И ТРАНСПОРТ
база проектно-строительных организаций